



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Načasování jídel a svačín

Prof. Marco Malaguti

Katedra pro studium kvality života – Univerzita v Boloni



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Proč „kdy“ je důležité stejně jako „co“

Načasování je neviditelnou součástí výkonu:

Když je správné, trénink plyne. Když je špatné, dostavuje se předčasná únava, trávicí obtíže a slabé soustředění.

Dospívající mají plné dny — proměnlivé školní rozvrhy, dlouhé dojíždění, mimoškolní aktivity. To komplikuje rozložení jídel, přestože je zásadní.

Tělo potřebuje pravidelné malé doplňování paliva, aby fungovalo co nejlépe.



Když jíme ve špatný okamžik



Vynechávání jídel = předčasná únava



Dvě časté chyby:

Vynechání jídla nebo příliš lehké jídlo:

- Tělo čelí sezení s „téměř prázdnou nádrží“: předčasná únava, nízká technická kvalita a pomalá regenerace

Jídlo příliš blízko před tréninkem:

- Trávení stále probíhá: těžkost, nevolnost nebo potíže s dýcháním
- Krev je zapojená do trávení a nemůže dostatečně podporovat svaly a mozek

Načasování, více než množství, často určuje kvalitu tréninku.

Jídlo před tréninkem: kdy a co

„Poslední plánované doplnění paliva“:

Musí být snědono nejméně 2 hodiny před aktivitou a poskytovat snadno dostupnou energii bez přetížení trávení.

Příklad při 3+ hodinách před tréninkem:

- Těstoviny s jednoduchým omáčkou (olej, parmazán) + malá porce kuřete nebo ryby + dobře tolerovaná vařená zelenina
- Snadno využitelné sacharidy + užitečné bílkoviny + omezené množství vlákniny

Běžný scénář: oběd ve 13:30, trénink v 17:30, s lehkou odpolední svačinou mezi tím.



Správná svačina: praktický příklad



Když je pauza 4+ hodiny:

Svačina před tréninkem je důležitá — jednoduchá a lehce stravitelná. Sportovní produkty nejsou potřeba: nejlépe fungují běžné volby.

Příklad (60 min před tréninkem):

- Kousek ovoce + potravina bohatá na sacharidy (např. obyčejný sušenka, chléb, rýžový chlebiček)

Jak poznat, že to funguje:

- Stabilní energie a žádná těžkost nebo předčasný hlad → správná volba
- Nevolnost, křeče nebo prudké poklesy energie → upravte množství nebo načasování



Regenerace



- Svačina není potřeba — kompletní večeře s komplexními sacharidy, bílkovinami, zeleninou a ovocem poskytuje vše pro noční regeneraci

Úloha trenéra: vytváření funkčních stravovacích rutin



Budování funkčních stravovacích rutin:

Trenér nekontroluje, co mladí lidé jí, ale může je vést k funkčnějším návykům:

- Zdůrazňujte důležitost plné snídaně
- Navrhněte plánování odpolední svačiny předem
- Upozorňujte na to, jak kvalita tréninku závisí na dostupné energii



Načasování jídel je součástí sportovní výchovy: učení, že tělo má rytmy, a že jejich respektování umožňuje lepší trénink, rychlejší regeneraci a pocit větší síly.