



STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVA MLÁDEŽE
VÝZNAM JÍDLA A TEKUTIN
PRO VÝKONNOSTNÍ SCHOPNOSTI

JAK SLOŽIT JÍDLO PO TRÉNINKU NEBO ZÁPASE



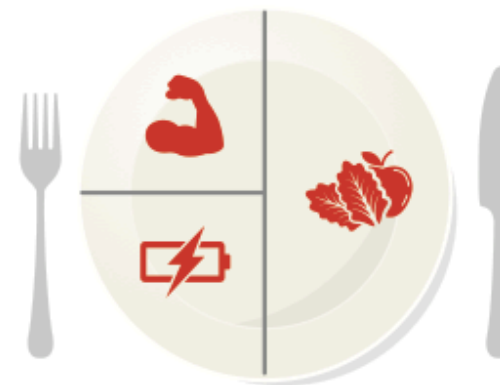
ZÁPAS / INTENZIVNÍ TRÉNINK



STŘEDNĚ INTENZIVNÍ TRÉNINK



REGENERAČNÍ TRÉNINK



SACHARIDY



PROTEINY



OVOCE A ZELENINA



CO KAM PATŘÍ?



SACHARIDY



TĚSTOVINY, RÝŽE



BRAMBORY,
BATÁTY



PEČIVO, CHLÉB



MÜSLI, OBILOVINY
A OBILNÉ VÝROBKY

PROTEINY



DRŮBEŽ, RYBY



HOVĚZÍ,
VEPŘOVÉ, KRÁLÍK



VEJCE, MLÉČNÉ
PRODUKTY



LUŠTĚNINY, SOJA

OVOCE A ZELENINA



VAŘENÁ
NEBO SYROVÁ
ZELENINA

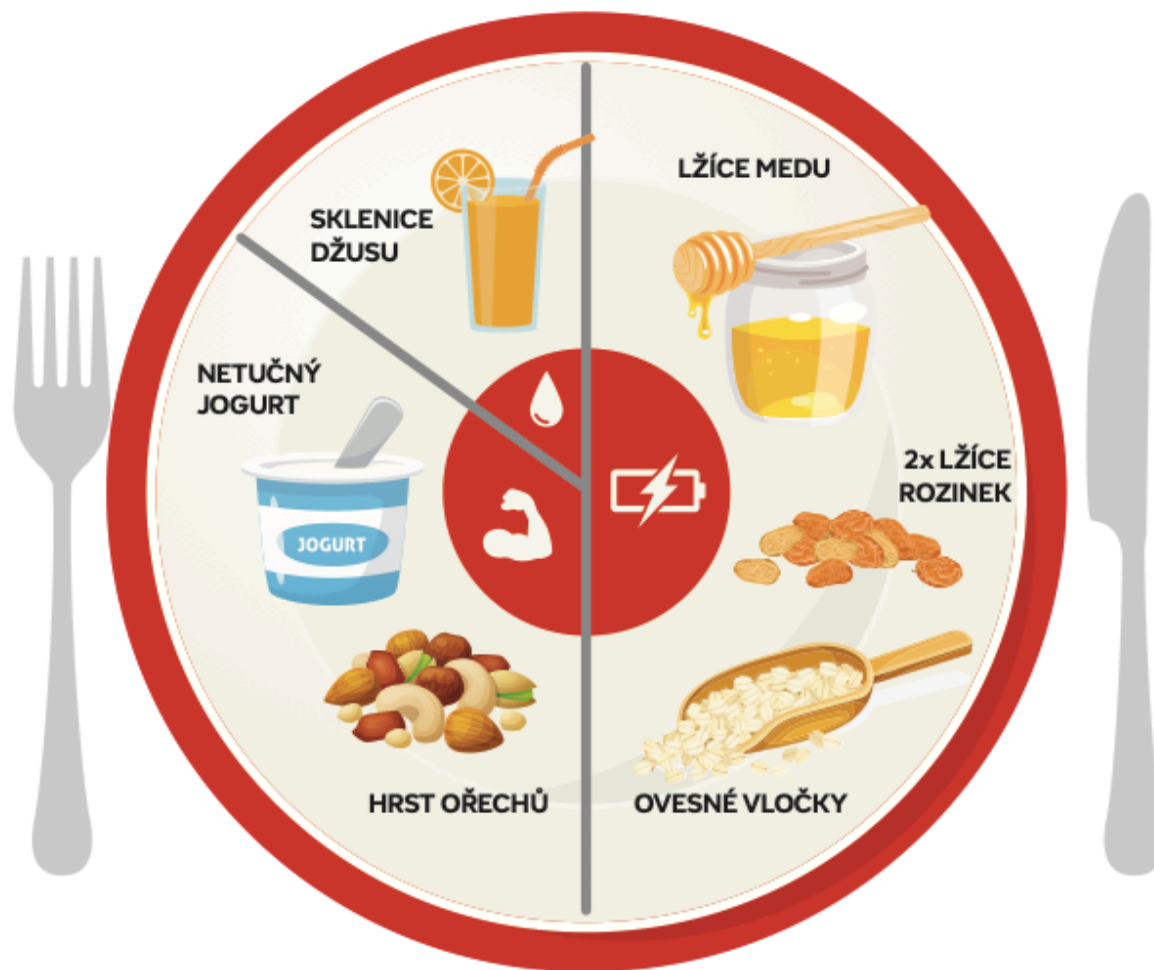


SALÁTY



ČERSTVÉ NEBO
MRAZENÉ OVOCE

PŘÍKLAD SLOŽENÍ SNÍDANĚ



TIPY NA SNÍDANI

VĚTŠÍ PORCE (500 KCAL)

VARIANTA A	VARIANTA B	VARIANTA C	VARIANTA D	VARIANTA E
1x miska ovesných vloček (prolité teplou vodou pro zvláčnění)	½ misky cereálií s ořechy a rozinkami	1x miska klasických snídaňových cereálií	2x míchané vajíčko	2x palačinka (špaldová mouka)
1x netučný jogurt (řeckého původu)	1x netučný ochucený jogurt/tvaroh	1x hrníček netučného mléka	2x plátek šunky (nad 90% masa)	1x polévková lžíce sirupu/marmelády/medu
2x polévková lžíce rozinek	½ hrsti ovoce (borůvky/banán/maliny/jablko ...)	1x středně velký banán	1x celozrný toast	1x čajová lžička arašídového másla
½ hrsti ořechů	½ hrsti ořechů	1x vařené vejce	2x plátek sýra 30% sušiny	1 ks libovolného druhu ovoce
1x polévková lžíce medu/javorového sirupu pro dosazení	120 ml – ovocného džusu 150ml	1x celozrný toast	240 ml ovocného džusu	1x nízkotučný jogurt
240 ml ovocného džusu		240 ml čajová lžička másla		

TIPY NA SVAČINU

1-2 HODINY PŘED ZÁPASEM

VARIANTA A

1-2 KS

toastového chleba

1-2

polévkové lžíce
arašídového másla
+ džem

VARIANTA B

1x

miska cereálií s nízkým
obsahem vlákniny
(např.: kukuřičné/rýžové
lupínky) + med

1/2

hrníčku teplého
nízkotučného mléka
na promíchání vloček

VARIANTA C

2 KS

toastového celozrnného
chleba

2

plátky šunky
nad 90 % masa

2

plátky sýru
30 % v sušině

VARIANTA D

1

sáček ochucené ovesné
kaše + 1 ks ovoce
bez slupky

VARIANTA E

1x

sportovní tyčinka
+ 240 ml sportovního
sacharidového drinku



MAKROŽIVINY POTŘEBNÉ V LEDNÍM HOKEJI / DEN

PŘÍJEM / DEN

SACHARIDY

8-10 G/KG

60-65 %
CELKOVÉHO PŘÍJMU
V KCAL

PROTEINY

1,4-1,7 G/KG

LIPIDY (TUKY)

DOROVNÁNÍ
DO KONEČNÉHO PŘÍJMU
POTRAVIN V KCAL

(CCA 20-35 % CELKOVÝCH
KCAL)

VHODNÉ A NEVHODNÉ ŽIVOČIŠNÉ PROTEINY PRO LEPŠÍ REGENERACI

VELMI VHODNÉ TUKY VELMI LIBOVÉ MASO	VELMI VHODNÉ TUKY LIBOVÉ MASO	VHODNÉ TUKY STŘEDNÉ TUČNÉ MASO	NEVHODNÉ TUKY TUČNÉ MASO
Kuřecí a krůtí bez kůže	Hovězí pečeně	Kvalitní hovězí bez tuku	Vepřová žebra
Zvěřina	Steak (biftek, kotleta, svíčkové řezy)	Sekaná (kvalitní maso)	Mleté vepřové
Škeble	Steak z roštěnce	Hovězí konzerva	Vepřový párek
Krab	Svíčková	Mleté hovězí	Salámy
Krevety	Mleté hovězí medailonky	Vepřová panenka	Klobásy
Sardinky	Roštěnec	Vepřová kotleta	Buřty
Humr	Jehněčí	Mleté jehněčí	Hot dogy
Tuňák (čerstvý/konzerva ve vl. šťávě)	Kuře a krůta	Telecí kotleta	Smažená jídla
Losos	Kachna a bažant bez kůže	Kuře s kůží	Tučné sýry nad 45 %
Pstruh	Ústřice	Mleté kuřecí a krůtí	Niva
Halibut	Čerstvý losos	Pečené kuře s kůží	Čedar
Treska	Sardinky (vl. šťáva)	Pečená ryba	Gorgonzola
Platýs	Tuňák (v oleji)	Vejce	Brie
Vaječné bílky (ze 2 vajec)	Králík	Sýry 30 %	Ementál
Sýry pod 30 %, netučný/nízkotučný Cottage	Krůtí šunka	Feta, mozzarella, ricotta	

VHODNÉ ROSTLINÉ PROTEINY PRO LEPŠÍ REGENERACI

Fazole, hrách, čočka aj.	Tempeh
Quinoa	Tofu
	Sója



PODÍL SACHARIDŮ VE VYBRANÝCH POTRAVINÁCH

CEREÁLIE

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Müsli (nezapékané)	¼ misky	18
Cereálie Cheerios	1 miska	20
Müsli Mixit s ovocem	1 miska	57
Cornflakes	1 miska	24
Ovesná kaše	1 miska-vařené	30
Obilné polštářky	1 miska	40

OBILNÉ PRODUKTY

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Muffin	1 ks	25
Lívance	2 ks	30
Palačinky ze špaldy	1 ks	40
Celozrnný muffin	1 ks	
Bagel	120 g	60

OVOCE

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Jablko	1 ks	20
Pomeranč	1 ks	20
Banán	1 ks	23
Hruška	1 ks	25
Hroznové víno	100 g	17
Rozinky	45 g	34

NÁPOJE

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Sportovní drink UNISPORT	1 dávka	6,8
Mléko	240 ml	12
Pivo 12o	1 plechovka	21
Pivo 10o	1 plechovka	10
Ovocný džus	240 ml	30
Cola	1 plechovka	55

ZELENINA

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Cuketa	¼ misky	4
Brokolice	1 miska	10
Fazole	¼ misky	5
Mrkev	1 ks	7
Hrášek	¼ misky	10
Kukuřice	¼ misky	18
Rajčata	1 ks (100 g)	4

POLOTOVARY, MRAŽENÁ JÍDLA, KONZERVY

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Sushi (Lidl)	6 ks	45
Polévky (Rohlík.cz)	300 ml	11
Pizza (zamražená)	1 ks	45
Fazolové burrito	1 ks	50
Chili Noc carne	100 g	15
Mražené taštičky s povidly	1 balení	53

RÝŽE, TĚSTOVINY, ŠKROBOVINY

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Jasminová rýže	100 g	25
Basmati rýže	100 g	80
Indiánská rýže Lagris	100 g	74
Batáty	100 g	37
Brambory	100 g	25
Těstoviny Adriana	100 g	30
Špagety	100 g	25

SLADKOSTI

POTRAVINA	VELIKOST	GRAMÁŽ
Čokoládové cookies	1 ks	10
Sušenky Oreo	1 ks	8
Javorový sirup	1 polév. lžice	15
Zmrzlina/Nanuk	1	40
Haribo medvídci	1 balení	154
Kinder čokoláda	50 g	27

TEKUTINA



Schopnost fyzické práce a koncentrace snižuje ztráta nebo úbytek tekutiny v těle(pocení).

Dobře trénovaní lidé zvládají zpravidla ztrátu tekutin lépe než netréňovaní, ale individuální rozdíly jsou velmi velké. Abychom zjistili, jak hodně potřebujete pít, je třeba se zvážit před i po tréninku nebo zápase. Rozdíl váhy ukáže množství ztráty tekutiny a také spotřebu ze zásob glykogenu. Jiným signálem nedostatku tekutiny v těle je, že máte tmavou moč, při dostatečném množství tekutiny v těle je moč světlá. V průběhu tvrdého tréninku není neobvyklé, že ztratíte množství tekutiny odpovídající 1-2% tělesné hmotnosti. Pracovní výkon tím může klesnout až k

75-80% normální kapacity.

Ztrátu tekutiny doplníme zpravidla pitím běžné vody. Jestliže trénujete nebo hrajete delší dobu než 60 min., dá vám sportovní nápoj nejenom tekutinu, ale i přísun energie a minerálních prvků. Vhodná teplota tekutiny je 15°C. Pijte méně a často. Minimálně 1,5 dl každou čtvrt hodinu. Koncentrace cukru v nápoji musí být kolem 5%. O něco nižší v případě tepla a pijete-li více, a trochu vyšší, když je zima a pijete méně.

Během tréninku v mládežnickém hokeji stačí pít běžnou vodu, protože tréninky a zápasy jsou krátké. Zhruba od 15. roku věku hráče se doporučuje pít vhodně namíchaný sportovní nápoj podle intenzity a kvality tréninku či zápasu. Pijte obyčejnou vodu (ne sportovní nápoj) poslední 2 hodiny před tréninkem nebo zápasem. Sladký sportovní nápoj může způsobit zvýšení obsahu inzulínu s rizikem pozdějšího úbytku cukru v krvi.

Pozor na velké množství kávy a čaje! Nápoje jsou povzbuzující, ale obsahují prvky, které zabraňují příjmu železa z jídla a mají močopudný efekt.

ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU

TIMING PŘIJATÝCH ŽIVIN

LEDNÍ HOKEJ	PŘED AKTIVITOU	BĚHEM AKTIVITY	PO AKTIVITĚ
	Lehký a střední zátěž Svačina není potřeba, pokud se netrénuje před snídaní nebo neuplynuly od posledního jídla 3-4 hod (15 g sacharidů těsně před nebo 25 g sacharidů 15-30 min před tréninkem) Náročný Svačina je potřeba: 1-2 hod před: 200 kcal, z toho do 50 g sacharidů; bílkoviny a tuky, jsou-li tolerovány 15-30 min před: 25 g sacharidů Těsně před: 15 g sacharidů	Lehký Svačina není potřeba Střední zátěž Svačina je potřeba: Pro 60-75 min aktivitu: 15-30 g sacharidů Pro 90 min aktivitu: 30-45 g sacharidů Náročný 30-60 g sacharidů na hodinu	Lehký Svačina není potřeba Střední zátěž 0,7-1,0 g/kg sacharidů + 0,1-0,2 g/kg bílkovin Náročný 1,0-1,5 g/kg sacharidů + 0,1-0,2 g/kg bílkovin. Opakovat příjem nebo mít do dvou hodin po tréninku hlavní jídlo.

