

Bp1819 Základy sportovní výživy

Jaro 2022

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

hlinsky.tomas@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

Úterý 9:00-11:00

Pátek po předchozí e-
mailové domluvě.

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

- Aktivní účast na seminářích (povolena **1 neúčast**).
- **3 průběžné open book testy** (termín splnění testu bude vždy navazovat na tematický semestrální týden) a **2 průběžné testy s uzavřenými odpověďmi** (v čase seminářů; 5 otázek ABCD, 5 minut).
- **Diskuze na seminářích, práce s kazuistikou, kritické čtení, prezentace a domácí cvičení.**
- **Zakončení předmětu zápočtem** (na základě splnění výše zmíněných bodů).

Osnova

1. Týden
 - Úvod do problematiky výživy
2. Týden
 - Antropometrické vyšetření a metody zjišťování nutričního stavu
3. Týden
 - Makroživiny – sacharidy, bílkoviny a tuky
4. Týden
 - Mikroživiny – vitaminy a minerální látky
5. Týden
 - Tekutiny a pitný režim
6. Týden
 - Racionální přístup k výživě, úprava potravin a orientace na trhu potravin
7. Týden
 - Aplikovaná sportovní výživa
 - Před, během a po výkonu
 - Energetická dostupnost
8. Týden
 - Aplikovaná sportovní výživa
 - Vytrvalostní vs silově-rychlostní disciplíny
 - Nutriční strategie
9. Týden – Velikonoční pondělí
10. Týden
 - Doplnky stravy

Termíny testů

- 1. týden
- 2. týden
- 3. týden – open book test – Úvod do sportovní výživy
- 4. týden
- 5. týden – 1. průběžný test
- 6. týden
- 7. týden – open book test – Vytrvalost vs silově-rychlostní d.
- 8. týden
- 9. týden
- 10. týden – Velikonoční pondělí – open book test – Energetická dostupnost a sportovní výživa podle disciplíny
- 11. týden



Mgr. Tomáš Hlinský

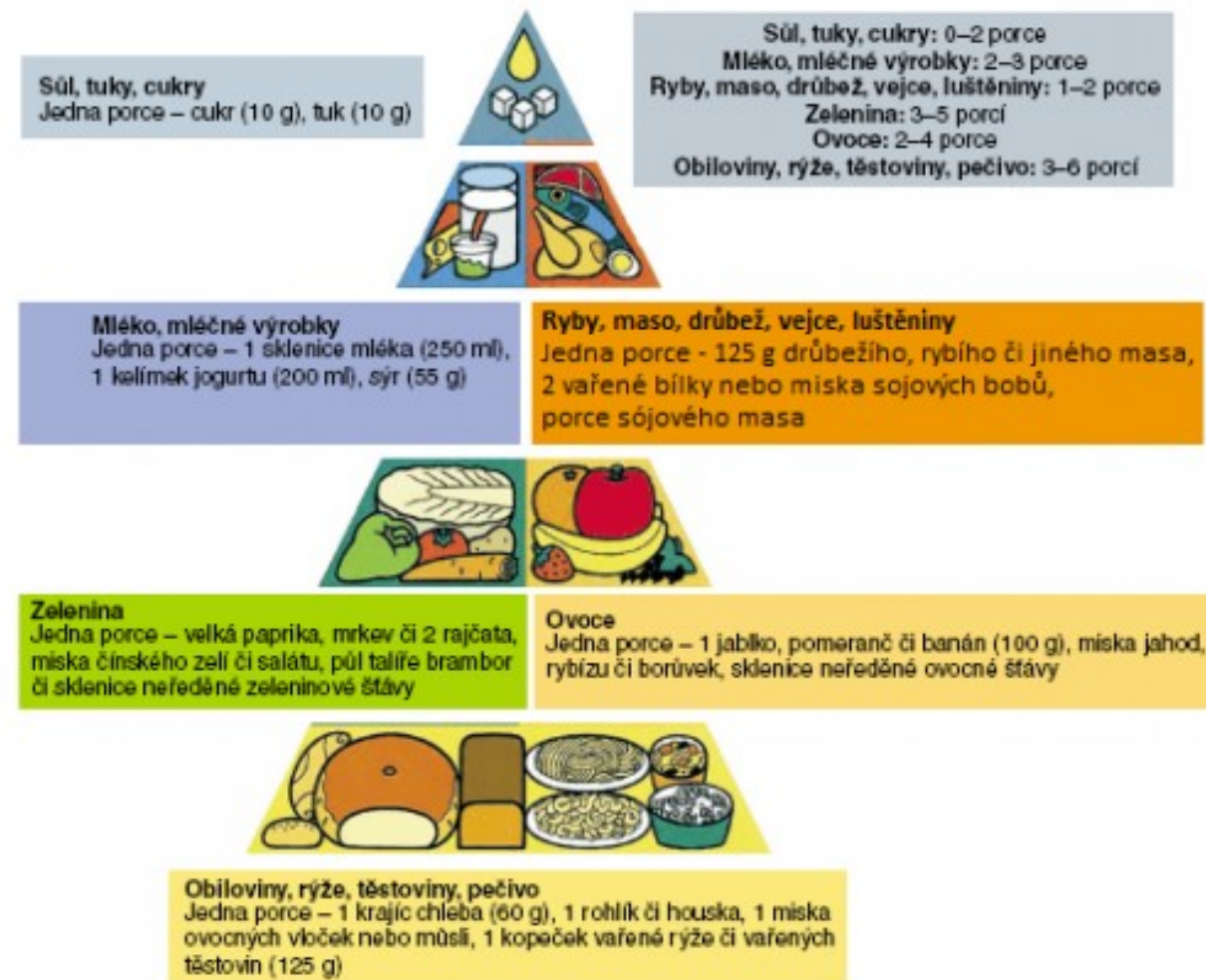
- Původem Vsetín
- Asistent a PhD student – MU Brno, Fakulta sportovních studií, Katedra podpory zdraví
- Kondiční trenér a výživový poradce – Bulldogs Brno
- Výživový poradce – Fyzioterapie Veškrna, Ch'í centrum Vsetín, SportSensei
- Kuchař – Sportovní soustředění a kempy sportovců (cyklistika a biatlon)

Základní výživové pojmy

- E bilance
 - Energetický výdej
 - Bazální metabolismus
 - Energetický příjem
 - Nutrienty = živiny
- Mikroživiny a tekutiny
- Bioaktivní látky a vláknina
- WHR, BMI, FFM
- Retrospektivní nutriční záznam
- Prospektivní nutriční záznam
- Nutriční software
- WHO, EFSA, SPV a jejich DACH, FZV, MZČR a MZeČR
- Grafická výživová doporučení (Výživová pyramida, MyPlate aj.)

Grafické formy nutričních doporučení

Výživová pyramida Ministerstva zdravotnictví z roku 2005



Grafické formy nutričních doporučení

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

Grafické formy nutričních doporučení

Zdravý talíř – česká varianta amerického MyPlate z r. 2011

ZDRAVÝ TALÍŘ



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!

Zelenina

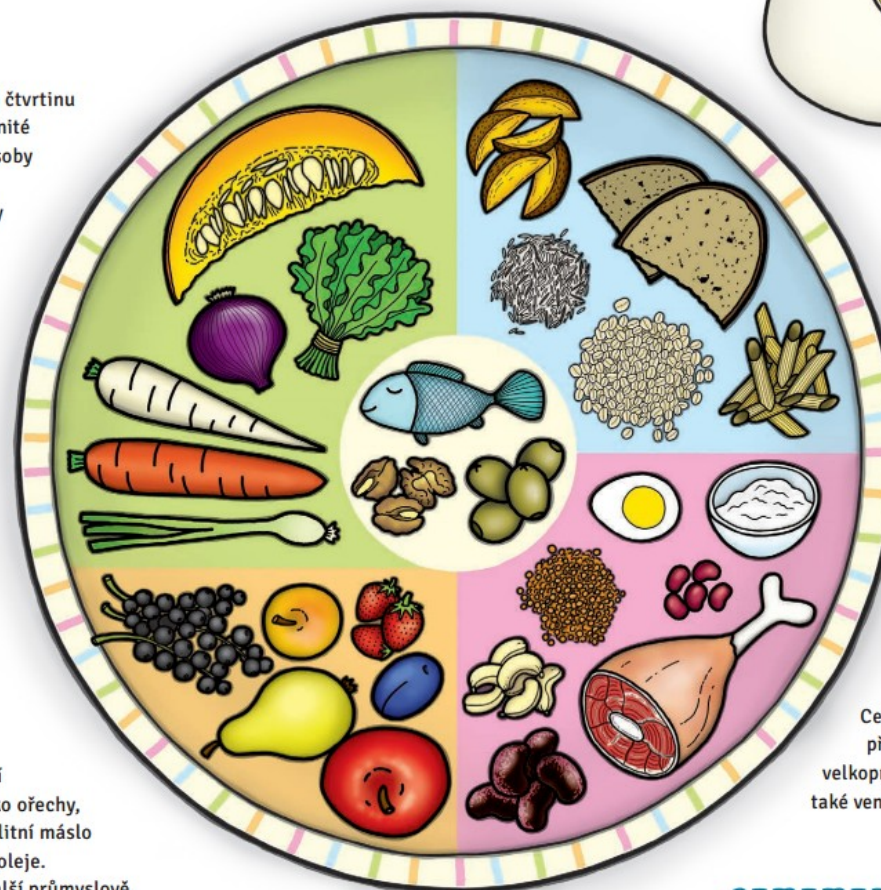
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

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 nevhodnější 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.



www.zdravytalir.info