CZ BASKETBALL

ŽIJ JAKO ŠAMPION

SVAČINA SE U SPORTOVCŮ VYPLÁCÍ

AUTOR TEXTU: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ, CZ.BASKETBALL

ÚVOD

Sportovci potřebují energii „tankovat“ pravidelně v podobě menších jídel. Jednorázový velký příjem potravy naopak vede k únavě, což se negativně projeví na sportovní výkonnosti. Zařazení svačin do celodenního stravování je obzvláště důležité u dětských a mladých sportovců. Pouze hlavní jídla by nepokryla jejich zvýšené energetické a nutriční nároky dané jednak sportovní aktivitou, jednak samotným růstem, u dospívajících pak ještě důsledkem zrání reprodukčních funkcí a rozvojem sekundárních pohlavních znaků.

VHODNĚ ZVOLENÁ SVAČINA POMÁHÁ

- udržet hladinu glykémie a minimalizovat často až nezvladatelnou chuť na sladké. Výrazný pokles koncentrace glukózy v krvi totiž vyvolává potřebu rychlého přísunu jednoduchých cukrů,
- předcházet „vlčímu hladu“ neboli záchvatovému přejídání,
- doplnit potřebné kalorie (svačina by měla pokrýt 10 až 15 % celkové denní energetické potřeby), dále makro a mikro nutrienty. U starších školních dětí a adolescentů především zajistit zvýšené potřeby minerálů jako je železo, vápník a hořčík.

OSTATNÍ DOPORUČENÍ

- dbát na výběr celozrnného pečiva, pozor na bílé pšeničné pečivo, které je pouze obarvené karamelem nebo doplněné otruby, které mohou poškodit střeva. Vhodnou variantou je rovněž chléb kvašený přírodním kváskem, který může, ale nemusí být z celozrnné mouky. Zdravější typ pečiva je vhodné do stravování zařazovat postupně. Zároveň bílé pšeničné pečivo má u sportovců na jídelníčku své místo. Mělo by však být konzumováno v menší míře,
- u dětí, které trpí nechutenstvím, je vhodné jednotlivé potraviny rozkrájet na malé kousky tak, aby je bylo možné jíst rukama,
- děti a obecně sportovci mají vyšší potřebu jednoduchých cukrů. Místo kupovaných nezdravých sladkostí, zákusků a sladkého pečiva, je vhodnější zařadit ovoce a dezerty či sladké pečivo domácí výroby, kde lze ovlivnit množství cukru a kvalitu surovin,
- zdravá svačina nemusí být automaticky finančně nákladná,
- veškerá jídla včetně svačin je vhodné konzumovat každý den v přibližně stejnou denní dobu.

SKLADBA SVAČINY

- se odvíjí od doby, kdy následuje pohybová aktivita, liší se poměr jednotlivých makroživin,
- čím blíže je svačina sportovnímu zatížení, tím musí být stravitelnější, dietnější s minimem tuků, založená především na sacharidech. Před výkonem, jako je trénink a utkání, tedy rozhodně nejíst žádné smažené a tučné potraviny, jakou jsou chipsy, čokoládové tyčinky s náplněmi, oplatky,
- svačina před výkonem může zahrnovat klasické bílé pečivo, které je snadno stravitelné.

TRÉNINK V ODPOLEDNÍCH HODINÁCH

Dopolední svačina

- celozrnné/kváskové pečivo (u celozrnného sledovat, zda se opravdu jedná o pečivo z celozrnné mouky, vyhnout se pečivu se šrotem), Lučina, plátek rajčete, plátky jablka, ořechy natural
- celozrnné/kváskové pečivo, máslo, vysokoprocentní šunka, salátový list, červená paprika, okurka, kousky ovoce mix
- dip z hummusu, zeleninové „hranolky“
- mléčný výrobek např. jogurt / plnotučný tvaroh / mascarpone / ricotta / mléčná rýže / puding/ kefír ideálně v bílé verzi doslazený kvalitní marmeládou / sušeným či čerstvým ovocem / medem / javorovým sirupem, datle
- ovocný salát s banánovou polevou/rozinkami či mrkvový salát s pomerančem/ananasem, ořechy natural

Odpolední svačina před tréninkem

- bílé pečivo, máslo, plátkový sýr, salátový list, cherry rajčata, ovoce
- domácí tortilla s přírodním sýrem, šunkou, zeleninou, datle plněná mandlí
- makový/ořechový/tvarohový/mrkvový špaldový koláček, jogurt, čerstvé ovoce
- zapečené müsli se sušeným ovocem, bílý jogurt, ovoce
- rýžový/jáhlový nákyp s kompotovaným ovocem, ořechy natural

TRÉNINK V DOPOLEDNÍCH HODINÁCH

Dopolední svačina před tréninkem či po tréninku

- ovocná či müsli tyčinka (bez polevy, ideálně domácí výroby), čerstvé ovoce
- přesnídávka s piškoty
- ovoce, ořechy natural
- pšeničná/ovesná palačinka s vysokoprocentní marmeládou a jogurtem, čerstvé ovoce
- quesadilla se sýrem, fazolemi, sterilizovaná/vařená/pečená/grilovaná kukuřice

Odpolední svačina

- celozrnné/kváskové pečivo, máslo, rybičková/luštěninová/zeleninová/masová pomazánka/paštika (ideálně domácí v bio kvalitě), plátky mrkev
- celozrnné/kváskové pečivo, máslo, vysokoprocentní šunka, zeleninový salát mix s mozzarellou
- celozrnné pečivo, vařené vejce, plátek avokáda
- ovocno-mléčný / jogurtový koktejl, celozrnné pečivo
- domácí mléčná rýže, ovocný salátek