



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Praktické volby potravin a každodenní management

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.

Zdravé stravování v reálném životě: každodenní výzva

Teorie se setkává s praxí:

Skutečnou výzvou není vědět, co jíst, ale dělat to v každodenním životě — mezi školou, povinnostmi, přáteli, jídelnou a tréninkem.

Zdravé stravování neznamena dokonalost, ale nalezení udržitelných řešení fungujících v každodenní rutině.

Cílem není kontrolovat každé jídlo, ale pomoci mladým lidem rozpoznat, které volby přispívají k jejich pohodě a díky nimž se cítí lépe při tréninku.



Školní jídelny a jídla mimo domov

Funkční volby mimo domov:

I v jídelně nebo při rychlých jídlech jsou možné dobré volby:

- Preferujte jednoduché první jídlo + zdroj bílkovin
- Přidejte přílohu a kousek ovoce
- Vždy volte vodu místo slazených nápojů

Tyto malé detaily zlepšují kvalitu jídla bez komplikování života.

Klíčová připomínka pro trenéry:

- To, co sportovci jedí k obědu, přímo ovlivňuje kvalitu jejich odpoledního tréninku.



Svačiny: kritický okamžik dne

Svačiny jsou často improvizované:

Pečivo, nealkoholický nápoj, balená svačina — rychlé volby, ale ne vždy ideální. Špatná svačina způsobí okamžitý nárůst cukru následovaný prudkým poklesem právě ve chvíli, kdy trénink začíná.

Jednoduché alternativy, které fungují:

- Malý sendvič
- Kousek ovoce
- Jogurt
- Kvalitní cereální tyčinka s ořechy

Tyto volby umožňují sportovci přijít na trénink s konzistentnější energií.



Zvládání nečekaných situací: když je málo času

Zvládání nečekaných situací je sportovní kompetence:

Zmeškaný autobus, pozdní konec hodin, posunutý trénink: nejde o „dokonalé stravování“, ale o mít plán B.

Praktické strategie:

- Noste v tašce jednoduchou svačinu
- Vězte, co si vybrat u baru v sportovní hale
- Rozpoznejte, které potraviny jsou lépe tolerovány před tréninkem

Tyto strategie snižují stres a zlepšují kvalitu tréninku.



Sociální tlak a jídlo: když vstupují přátelé

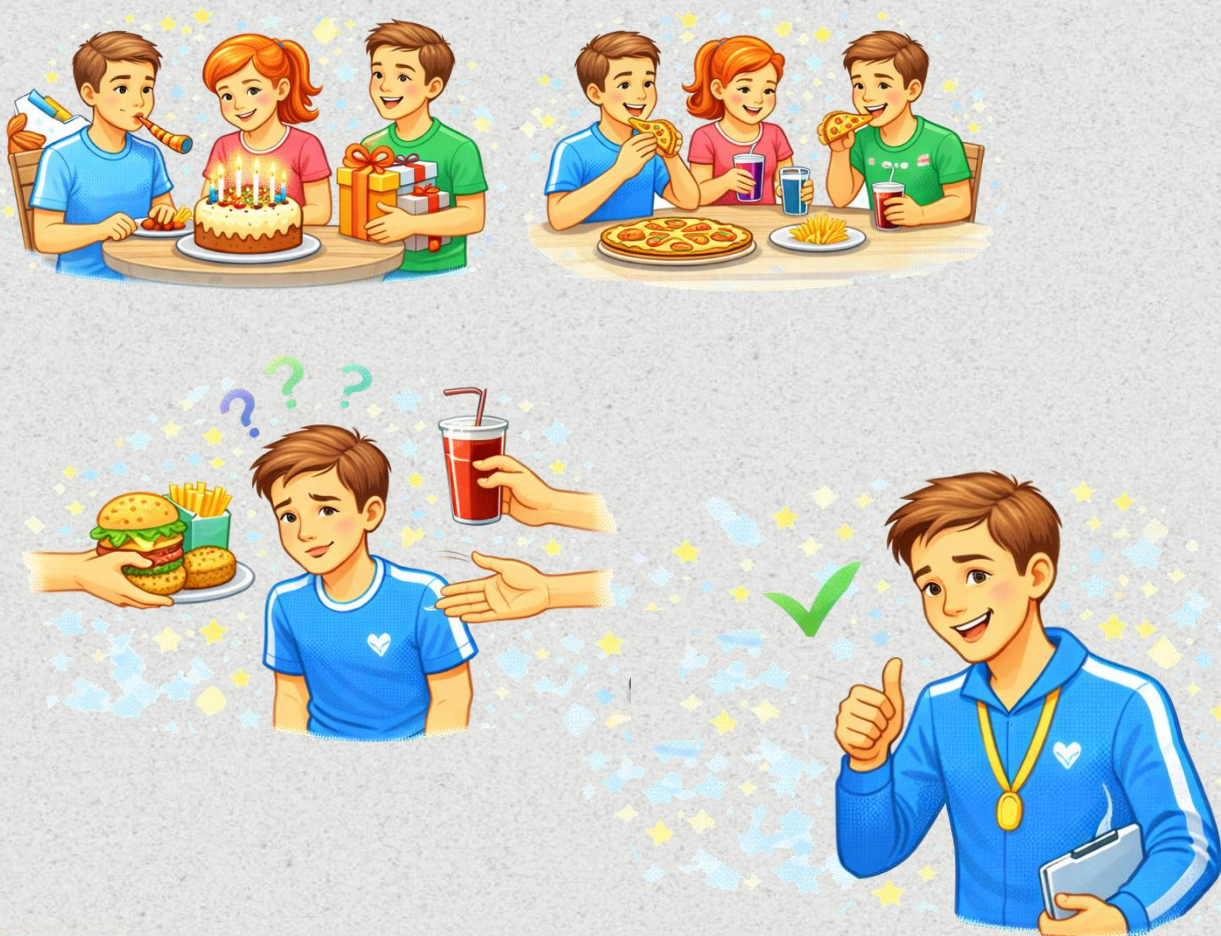
Rovnováha spočívá v celkovém vzorci:

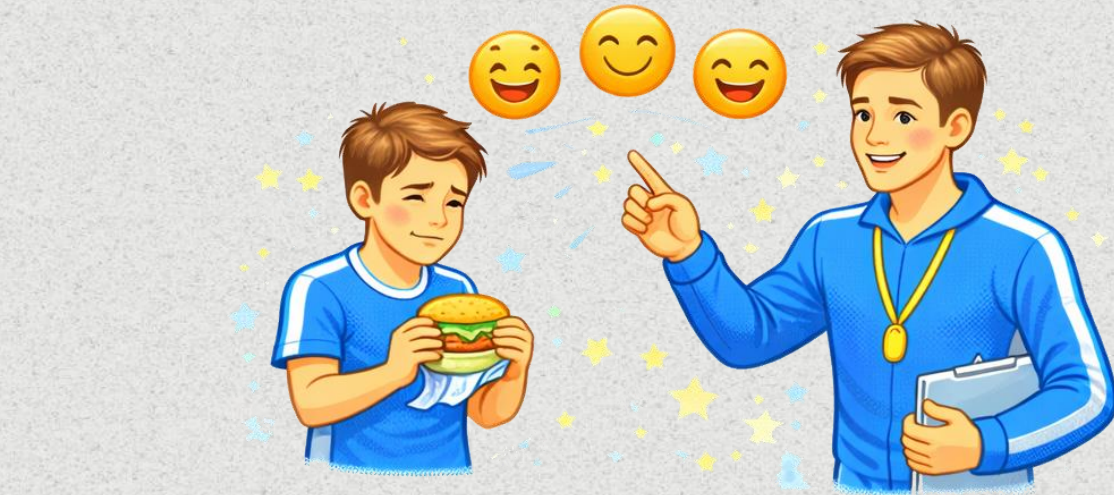
Výlety s přáteli, narozeniny, páteční pizzy: důležité momenty socializace, které mohou vyvolávat pochybnosti u sportovců vědomých si svého vztahu k jídlu.

Klíčové sdělení:

- Vyvážená strava se nerozhoduje v jediném jídle, ale v celkovém vzorci návyků
- Mladý člověk, který jí dobře po celý týden, si může tyto momenty svobodně užívat bez pocitu viny

Jídlo je také radost a sdílení. Pomozte sportovcům zachovat obojí.





Úloha trenéra: normalizovat, zjednodušovat, vzdělávat

Normalizovat, zjednodušovat, vzdělávat:

Trenér může pomoci mladým lidem přistupovat k jídlu s klidem — aniž by z toho dělal úkol nebo zdroj hodnocení.

- Normalizujte chyby
- Zjednodušujte sdělení
- Ved'te k vědomým volbám

Když mladý člověk spojí to, co jí, s tím, jak se cítí, udělal důležitý krok k autonomii — jak ve sportu, tak ve svém vztahu k jídlu.