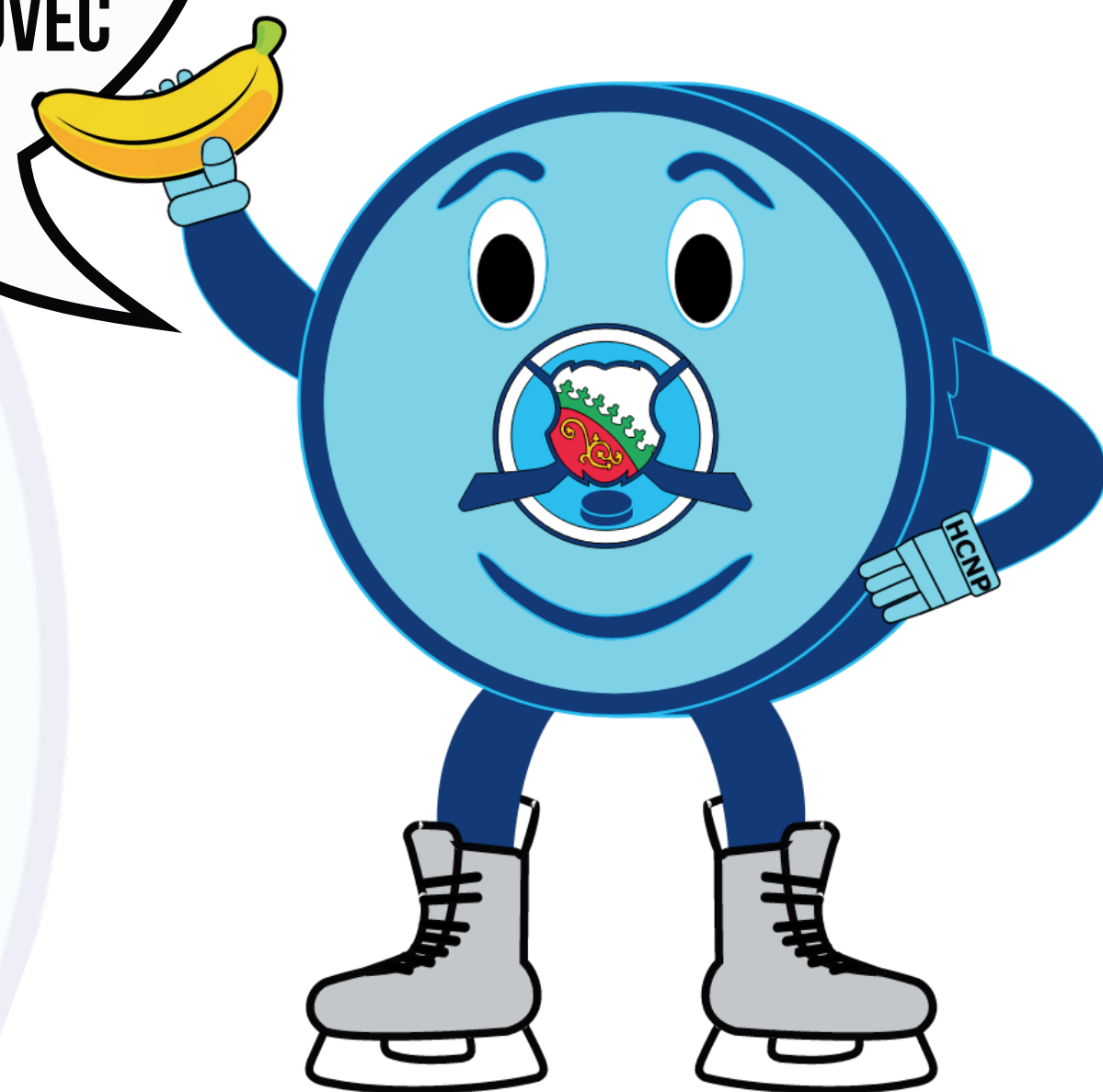




ZDRAVÁ STRAVA PRO MALÉHO SPORTOVCE „PALIVO PRO VÝKON”

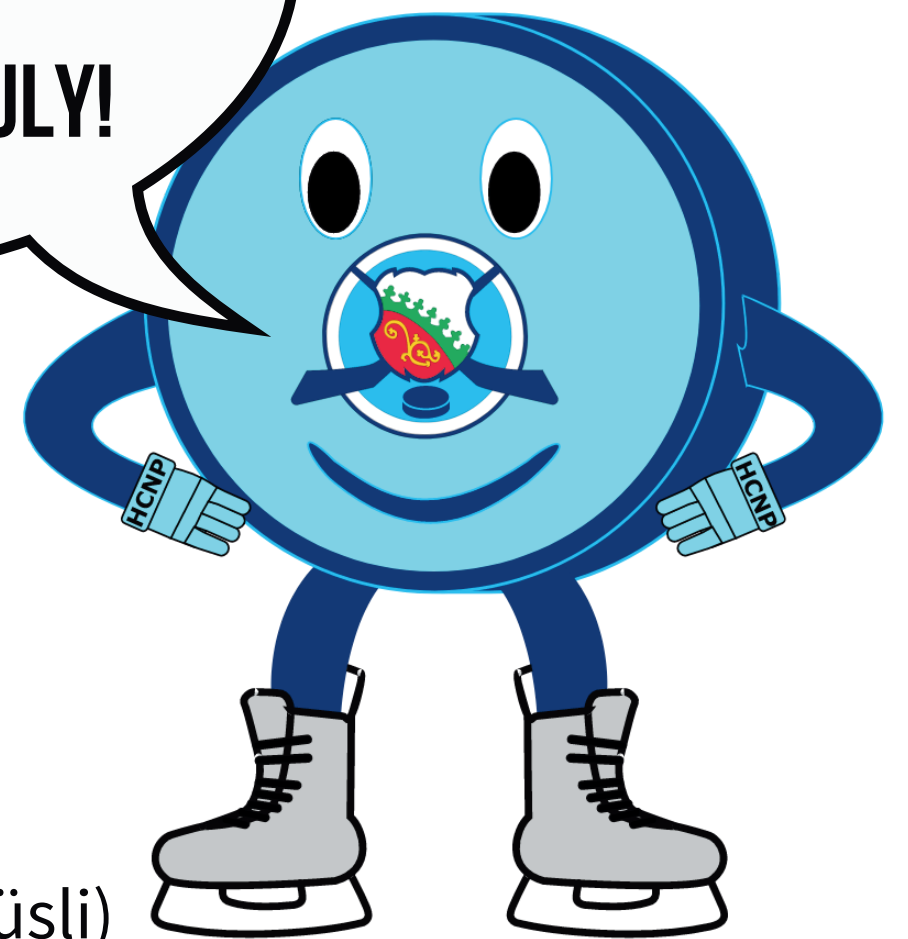
ZDRAVÍM VÁS,
JMENUJI SE BRUSLÁČEK A
SPOLEČNĚ SE PODÍVÁME NA TO,
BY SE MĚL SPRÁVNĚ SPORTOVEC
STRAVOVAT.



JAK PŘIPRAVIT JÍDELNÍČEK MALÉMU SPORTOVCI



KDO DOBŘE SNÍDÁ
HRAJE AŽ DO
POSLEDNÍHO BULY!



SNÍDANĚ

„Snídaně je základ dne“.

Po noci, kdy tělo odpočívá, potřebuje doplnit energii – zvláště, když malého sportovce čeká den plný zápasů. Správná snídaně pomáhá nastartovat mozek, podporuje soustředění i sílu na ledě.

Co by měla obsahovat ideální snídaně malého sportovce?

- Sacharidy – dávají energii (např. ovesná kaše, celozrnné pečivo, müsli)
- Bílkoviny – pomáhají růstu a regeneraci svalů (např. bílý jogurt, tvaroh, vejčeka)
- Vitamíny a minerály – pro imunitu a rychlejší reakce (ovoce, zelenina, ořechy)
- Tekutiny – nejlepší je voda nebo neslazený čaj

Čemu se ráno vyhnout?

- Sladké cereálie, koblihy, čokoládové tyčinky – rychle zvednou a hned zase sníží energii
- Sladké limonády a džusy – moc cukru, málo živin
- Těžká jídla (párek, smažené pečivo) – tělo zatíží a zleniví

Tip pro rodiče:

Snídaně je pro malé sportovce důležitější, než si často myslíme. Děti, které ráno jedí vyváženě, mají více energie, lepší koncentraci a náladu. Když snídani vynechají nebo sáhnou po sladkostech, tělo se rychle vyčerpá a výkon na ledě i ve škole jde dolů.

JAK PŘIPRAVIT JÍDELNÍČEK MALÉMU SPORTOVCI



CO JÍST A PÍT PŘED ZÁPASEM

Když má dítě za sebou snídani a chystá se na zápas, je důležité udržet energii, ale nezahltit břicho. Tělo potřebuje být lehký, ale nabitý motor, připravený na první buľ!

Co si dát po cestě nebo těsně před zápasem?

- Banán nebo jablko – dodá rychlou, ale zdravou energii
- Tyčinku z ovesných vloček – malá dávka síly
- Voda nebo neslazený čaj – nejdůležitější palivo pro soustředění i výdrž

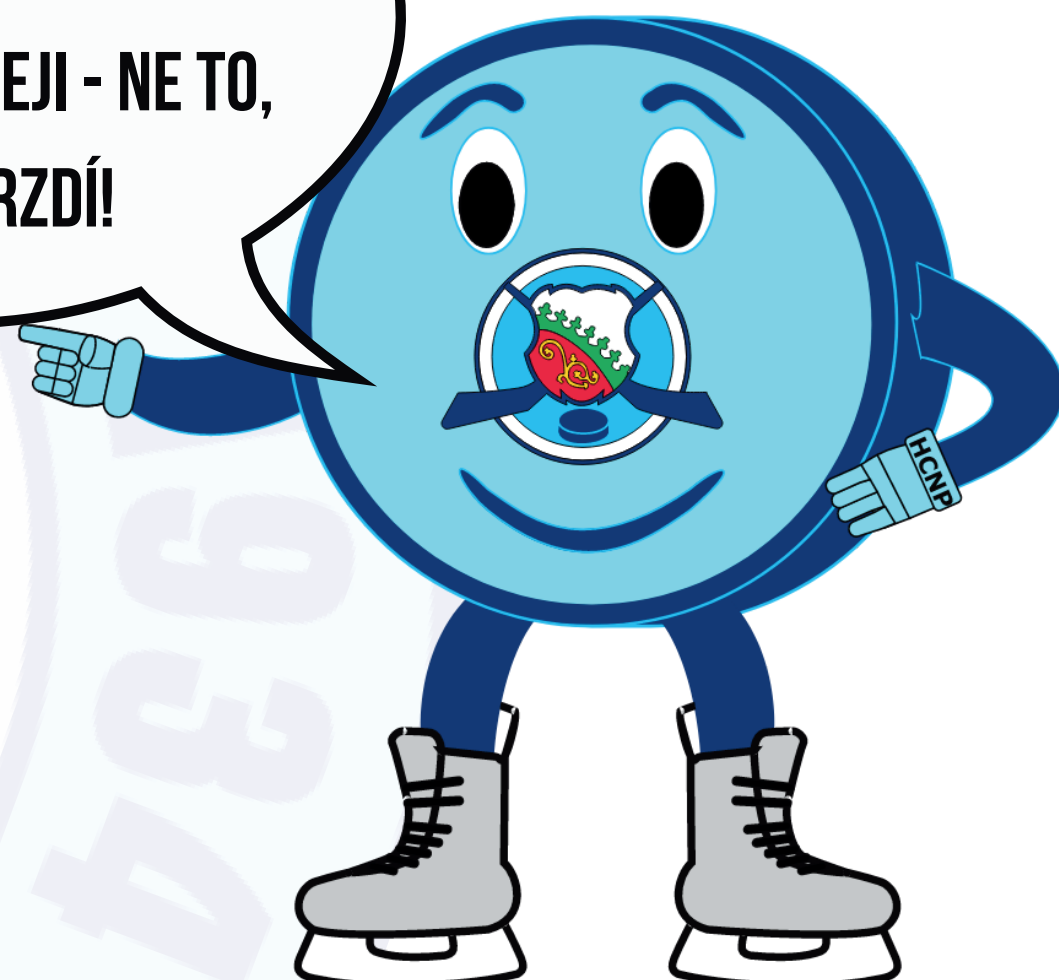
Čemu se před zápasem vyhnout?

- Sladkosti a čokoládové tyčinky – energie na chvíli, pak únava
- Párek v rohlíku nebo smažené jídlo – těžké pro žaludek
- Limonády a energetické nápoje – zbytečně zatíží tělo cukrem a bublinkami

Tip pro rodiče:

Krátce před výkonem by dítě mělo jíst jen malé a lehce stravitelné porce. Ideální je mít s sebou krabičku s ovocem, celozrnnou tyčinku a láhev vody. Sladké nápoje a těžké svačiny často vedou ke ztrátě energie už v první třetině.

NEŽ VYJEDEŠ NA LED,
DEJ TĚLU JEN TO, CO MU POMŮŽE
BRUSLIT RYCHLEJI - NE TO,
CO HO BRZDÍ!



JAK PŘIPRAVIT JÍDELNÍČEK MALÉMU SPORTOVCI



OBĚD PO ZÁPASE

Po prvním zápase je tělo unavené a potřebuje doplnit energii i živiny, ale zároveň dítě nesmí jíst nic těžkého, protože za chvíli ho čeká další zápas. Správný oběd pomůže načerpat sílu a zároveň se dítě nebude cítit „přejedené“.

Jaký je ideální oběd po zápase?

- Rýže, kuskus nebo těstoviny – doplní potřebné sacharidy
- Kuřecí nebo krůtí maso, ryba nebo vejce – lehké bílkoviny pro regeneraci
- Zelenina (vařená nebo čerstvá) – dodá vitamíny a minerály
- Voda nebo neslazený čaj – hydratuj, neoslabuj tělo cukrem

Čemu se po zápase k obědu vyhnout?

- Těžká jídla jako smažený řízek, hranolky nebo klobása – zpomalí trávení
- Sladké dezerty a limonády – krátká energie, ale únava po pár minutách
- Energetické nápoje – zbytečná zátěž pro srdce a žaludek

Tip pro rodiče:

Po zápase je ideální dát dítěti lehké, teplé jídlo s minimem tuku. Porce by měla být menší než klasický oběd, ale dostatečně výživná. Zkuste kombinaci jako kuřecí maso + rýže + zelenina a nechte dítě dopít dost vody.

JAK PŘIPRAVIT JÍDELNÍČEK MALÉMU SPORTOVCI

SHRNUTÍ

Správná výživa není jen o tom, co dítě jí, ale kdy a jak. Dětský organismus roste a zároveň sportuje – potřebuje kvalitní energii, ne prázdné kalorie. Na turnajích to bývá těžké – ne vždy je po ruce restaurace nebo bufet, kde by si dítě mohlo dát kvalitní oběd či svačinu, proto se vyplatí připravit jídlo dopředu do krabiček, existují i pestré varianty studených obědů.

Snídaně – základ dne

- Lehce stravitelná, vyvážená, s bílkovinami a pomalými sacharidy
- Ideální: ovesná kaše, jogurt, ovoce, celozrnné pečivo
- Vyhnout se: sladkým cereáliím, koblihám, džusům

Svačina – před zápasem

- Malá, lehká, ale výživná
- Ideální: banán, ovesná tyčinka, voda
- Vyhnout se: limonádám, párkům, sladkostem

Oběd – po zápase, před dalším

- Lehké jídlo s bílkovinami a zeleninou
- Ideální: kuře s rýží, zelenina, voda
- Vyhnout se: smaženým a těžkým jídlům, sladkým nápojům

Po posledním zápase – regenerace

- Vydané síly doplní těstoviny, maso, zelenina
- Dostatek vody a klidný odpočinek
- Dobré jídlo = rychlejší regenerace a méně zranění

DOBŘE JÍDLO
JE TVOJE
TAJNÁ ZBRAŇ NA LEDĚ!

