

# bk2304 Aplikovaná výživa ve sportu

Jaro 2019

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

[hlinsky.tomas@mail.muni.cz](mailto:hlinsky.tomas@mail.muni.cz)

Konzultační hodiny:

Středa 10:00-11:00

Pátek po domluvě.

Místnost č. 219

# Osnova

- 1. Základní pojmy o výživě.
- 2. Energetická bilance.
- 3. Sacharidy.
- 4. Proteiny.
- 5. Tuky.
- 6. Vitaminy.
- 7. Minerální látky.
- 8. Voda, tekutinová bilance.
- 9. Sportovní výživa.
- 10. Suplementy.
- 11. Výživa před, během a po výkonu.
- 12. Výživa speciálních skupin
- 13. Výživa v silových a vytrvalostních sportech.

# Výukové metody

- Teoretické znalosti studenti získají na přednášce.
- Poznatky aplikují v rámci praktických úkolů na seminářích.
- Práce s nutričním programem, analýza kazuistik.
- Práce s odbornými články.

# Metody hodnocení

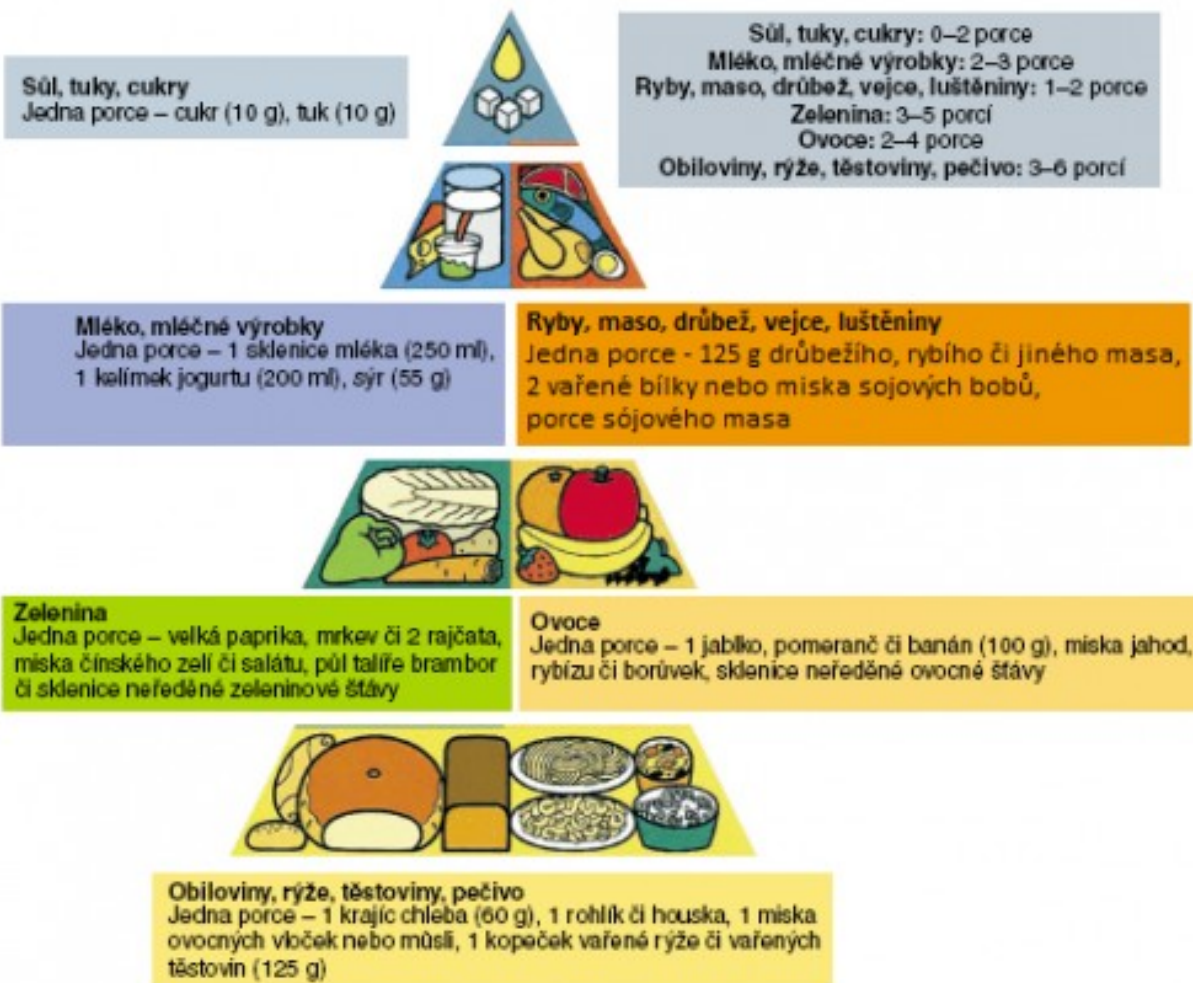
- Docházka na seminářích (povolena **1 omluvená neúčast**) – omluvu zaslat do 5ti dnů na email vyučujícího.
- **1 průběžný test** na témata z předcházejí výuky **na posledním semináři 3.5.** (k postupu ke ZK minimální průměrná úspěšnost - **60 %**)
  - **1 náhradní termín** (v případě omluvené neúčasti) v zápočtovém týdnu (13. týden) nebo v průběhu zkouškového období.
  - V případě nesplnění požadavků (průměr 60 %) možnost **opravného testu** (13. týden) nebo v průběhu zkouškového období.
- Plnění zadaných **domácích cvičení:**
  - Pracovní listy
  - Kritický report vybrané studie
- **Zkouška ústní** – prověření znalostí z celého semestru – vybrané pojmy.

# Základní pojmy o výživě

- Nutrienty = živiny
- E bilance
  - Bazální metabolismus
- WHR
- BMI
- 24 hodinový recall
- Nutriční software
- Výživová pyramida, MyPlate aj.

# Základní pojmy o výživě

## Výživová pyramida Ministerstva zdravotnictví z roku 2005



# Základní pojmy o výživě

## Výživová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013



- › jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- › zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- › denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- › nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- › na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margariny
- › maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- › omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- › vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřislujte
- › udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte



# Základní pojmy o výživě

# ZDRAVÝ TALÍŘ

## Zelenina

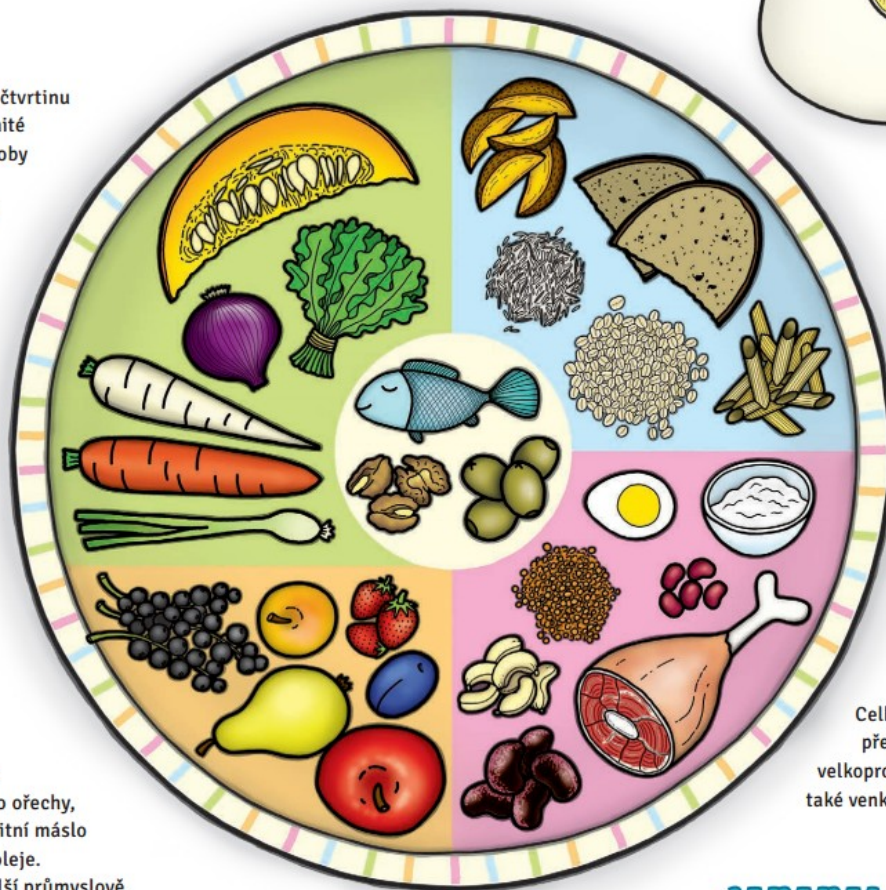
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

## Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

## Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



## Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

## Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

## Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

## Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

[www.zdravytalir.info](http://www.zdravytalir.info)