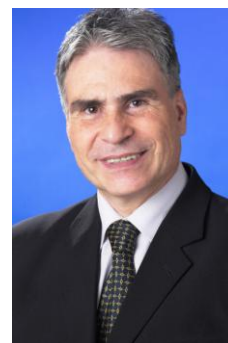


Stravování malých hokejistů ve věku 5–7 let

Autor: Ing. Ivan Mach, CSc.

Moje doporučení vycházejí z přesvědčení, že dítě v této důležité fázi vývoje, kdy prožívá krizi spojenou s přechodem z plně domácího rodinného prostředí do „cizích“ prostředí školy a sportu, není malý dospělý. Nemůže se tedy doma stravovat jako rodiče, pokud jde o složení i kvantitu jídla. Dítě si často právě v této fázi vývoje bohužel zvyká na celkem stereotypní tučnou stravu s nadbytkem jednoduchých cukrů (sladkosti, slazené nápoje) a škrobů (přílohy), jak bývá v našich domácnostech i školách zvykem.



Pokud do sportujícího hokejisty investujeme nemalé finance, spoustu času a úsilí, aby „se někam dostalo“, mělo by nám přijít divné, že tuto péči ještě nedoplňuje zodpovědná péče o jeho výživu. V tomto období jsme pro dítě stále ještě vzory, a pokud jako rodiče nepůjdeme ve stravování vhodným příkladem, později se to vymstí jak nám, tak dítěti. Měli bychom si uvědomit, že únava, která bývá nejčastějším důsledkem zanedbávaného stravování dětského hokejisty, je ve své chronické podobě předstupněm ke snížené imunitě, častému stonání a úrazům.

Největší rozdíl mezi stravou běžných dětí a sportujícími hokejisty je v množství energie a bílkovin ve stravě. Pokud jde o energetickou potřebu, ta je dána u jednofázově trénujících chlapců přibližně těmito hodnotami:

věk chlapce roky	váha kg	BMI kg/m ²	potřeba energie netrénink. den/trénink. den kcal/den
5	19	14,5-16,5	1520/1820
6	21,5	14,5-16,6	1720/2070
7	24	14,6-16,9	1920/2320

Energetickému výdeji by měla odpovídat přijatá energie ve stravě, která se v tomto věku spotřebovává tak, že asi 50 % energie se využije na zajištění základních životních funkcí dítěte (tzv. bazální metabolismus), 12 % na růst, 25 % na fyzickou aktivitu a zbývajících 8 % odchází z těla vyzařováním tepla, spotřebovuje se na trávení živin apod.

Z hlediska zdravé, nejen speciální sportovní dětské výživy, je optimální, pokud děti jedí aspoň 5x, nejlépe však 6x za den, v intervalu 2,5-3 hodiny. Základem by měly být snídaně, oběd a večeře, stejně důležitá je i dopolední přesnídávka a odpolední svačina, hokejistům lze dokonce doporučit i 2. večeři. Cílem je nekumulovat příjem energie, zejména při vynechání některého z jídel, do větších dávek, které vedou k druhotné únavě (letargii) dítěte.

I když z hlediska zásobování těla energií mají zanedbatelnou roli, **bílkoviny** jsou rozhodující pro růst, napětí a formování svalů malého hokejisty, který navíc bouřlivě roste i do výšky, není-li příliš přetěžován. Jejich množství by mělo představovat 1,5 g/kg tj. asi 10 % z celkově přijaté energie. Mělo by se jednat hlavně o plnohodnotné bílkoviny, tj. maso, ryby, vejce a mléčné výrobky. Rostlinné zdroje bílkovin (tradiční luštěniny, sója) bych zařazoval i doma alespoň 1x týdně (nespoléhal bych jen na školu), aby jídelníček netrpěl stereotypem a děti si „zvykly“ na potraviny, tak často v dospělosti zanedbávané. Naopak by si děti neměly zvyknout na tak tučné a konzervované bílkovinné potraviny jako uzeniny a tavené sýry (bohužel tak typické pro českou stravu) jako zdroje skryté soli, tuků a nezdravých konzervačních a jiných přísad.

Sacharidy jsou v každém věku hlavním zdrojem energie, proto by měly být ve stravě dětského hokejisty zastoupeny v množství asi 12 g/kg, tj. 60 % z celkové energie. Jejich hlavní potravinové zdroje by měly mít pokud možno plnou nutriční hodnotu, tj. čerstvé ovoce, celozrnné obiloviny s nižším podílem lepků (žito, oves, špalda) a luštěniny. Jen

velmi příležitostným, a tedy okrajovým až zanedbatelným zdrojem by měly zůstat sladkosti a cukrem nebo fruktózou slazené nápoje. Není ještě zapotřebí tolik nestravitelné vlákniny jako ve vyšším věku a dávka kolem 15 g/den se dá pohodlně zajistit z kvalitní zeleniny, ovoce, luštěnin a celozrnného či grahamového pečiva nebo neinstantních (surových) ovesných vloček a sušeného nesířeného ovoce.

Příjem **tuků** se této věkové skupině doporučuje asi 2,2 g/kg, to odpovídá 30% podílu z celkové energie. Ve spotřebě by měly převažovat tuky rostlinné, nikoliv však ztužené. Převládat by mohl zejména olivový olej a tuky z nesolených ořechů. Z živočišných tuků, které jsou skryty v mléčných a masných potravinách, bychom neměli zanedbávat hlavně rybí tuk a případně, pokud dítě nejí ryby (což v tomto věku je celkem běžné), nepostradatelný tuk z ryb doplňovat ve formě kapslí. Už v tomto věku bychom neměli děti navyknout na mazání pečiva ztuženými tuky. Naučme se pečivo zatraktivnit spíše plátkem čerstvé šunky od kosti a hezky nakrájenou a nápaditě vloženou zeleninovou oblohou. Vzhledem k nezaměnitelným chuťovým vlastnostem čerstvého másla můžeme tento přírodní tuk občas použít k namazání na pečivo a do teplých pokrmů (ryba na másle apod.).

Mladý hokejista musí mít **vodu** neustále po ruce, její průměrný příjem by měl odpovídat 100 ml/kg/den (tj. celkem kolem 2 l i více denně). Za ideální nápoj považuju kvalitní vodovodní či balenou stolní nesycenou vodu nebo ovocný čaj, ochucené čerstvou citrónovou šťávou a oslazené medem.

Vstávat velmi brzy znamená i pro malého hokejistu stres. Časná doba také není ideální pro konzumaci jakékoliv stravy včetně pečiva nebo ovoce, snad jen s výjimkou tekutin. Cereální kaše z mléka, ovesných vloček, rozinek, banánu a oříšků je **snídaně**, kterou děti ráno obvykle akceptují. Pokud však kluk nechce vůbec snídat, buďte nesmiřitelní. Vysvětlete mu riziko usínání ve škole, slabého výkonu na odpoledním tréninku apod. a donuťte ho před odchodem sníst aspoň banán, zabalte mu přesnídávku a dejte hlavně PITÍ!

Přesnídávku ve škole může být např. celozrnná či grahamová houska, rozpůlená, potřená uvnitř tvarohovou pomazánkou, s vloženým plátkem tvrdého sýra a šunky, listem salátu, plátky rajčete a k tomu jablko, banán nebo mrkev.

Oběd se odehrává kromě víkendů ve škole. Naštěstí přibývají školy, kde považují za součást oběda salát či ovoce a mezi přílohami se občas objevuje dušená zelenina a luštěniny, za to jen výjimečně instantní bramborové kaše. Děti by měly dostat libové porce masa, polité šťávou (ne omastkem) a nezahuštěný zeleninový nebo masový vývar, pokud možno se sebraným tukem vyvařeným z masa.

Odpolední **svačinu** lze například „odbýt“ ovocem nebo ovocným jogurtem anebo je možné si dát „lehký sendvič“, pokud možno s jinou vložkou než dopoledne. To jsou varianty, které lze vnímat předtréninkové jídlo se zvýšeným obsahem tzv. rychlých sacharidů. Unavené dítě se přece nemůže „nadopovat“ kávou nebo kofeinovým nápojem. A co domácí **večeře**? Lákavá je varianta obložené studené mísy, z níž si hokejista vyzobe, na co má chuť, ale jen za předpokladu, že je na ní vystaveno dost zeleniny, nízko- až střednětučné zdroje bílkovin (šunka, plátky ryby, tvrdý nebo čerstvý sýr) a vše je ozdobeno např. ořechy. Za sacharidovou „přílohu“ bych volil plátky čerstvého voňavého chleba nebo večky, které lze namazat pomazánkou z tvarohu nebo z čerstvého sýra (typu cottage). Jiná možnost je těstovino-zeleninový salát s jogurtovou zálivkou. Pokud dítě takto večeří brzy po tréninku (tedy přijme potréninkové jídlo, které nemůže být bez sacharidů, doplňujících tréninkem spotřebovanou energii), lze mu nabídnout ještě hodinu před ulehnutím malý tvarohový dezert typu Pribináček, banán nebo jablko jako 2. večeří. Před večerním vyčištěním zubů a ulehnutím ještě přijde vhod v tomto věku nevinná mlaska v podobě kvalitní hořké čokolády, nejvýše však jedna řádka.

Tyto rady rodičům nejsou míněny jako obecný návod, vždyť každé dítě je jiné, ale spíše podnět k zamyšlení, zda se malý hokejista stravuje přiměřeně k nemalé zátěži, kterou na něj sport i škola kladou.

Převzato z prohockey.cz

Upraveno pro potřeby SK Sršni Kutná Hora

www.sksrsni.cz