

ŽIJ JAKO ŠAMPION

**STRAVA
BĚHEM TURNAJE
ANEB JAKÉ POTRAVINY PŘIBALIT DO TAŠKY**

ÚVOD

Správně zvolená strava v den utkání představuje klíč ke špičkové výkonnosti. Naopak nevhodným jídlem může sportovec velice snadno zmařit veškeré úsilí vynaložené během přípravy. Jídlo by rozhodně neměli podceňovat ani sportovci kolektivních sportů, protože na výkonu každého z týmu záleží. Sportovec by si měl vždy automaticky přibalit s sebou na utkání, turnaj či soustředění nápoj a potraviny. A přednost by měla dostat domácí strava před kupovanými nezdravými pochutinami.

Cílem strategie příjmu tekutin a výživy mezi jednotlivými výkony je eliminovat faktory, které vedou k rozvoji únavy, ztrátě výkonnosti a zároveň předchází zažívacím problémům. Strava konzumovaná v průběhu celodenního turnaje by měla dodat energii, ale příliš nezatížit trávení. A zároveň pomáhat vyrovnávat ztráty cenných látek a tekutin. Dle doby, kdy po jídle následuje fyzická zátěž, volíme skladbu pokrmu. Čím blíže k výkonu, tím musí být potraviny stravitelnější, tedy s převahou sacharidů, nižším obsahem bílkovin a minimálním obsahem tuků. Rovněž není žádoucí přijímat velké množství vlákniny. Mnohdy může být vhodnějším obědem studený domácí sendvič než teplé, ale těžce stravitelné jídlo z restaurace, zvláště konzumované v časové tísní. Na druhou stranu dobře zvolené a plánované společné stravování utužuje týmového ducha.

V praxi se pro splnění nutriční cílů během výkonu často používá komerčně vyráběná sportovní výživa. Mezi hlavní benefity těchto potravin se řadí dobrá stravitelnost, nízká hmotnost, jednoduchá příprava, trvanlivost a snadný odhad příjmu makro a mikro živin. Na druhou stranu ne vždy představují to nejlepší řešení. Zvláště dětský organismus mohou zatěžovat až příliš vysokým množstvím minerálů, vitamínů a použitých konzervantů. Velice často jsou obohaceny o substance, které jsou pro mladý organismus naprosto nevhodné, jako jsou například látky ergogenního charakteru. V neposlední řadě mnohdy sportovcům ani nechutnají. U necertifikovaných produktů navíc hrozí kontaminace nepovolenými látkami, které kromě rizika pozitivního dopingového testu mohou závažně poškozovat zdraví a vést k rozvoji civilizačních nemocí.

Na cestách a turnajích se rozhodně uplatní trvanlivé potraviny, výborně poslouží kojenecká výživa, od různých ovocných přesnídávek, příkrmů, kaší, ovocných tyčinek a sušenek, které bývají velice snadno stravitelné. V ostatních případech je nezbytně nutné řešit i otázku bezpečného přechovávání potravin. Především za teplého letního počasí se zvyšuje riziko množení bakterií v potravinách, které může být příčinou zažívacích obtíží. Potraviny rychle podléhající zkáze je nutné uchovávat v chladu, za tímto účelem mohou posloužit chladicí boxy. Lze do nich přidávat sáčky s ledem či chladicí vložky, které pomohou udržet teplotu. Chladicí boxy je důležité nevystavovat přímému slunci a během léta neponechávat v autě. Uvařené jídlo je nejbezpečnější po přípravě zchladit na pokojovou teplotu a dále přechovávat v chladu. Pokrmy lze rovněž sterilizovat zavařováním, takové pak vydrží mimo lednici velice dlouhou dobu.

Potraviny sbalené s sebou by měly:

- poskytnou dostatek energie
- zajistit přísun vitamínů a minerálů
- snadno se rozbalovat, nesmí příliš drobit
- obsahovat lehce stravitelné přísady
- dodávat zároveň tekutiny



SEZNAM VHODNÝCH POTRAVIN, KTERÉ NEVYŽADUJÍ UCHOVÁVÁNÍ V LEDNICI:

Druh potraviny	Obecné doporučení	Tip
čerstvé ovoce, zelenina	Obsahují velké množství vody, významně se podílí na doplnění ztracených tekutin. Nakrájením sice dochází ke ztrátám cenných látek, ale spíše se zkonsumuje. Ze zeleniny jsou vhodné snadno stravitelné druhy, jako jsou například zralá rajčata, listová zelenina, oloupaná okurka, mladé mrkve.	V teplých dnech nejlépe osvěží jahody, meloun, citrusy (pomeranč, mandarinka, grapefruit) a ze zeleniny okurka, kterou je kvůli stravitelnosti lepší zbavit slupky.
sušené ovoce	Velké množství energie při malé hmotnosti z něj činí vhodnou potravinu na cesty do příručního zavazadla. Může být ošetřeno sírou, aby se zabránilo vzniku nebezpečných plísní (především tak bývají ošetřené meruňky), což musí být uvedeno na obale výrobku. Velmi citlivým jedincům může způsobovat bolest hlavy. Stačí před konzumací opláchnout vlažnou vodou.	fíky, rozinky, kustovnice, banány, jablka, obzvláště vhodné jsou datle. Ovoce sušené mrazem tzv. lyofilizované si zachovává tvar, chuť, barvu a obsahuje více cenných látek než klasicky sušené. Lze namíchat do krabičky s oříšky.
ovocné „kůže“	Lze zakoupit či vyrobit v sušičce na potraviny.	Svačinka do kapsy či na dochucení kaší, jogurtu.
ovocné dětské přesnídávky, nebo ovocné pyré v kapsičce	Ovocné, ovocno-zeleninové či s přísadkou ovesných vloček.	Pyré v kapsičce se snadno konzumuje a není potřeba používat lžičku.
ovocné kompoty		broskve, meruňky, mandarinky, ananas, jahody
dětské ovocné příkrmy	Vyznačují se snadnou stravitelností.	Ve formě kapsičky lze konzumovat bez použití příboru.
müsli tyčinky a flapjacksy	Preferovat tyčinky bez polevy, hrozí použití nekvalitních tuků. Sledovat složení, ideálně by neměly obsahovat trans mastné kyseliny (trans-MK), které vznikají ztužováním tuků.	
ovocné, ovocno - ořechové tyčinky	ideálně v RAW kvalitě	

sterilovaná zelenina		kukuřice, hrášek
instantní obilné kaše	Jednoduše se připraví zalitím vody či rostlinného nápoje, například mandlového. Lze dochutit medem či ovocem (čerstvým, sušeným, kompotovaným), ovocnými „kůžemi“, javorovým sirupem či kokosovým cukrem.	ovesné, jáhlové, rýžové, v chladném prostředí pohankové Pro delší sytící schopnost je možné přidat malé množství kvalitního syrovátkového proteinu.
zapečené müsli tzv. granola	Volit ideálně produkty bez ztužovaného palmového/palmojádrového oleje.	na domácí výrobu: 
ořechy	Musí být natural, tedy nepražené, nesolené.	kešu, vlašské, pekanové, mandle, lískové Namíchat do krabičky s ovocem (sušeným, čerstvým).
pečivo	pšeničný či žitný chleba bílé pečivo sladké pečivo, nekonzumovat však koblihy, donuty, croissanty	koláče ovocné, tvarohové, ořechové ideálně domácí výroby z celozrnné jemně mleté mouky
čokoláda	Čím méně surovin je uvedeno ve složení, tím je čokoláda kvalitnější. Kvalitní obsahuje kakaovou sušinu, kakaové máslo, cukr, vanilku (ovšem ne umělý vanilin) a mléčná navíc sušené mléko. Vysokoprocentní čokoláda (od 75 % kaka) obsahuje malé množství kofeinu.	Nekupovat čokoládu s náplněmi, jedná se o tuk, který zatěžuje trávení.
konzervované potraviny	Rozhodně sledovat složení, menší děti by se mohly při otevírání poranit.	salát s tuňákem, zeleninou, těstovinami/kuskusem



VHODNÉ KOMBINACE PRO SVAČINY

- bageta s vařeným vejcem, plátky avokáda, rajčete,
- bageta s masovými kuličkami z mletého kuřecího masa, rajčata/rajčatový protlak/kečup,
- rohlík s máslem, šunkou od kosti, medovo-hořčičná omáčka, plátky jablka,
- sendvič s trhaným krůtím masem, sýrem a zeleninou,
- sendvič s mozzarellou, rajčatovou omáčkou a čerstvou bazalkou,
- sendvič s pomazánkou (luštěninová, např. hummus z cizrny, lososovou, masovou z kuřecího masa) a cherry rajčátky,
- rýžové koláčky z lepivé rýže s kuřecím masem/sýrem/červenou čočkou/zeleninou,
- rýžové koláčky na sladko, např. s borůvkami/malinami/jablky a čokoládou,
- slaný či sladký muffiny z rýžové mouky,
- vajíčkové muffiny,
- slané koláčky plněné masem s batáty/kuřecím masem,
- polentové koláčky se špenátem a sýrem,
- sladké a slané dýňové koláčky,
- dietní těstovinový salát se zeleninou (např. s kukuřicí) bez majonézy, luštěninou (např. s konzervovanými fazolemi)/vařeným vejcem/restovaným kuřecím masem/kousky vysokoprocenní šunky/kousky tempehu,
- kuskus s kuřecím masem a zeleninou,
- kuskus se zeleninou a sýrem,
- rizoto (z rýže či bulguru) se zeleninou/kuřecím/krůtím masem,
- domácí sladká mléčná rýže (z kravského či mandlové „mléka“),
- zapečená jáhlové kaše s kompotovaným ovocem,
- palačinky s marmeládou/jogurtem/ricottou/tvarohem a ovocem/marmeládou,
- sladký dezert z bílého jogurtu/ricotty, ovoce, ořechy,
- ovocné a ovocno-zeleninové smoothie (např. zralý banán, jablko, kešu ořechy, datle, voda).

TIPY NA KOMERČNĚ VYRÁBĚNOU SPORTOVNÍ VÝŽIVU

Potravinový doplněk	Věk	Účel užití	Doporučení
hroznový cukr	od 6 let	rychlé doplnění energie	Vybrat takový, co kromě dextrózy obsahuje maltodextrin a je obarvený pouze přírodním barvivem. Bez palmového oleje/tuku.
obilné kaše s přidávkem proteinu	od 12 let	svačina během dne či po výkonu	Volte syrovátkový protein, ideálně hydrolyát či izolát.
sacharidové energetické gely	od 13 let	výjimečné situace, rychlé doplnění energie v průběhu těžkých utkání	Rozhodně NESMÍ OBSAHOVAT kofein a taurin!
regenerační sacharidovo -proteinové drinky	od 14 let	po těžkých utkáních	Pečlivě studovat složení, volit čistě sacharidovo -proteinové nápoje a takové, co neobsahují látky jako je kreatin, beta -alanin, ideálně i bez umělých barviv a sladidel, jako je aspartam, acesulfam K a cyklamáty. Mohou být obohacené o vitamíny, minerály či kolostrum.
proteinové tyčinky	od 15 let	svačina během dne či po výkonu	Preferovat ze syrovátkového /mléčného proteinového izolátu. Zvláště sójové mohou způsobovat nadýmání.



PŘÍKLAD JÍDELNÍHO PLÁNU V DEN TURNAJE S VELMI KRÁTKOU PAUZOU MEZI JEDNOTLIVÝMI UTKÁNÍMI

Čas	Činnost	Jídlo
8:00 – 8:30	snídaně	zapékané müsli, bílý jogurt, kousky kiwi, maliny, borůvky, malé množství kešu ořechů
9:45 – 10:00	rozcvičení	
10:00 – 11:30	1. utkání	kousek zralého banánu o přestávce mezi poločasy
11:45 – 12:30	oběd	domácí krutí sendvič (toustový chléb, tenká vrstva másla, pečené krutí maso či krutí šunka, vařené vejce, ledový salát, plátky rajčete), ovocný salát (kousky pomeranče, jahod, jablka, hroznové víno bez peckové)
13:45 – 14:00	rozcvičení	
14:00 – 15:30	2. utkání	malé množství rožinek o přestávce mezi poločasy
15:30 – 16:00	svačina	ovocná přesnídávka, ořechový koláček, datle
16:45 – 17:00	rozcvičení	
17:00 – 18:30	3. utkání	malé množství hroznového cukru o přestávce mezi poločasy
18:30 – 19:00	svačina	mandarinka, mandle
19:30 – 20:30	večeře	silný hovězí vývar, kuřecí paličky pečené na medu, jasmínová rýže, pečené kousky kukuřice, přílohový salátek z červené řepy a jablek

