

# VÝŽIVA MALÝCH SPORTOVCŮ

**Z**atímco vlastní výživu při běžeckém tréninku řešíme poměrně důkladně, svoje sportující ratolesti máme tendenci v tomto směru spíše zanedbávat. A přitom často trénují více než my a ještě jim musí zbýt dostatek živin a energie pro růst a vývoj i pro učení.

Často kolem sebe slyšíme stížnosti, že dnešní děti pořád sedí u počítače, mají málo pohybu, cpou se sladkostmi a tloustou. Jenže to zdaleka neplatí pro všechny děti. Ty, které se závodně věnují nějakému sportu, mají intenzivní pohybové zátěže dost, a naopak jim může chybět jak energie, tak i některé konkrétní živiny. Zajistit, aby ve stravě dostaly vše, co potřebují (a ještě ideálně rozložené v průběhu dne), může být leckdy pořádný oříšek.

## Dětem chybějí bílkoviny

Základní podmínkou zdravé dětské výživy je dostatek bílkovin, které jsou nezbytné pro růst. Potřeba bílkovin pro sportujícího člověka je navíc vždy vyšší než u nesportujícího jedince, protože tyto látky jsou využívány k tvorbě svalové hmoty, opravě poškozených svalových vláken a v malém množství slouží i jako zdroj energie při zátěži. Zatímco doporučený denní příjem bílkovin pro nesportujícího dospělého je 0,8–1 g na kilogram hmotnosti, u sportovce je to 1–1,2 g. Pokud jde ovšem o **děti mezi 7 a 10 lety**, ty by měly konzumovat zhruba stejně bílkovin jako sportující dospělí – tj. **více než 1–1,2 g na kilogram váhy**. Pro ty, které navíc intenzivně trénují, je vhodné příjem proteinů ještě navýšit. Konkrétní čísla však zatím chybějí, protože na toto téma ještě neproběhl dostatek výzkumů.

Otázkou ovšem je, jak dostatečný příjem bílkovin zabezpečit. „U dětí obecně bývá často problém, že zrovna moc nemusejí

maso,“ upozorňuje specialista na výživu Ing. Petr Havlíček ([Petr-havlicek.com](http://Petr-havlicek.com)).

„Maso je totiž živina, která je velmi těžká, obtížně stravitelná, a proto platí, že cím je

## CO SI DÁT PO TRÉNINKU?

**Po zátěži je kvůli rychlosti regenerace důležité doplňovat zejména cukry a bílkoviny**, podle Petra Havlíčka ovšem není třeba příliš řešit jejich celkové množství a poměr. „Důležité je hlavně to, aby se dítě po tréninku pořádně najedlo,“ tvrdí. „Ideální je na tu dobu směřovat hlavní jídlo, tedy oběd v případě dopolední zátěže a večeři v případě té odpolední. Takový pokrm obvykle obsahuje dostatek sacharidů a přiměřené množství bílkovin a tuků. Pokud má trénink spíše v první polovině odpoledne, mělo by po něm dostat nějaký lehčí snack s dostatečným obsahem cukrů a trochu bílkovin, třeba jogurt s müsli.“

dítě aktivnější, tím spíše se mu podvědomě vyhýbá. Jednak totiž stráví spoustu času samotným jídlem a jednak potom není tolik aktivní, ale naopak utlumené. Zvláště děti se sklonem k hyperaktivitě proto ujíždějí k potravinám, jako je čokoláda, salko, bonbony – mohou je rychle zhltit, dodá jim to spoustu energie a pak hned pádí dál. Určitý stupeň podvýživy bílkovinami se tak může vyskytnout nejen u sportujících dětí, ale i u těch hyperaktivních. Platí ovšem, že pokud se dítě odbývá sladkostmi a fast foodem, tak živin, které mu chybějí, je daleko víc. Zdaleka to nejsou jen bílkoviny.“

## Nejtěžší jídlo nechte na večer

Příjem bílkovin je podle Petra Havlíčka vhodné rovnoměrně rozdělit v prů-



běhu celého dne a zároveň načasovat vhodné potraviny s ohledem na denní rozvrh. „Řada rodičů se potýká s tím, že dětmi se v tělocvičnách zacpávají méně atraktivní časy, takže mají třeba oběd mezi dvanáctou a jednou a od dvou jim začíná trénink. A pak je pochopitelně nesmysl jim dávat hovězí plátek, když vím, že mají být za hodinu na tréninku,“ upozorňuje. „V případě sportujících dětí je naopak vhodné těžší jídla směřovat spíše na večer a přes den volit spíše systém lehčích jídel, aby zůstalo aktivní a mohlo trénovat. Navíc platí, že bílkoviny nejsou jen v mase, kromě něj jsou tu mléčné výrobky, vejce, luštěniny...“ Maso zkrátka není nezbytnost, a pokud jej dítě odmítá,

je třeba mu příjem bílkovin zabezpečit z jiných zdrojů.

Jako vyloženě nevhodné pak tento odborník vidí doplňování bílkovin pomocí proteinových tyčinek a jiných podobných doplňků. „Proteinové tyčinky mají naprosto nevhodné složení,“ upozorňuje. „Je v nich hodně cukru, často se tam používají ztužené rostlinné tuky, které jsou zdrojem škodlivých trans-nenasycených mastných kyselin... V tyčinkách, které jsou vyložené proteinové a cukru je v nich minimum, se zase chuť většinou dotahuje pomocí alkoholových cukrů, které mohou způsobovat zažívací potíže. Ale hlavní problém vidím v tom, že podobné doplňky stravy jsou obvykle velmi chuťově výrazné. Dítě, které

## Hyperaktivní děti

preferují rychlé zdroje energie a podvědomě se vyhýbají masu, které je příliš těžké na trávení. Proto častěji trpí nedostatkem bílkovin.

by se mělo především učit vnímat přirozené chutě potravy, se tak učí na výrazné chutě a odmítá pak konzumovat normální jídlo, protože mu přijde bez chuti.“

### Energie pro pohyb i růst

Vytrvalostní aktivity jsou charakteristické vysokou spotřebou energie – elitní vytrvalec s vysokými tréninkovými objemy spálí za den i více než dvojnásobek energie oproti sprinterovi. U sportujících dětí opět nejsou přesná čísla známá, obecně

ale platí, že v přepočtu na kilogram váhy spotřebují ve věku 7–10 let o 20–25 % kalorií více než dospělí (ve věku 11–14 let o 10–15 % více), při pohybové aktivitě může tento rozdíl ještě stoupat. Zvláště děti do 10 let totiž nemají plně rozvinutou pohybovou koordinaci, takže v okamžiku, kdy určité svalové skupiny pracují, jejich antagonisté (svaly vykonávající opačný pohyb) nejsou plně relaxovaní, a dochází proto ke ztrátám energie a celková spotřeba je proto výrazně vyšší.

# Dětská výživa v kostce

**CEKRY** - měly by tvořit 40–65 % celkového energetického příjmu. Zvláště před fyzickou zátěží se nemusíme bát potravin s vyšším glykemickým indexem včetně sladkostí.

**PROTEINY** - ty by měly představovat 20–30 % z celkového podílu kalorií a měly by obsahovat vyvážený podíl všech esenciálních aminokyselin.

**TUKY** - doporučené množství je 25–30 %, ale chybou není ani o něco větší podíl. Naopak pod 20 % by příjem tuku neměl klesnout nikdy. Dáváme přednost rostlinným zdrojům.

**VÁPNÍK** - jeden z klíčových minerálů nutných pro správný růst a vývoj kostí. Jeho potřeba u dětí je proto velmi vysoká: ve věku 4–8 let 800 mg denně a ve věku 9–15 let dokonce 1 300 mg, což je více než u dospělých (pro ně je doporučená denní dávka 1 000 mg). Kromě mléčných výrobků je jeho dobrým zdrojem zelenina, ořechy a semena, ale i například sardinky.

**VITAMIN D** - je nutný pro absorpci vápníku. Kromě častého pobytu na slunci dětem k jeho dostatku dopomůže častá konzumace tučnějších druhů ryb.

**ZELEZO** - je nutné pro přenos kyslíku krvi. Jeho nejlepším zdrojem je maso, pokud jej přijmáme z rostlinných zdrojů, je nutné zároveň zvýšit příjem vitaminu C.

**ZINEK** - podporuje svalovou regeneraci. Jeho zdrojem jsou například mořské plody, dýňová semena, celozrné obiloviny či fazole.

„Sportující dítě potřebuje nejen celkově více energie než to nesportující, ale v mnoha případech ji potřebuje hned. To znamená, že si klidně může dovolit nějakou tu sladkost, třeba čokoládu,“ podotýká k tomu Havlíček.

nápoje, na trénink mu rodiče dají čistou vodu,“ říká Petr Havlíček. „A přitom by to mělo být přesně obráceně – přes den by mělo pít vodu, hodně ředěný džus nebo třeba mírně oslazený čaj, zato při tréninku naopak potřebuje nápoj,

## Proteinové tyčinky

mají pro děti nevhodné složení a problém je i jejich výrazná chuť – děti si na ni zvyknou a normální jídlo jim pak připadá bez chuti.

### Tuky nejsou jed

Děti mají ve svalech nižší zásoby glykogenu, a díky tomu jejich tělo při zátěži mnohem lépe využívá tuky. V zásadě proto není problém, aby i ve stravě přijímaly vyšší podíl tuků, aniž by to mělo negativní vliv na jejich vytrvalost – klidně i více než 30 % celkového energetického příjmu. Je třeba mít přitom na paměti, že tuk je energeticky nejvydatnější živina.

Mnohé děti tučnější stravu odmítají, celkově by ale příjem tuků neměl klesnout pod 20 % energetického příjmu. Alespoň část z toho by měly tvořit tuky rostlinné (za studena lisované oleje, nepražené ořechy a semena atd.), protože jsou zdrojem esenciálních nenasycených kyselin. Velice prospěšný je také tuk rybí.

### A co k pití?

Vyšší spotřeba energie při běhu i jakémkoliv jiném pohybu má u dětí za následek i vyšší produkci tělesného tepla. Teplota tělesného jádra u dětí stoupá při zátěži rychleji než u dospělých, a v rámci prevence přehřátí je tedy nutné důsledněji doplňovat tekutiny. Pauzy na napítí je proto vhodné v průběhu aktivity dělat každých 15 až 20 minut, při vyšších teplotách ještě častěji. Zároveň je třeba děti vychovávat k tomu, aby pily co nejčastěji, a nikoliv až v okamžiku, kdy pocítí žízeň. Co ale pít? „Nejvíce mne fascinuje, že zatímco přes den dítě většinou pije sladké

který obsahuje cukr. Ideální je slazený čaj, sladká minerálka, ředěný džus a po tréninku pak třeba ochucené nebo jogurtové mléko. Klasický ionták naopak není vhodný kvůli vysokému obsahu soli. Dokonce jsem přesvědčený, že není potřeba ani pro většinu dospělých. Naše strava je totiž výrazně přesolená, příjem soli v Česku je až třikrát vyšší než doporučené hodnoty a právě pocení při zátěži je jedním z mála způsobů, jak se nadbytečné soli zbavit. Iontáky jsou proto i pro dospělé vhodné spíše jen při dlouhotrvající zátěži.“



### POHYB ZVYŠUJE PEVNOST KOSTÍ

Nedávná rozsáhlá studie prokázala, že dostatek **pohybu v dětství má příznivý vliv na zdraví kostí**. Dětem, které aktivně sportovaly, vědci naměřili výrazně vyšší pevnost kostí než jejich nesportujícím vrstevníkům a **nejhůře na tom byly děti trpící obezitou**. Zajímavé přitom je, že **klíčovým věkem pro zdraví kostí je 5–9 let** – pokud v této době děti sportují, mají vyšší kosti silnější i na prahu dospělosti, podmínkou je ale **současně dostatečný příjem vápníku**. Když ale mají v této době pohybu nedostatek, budou mít kosti slabší i v případě, že později sportovat začnou.

