

Základy výživy ve sportu

Podzim 2019

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

hlinsky.tomas@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

Po domluvě.

Místnost č. 219

Osnova

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

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 na email vyučujícího. Omluvu zaslat do 5ti dnů.
- **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 - **70 %**), **1 náhradní termín** (v případě omluvené neúčasti na některém z průběžných testů) v zápočtovém týdnu (**13. týden**).
- **V případě nesplnění požadovaných 70 %** má každý student možnost opravy formou jednoho shrnujícího testu ve 13. týdnu výuky, který je taktéž potřeba splnit minimálně na 70 %.
- Plnění zadaných **domácích cvičení**.
- **Zkouška písemná** - test na PC ve zkouškovém období, 50 otázek (50 bodů) hodnocení (body): A - 50-46; B - 45-41; C - 40-36; D - 35-31; E - 30-26; F - 25 a méně

Základní pojmy o výživě

- Nutrienty = živiny
- E bilance
 - Bazální metabolismus
- WHR
- BMI
- 24 hodinový recall
- Nutriční software
- MyPlate

Základní pojmy o výživě

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

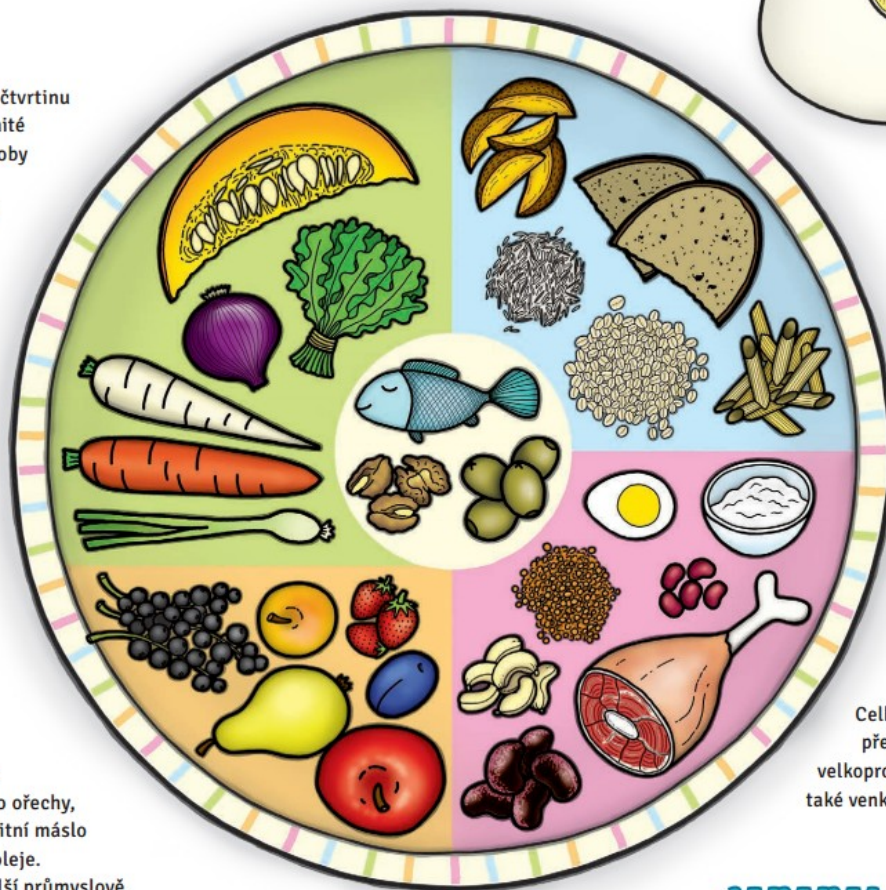
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

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