

bp2304 Aplikovaná výživa ve sportu

Jaro 2020

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

hlinsky.tomas@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

Pondělí 9:00-12:00

Pátek po domluvě.

Místnost č. 228

Výukové metody

- Teoretické znalosti studenti získají na přednášce.
- Poznatky aplikují v rámci praktických úkolů na seminářích.
- 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.

Metody hodnocení

- Docházka na seminářích (povoleny **2 neúčasti**).
- **4 průběžné testy** na témata z předcházející výuky **ve 4., 7., 10. a 13. 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** (zkouškové období).
- Plnění zadaných **domácích cvičení**.
- **Zkouška ústní** – prověření znalostí z celého semestru – vybrané pojmy

Osnova

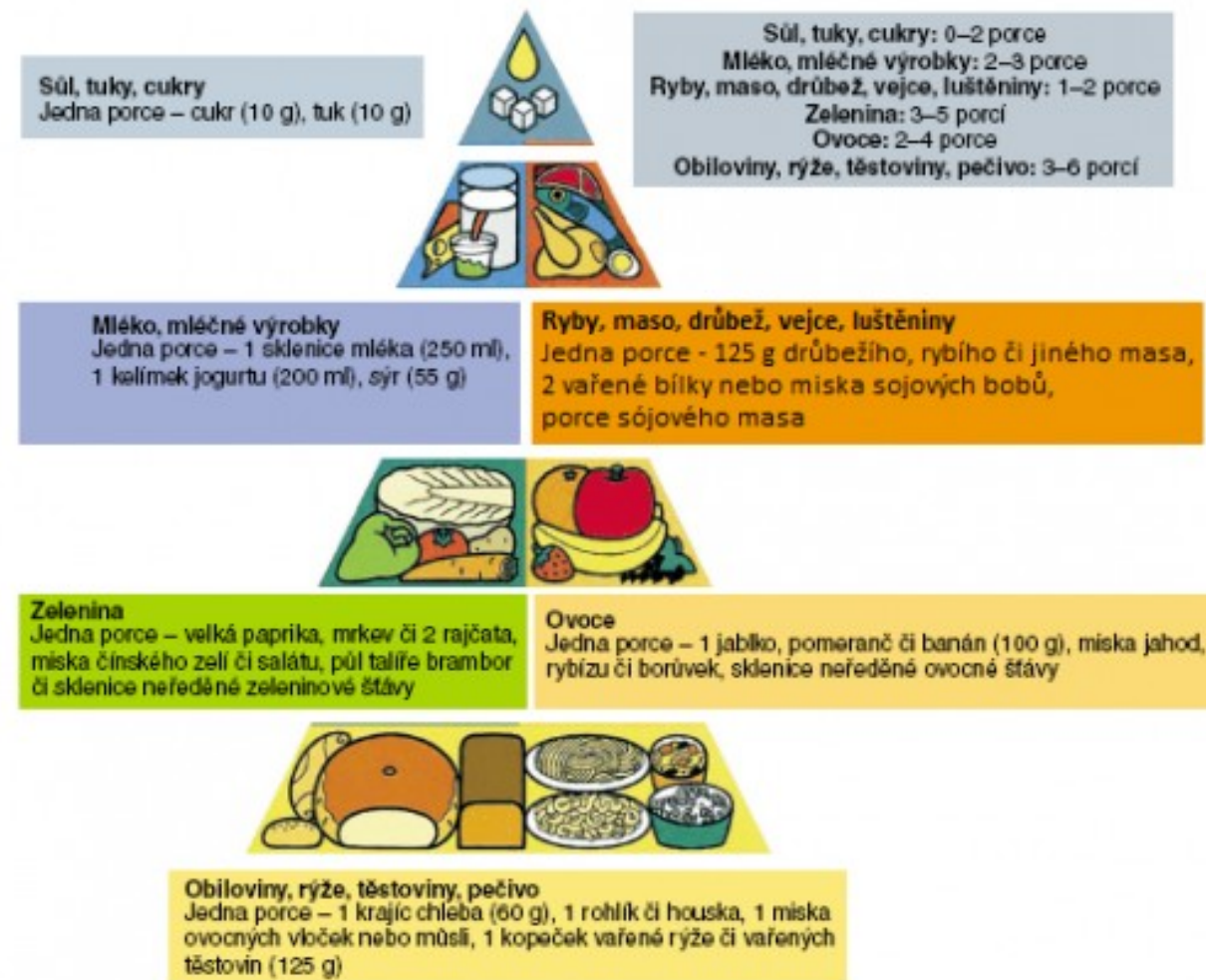
- 1. Základní pojmy o výživě.
- 2. Energetická bilance.
- 3. Sacharidy.
- 4. Proteiny. **TEST (12. 3.)**
- 5. Tuky.
- 6. Vitaminy.
- 7. Minerální látky. **TEST (2. 4.)**
- 8. Voda, tekutinová bilance.
- 9. Sportovní výživa.
- 10. Suplementy. **TEST (23. 4.)**
- 11. Výživa před, během a po výkonu.
- 12. Výživa speciálních skupin
- 13. Výživa v silových a vytrvalostních sportech. **TEST (14. 5.)**
- **14. Opravné testy** **TEST (21. 5.)**

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 – česká varianta amerického MyPlate z r. 2011

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

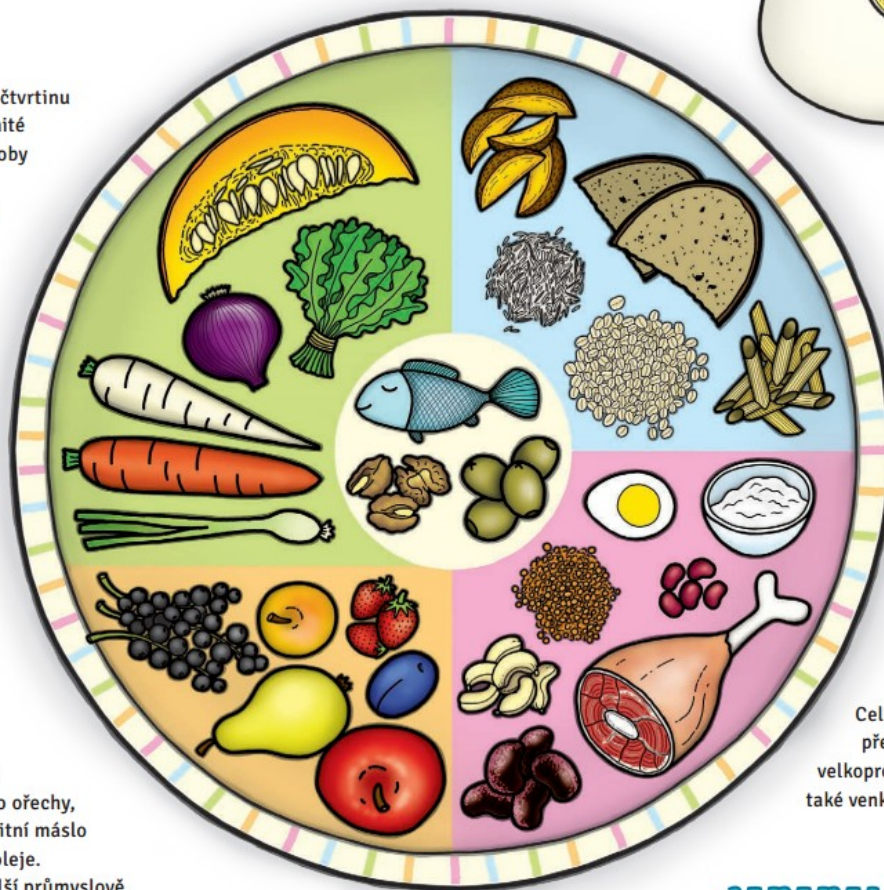
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

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

Úkol na příště

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