

# Základy sportovní výživy

Jaro 2020

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

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

Konzultační hodiny:

Pondělí 9:00-12:00

Pátek po domluvě.

Místnost č. 228

# Výukové metody

- Výuka bude probíhat formou otevřených seminářů, diskuzí, workshopů.
  - Práce ve skupinách, vzájemná analýza kazuistik, aplikace poznatků do specifických sportovních odvětví.
- Praktická aplikace teoretických znalostí o makro, mikroživinách a pitném režimu do praxe v podpoře regenerace a tréninkové adaptace.
- **Cíle:**
- Obor fyzioterapie je v kontextu kinantropologie multidisciplinárním oborem, kdy znalosti z oblasti výživy mohou pomoci dotvořit komplexní terapeutický přístup ke klientovi a navýšit tak úroveň kvality terapeuta. Cílem předmětu je proto rozšířit obecné znalosti studenta v oblasti výživy v kontextu biochemie a fyziologie člověka s cílem podpory jeho zdravotního stavu. Aplikace poznatků do sportovní přípravy, tréninku či závodního zatížení s ohledem na optimalizaci regenerace a tréninkové adaptace.

# Metody hodnocení

- **Průběh:**
- Účast na seminářích – 50-60 min.
- Plnění průběžných úkolů.
- 2 kontrolní testy.
- **Výstup:**
- Výstupem předmětu je zápočtový test.

# Osnova

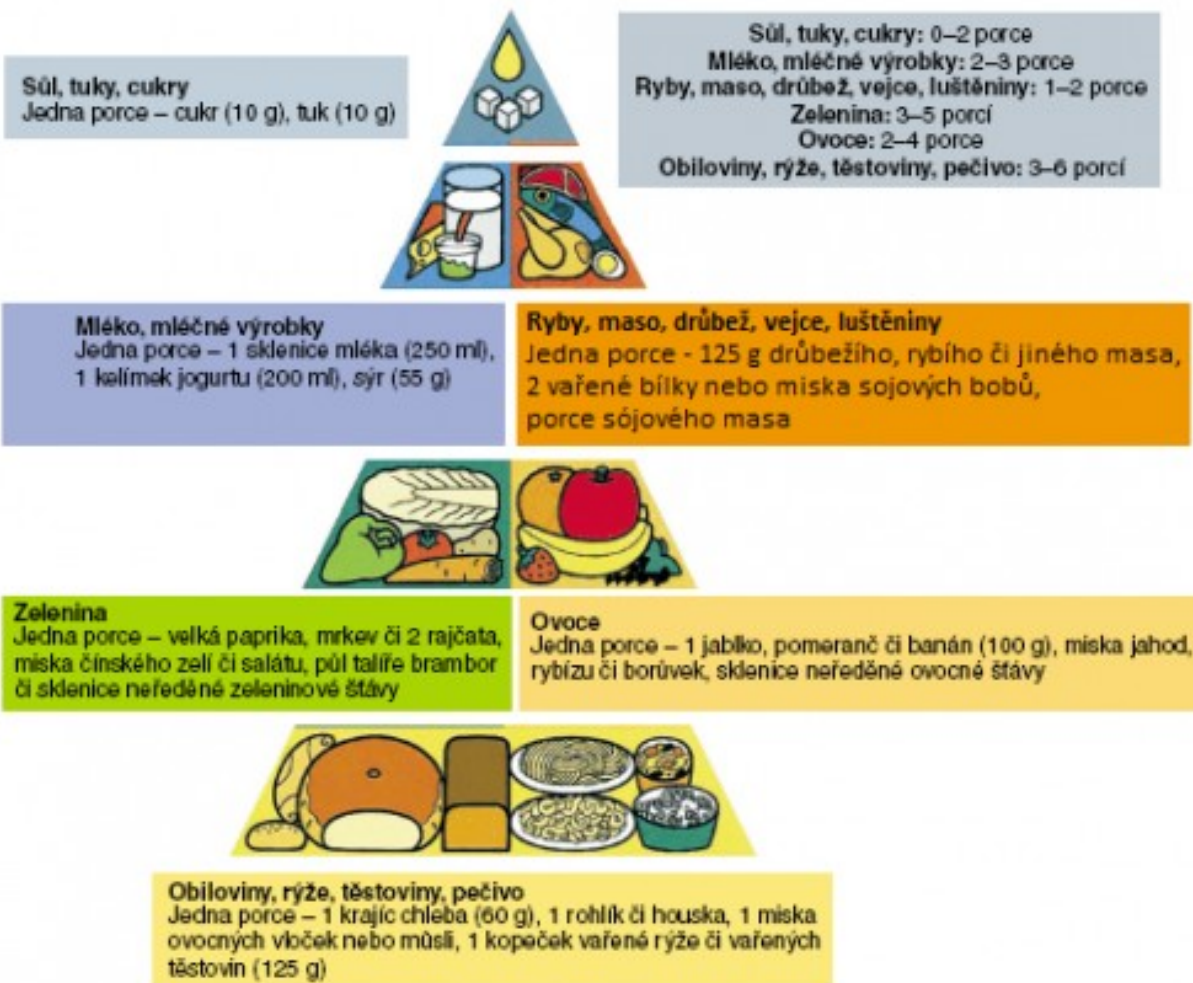
1. Úvod do problematiky výživy
2. Antropometrické vyšetření a metody zjišťování nutričního stavu
3. Makroživiny – sacharidy, bílkoviny a tuky
4. Mikroživiny – vitaminy a minerální látky
5. Tekutiny a pitný režim
6. Racionální přístup k výživě, úprava potravin a orientace na trhu potravin  
**TEST (26. 3.)**
7. Aplikovaná sportovní výživa – před, během a po zatížení
8. Aplikovaná sportovní výživa – vytrvalostní silově-rychlostní zatížení
9. Doplnky stravy  
**TEST (16. 4.)**
10. Výživa specifických skupin populace a prostředí

# Základní pojmy o výživě

- Nutrienty = živiny
- E bilance
  - Bazální metabolismus
- WHR
- BMI
- 24 hodinový recall
- Nutriční software
- Výživová doporučení
- Sportovní výživa
- Doplnky stravy

# 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 – česká varianta amerického MyPlate z r. 2011

## ZDRAVÝ TALÍŘ

### Zelenina

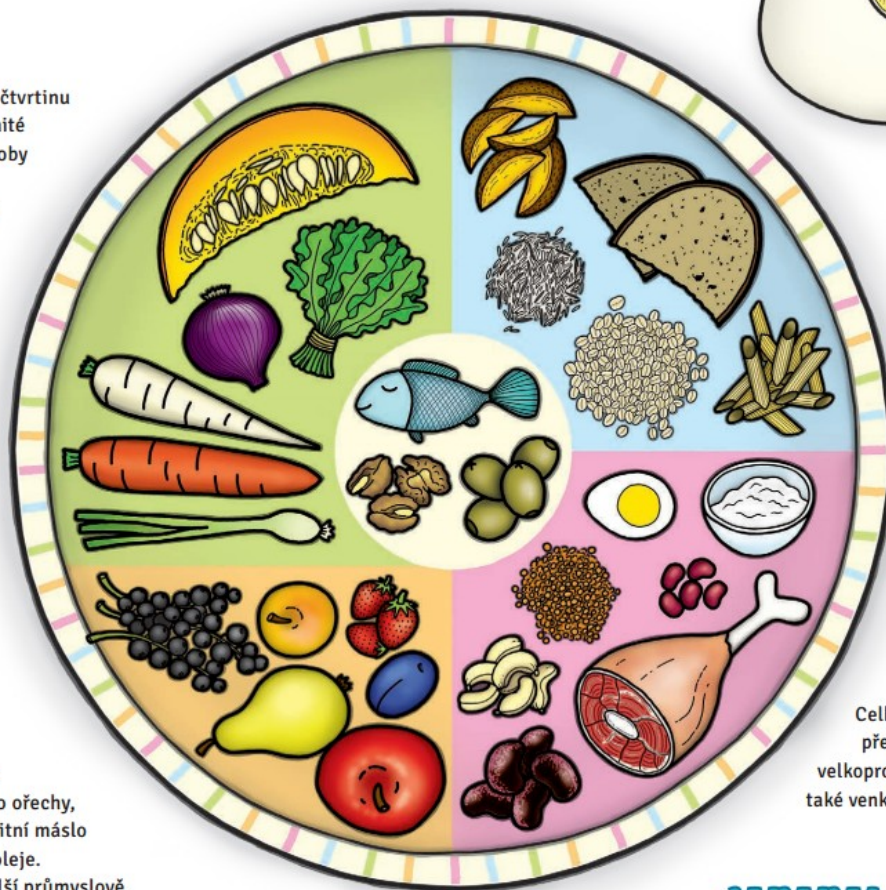
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

### Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem 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)



## Úkol na příště

- Vytvořte pracovní dvojici, ve které budete spolupracovat po zbytek semestru.
- Přineste si vytištěný pracovní list (viz IS – studijní materiály).