bp2304 Aplikovaná výživa ve sportu

Jaro 2019

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

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

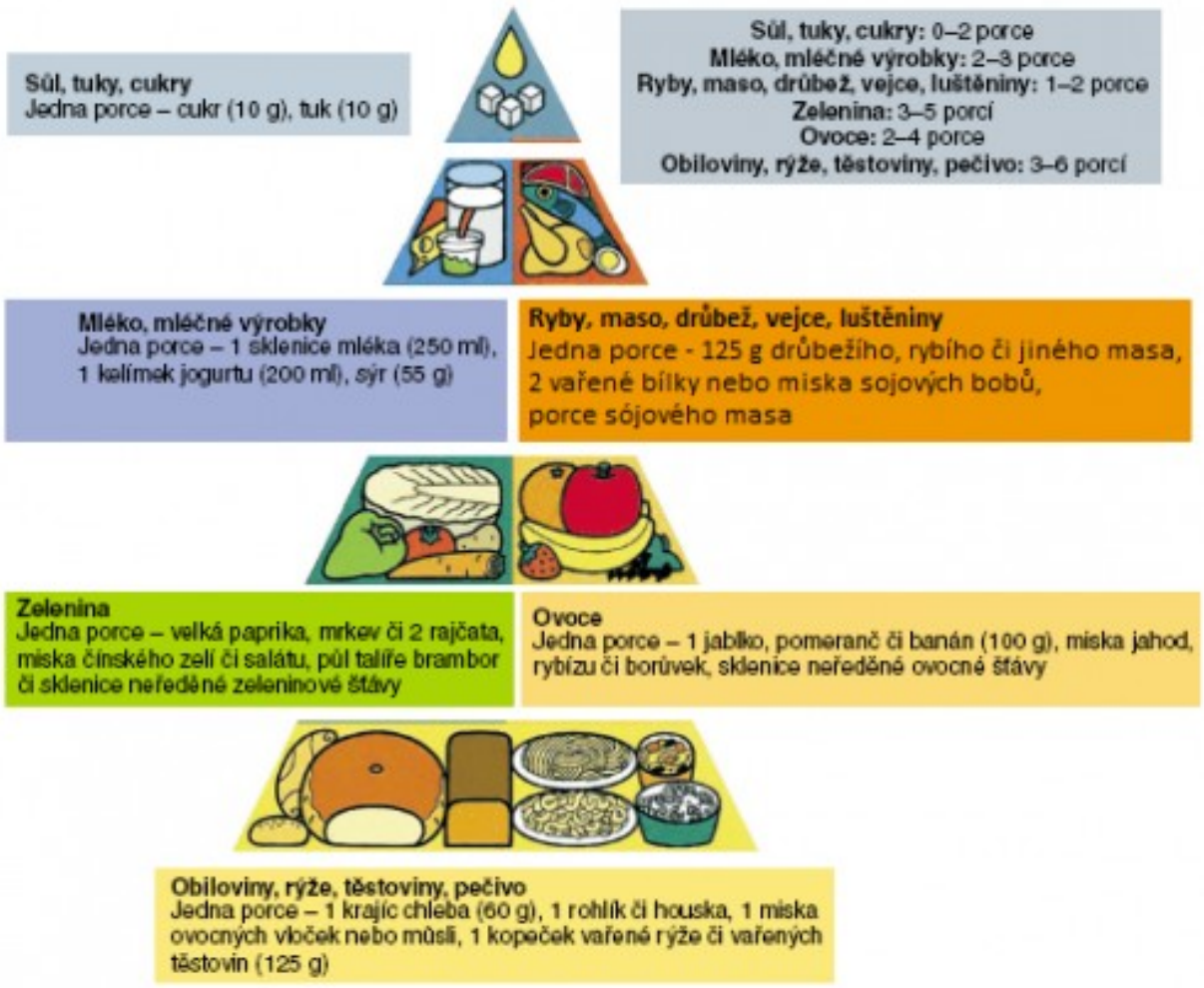
- Docházka na seminářích (povoleny **2 omluvené neúčasti**) – omluvu zaslat do 5ti dnů na email vyučujícího.
- **4 průběžné testy** na témata z předcházejí výuky **ve 3., 6., 9. a 12. týdnu výuky** (k postupu ke ZK minimální průměrná úspěšnost ze všech testů - **75 %**)
  - **1 náhradní termín** (v případě omluvené neúčasti na některém z průběžných testů) v zápočtovém týdnu (13. týden)
  - V případě nesplnění požadavků (průměr 75%) možnost **opravného testu** (13. týden).
- Plnění zadaných **domácích cvičení**.
- **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

Základní pojmy o výživě

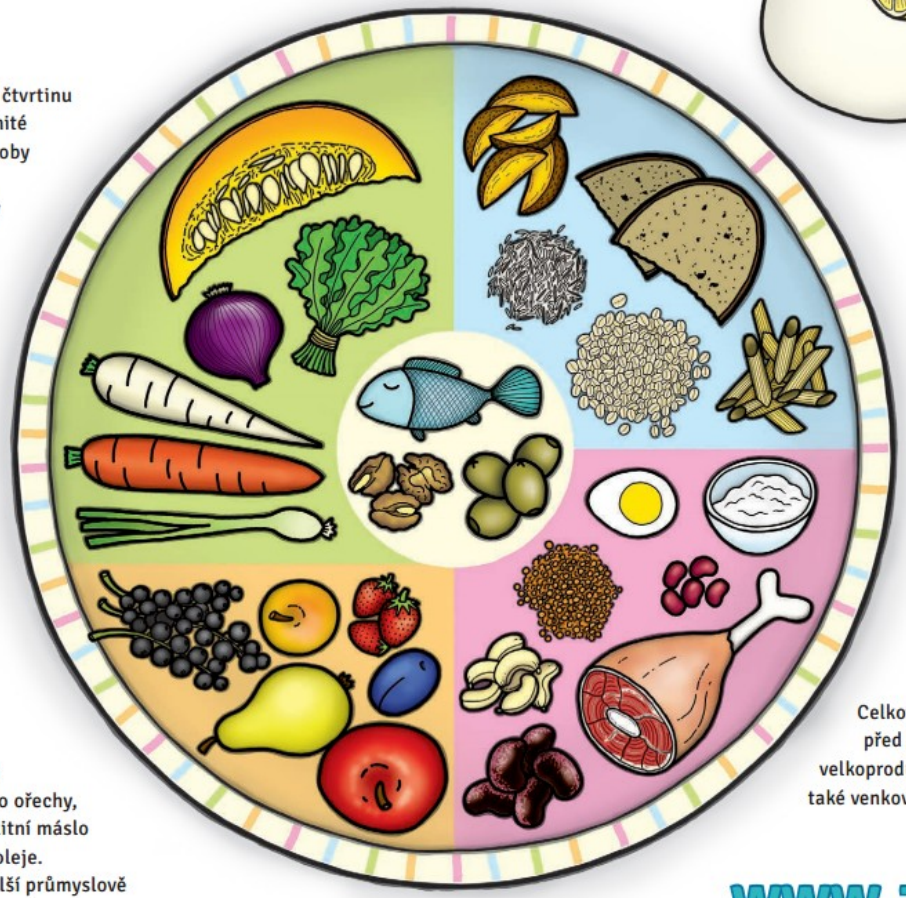
ZDRAVÝ TALÍŘ

Tekutiny

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

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.



Polysacharidy

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

Ovoce

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

Bílkoviny

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

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.

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