



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

DÓBER TE**K**
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

Prehranjevanje pri otroku/mladostniku športniku

mag. Branka Đukić, NIJZ - OE Ljubljana
(povzeto po pred. dr. Nataše Bratina, dr. med.)



Regijsko srečanje SMZŠ v Ljubljani, 1. marec 2018

Redna telesna aktivnost lahko...

- ✓ zmanjša TM oz. količino telesnega maščevja
- ✓ uravnava holesterol v krvi – aterosklerozo
- ✓ izboljša občutljivost telesa na insulin
- ✓ izboljša kostno gostoto - osteoporoza



Telesna vadba v otroštvu

- ❑ Zdravo telo in zdrav odnos do telesne aktivnosti se razvija že nekje **do 12 leta** starosti.
- ❑ Telesno aktivni otroci
 - tudi telesno aktivni **adolescenti in odrasli**,
 - redkeje posegajo po tobačnih izdelkih in alkoholu.
- ❑ **Kronično bolni** otroci in mladostniki:
aerobna vadba + vadba za mišično moč
zmanjšujeta utrujenost in **izboljšujeta kvaliteto življenja**.

Smernice za telesno aktivnost v otroštvu

Sprejete na RSK za pediatrijo 2011

Kako pogosto in intenzivno naj bi otrok/mladostnik vadil?

KAKOVOST IN VARNOST/QUALITY AND SAFETY

**Slovenske smernice za telesno udejstvovanje
otrok in mladostnikov v starostni skupini
od 2 do 18 let**

Slovenian guidelines for physical activity in children
and adolescents in the age group 2–18 years

Nataša Bratina,¹ Vedran Hadžić,² Tadej Batellino,¹ Borut Pistotnik,³ Maja Pori,³
Dorica Šajber,⁴ Milan Žvan,⁵ Branko Škof,⁶ Gregor Jurak,⁷ Marjeta Kovač,⁷
Edvin Dervišević²

Na dokazih temelječa izhodišča



prilagajati posameznemu otroku

Priporočila



☐ **Rezlične zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsaj 60 minut vsak dan v tednu**

☐ **ogrevanje + vadba + umirjanje in sproščanje**

☐ **za zdrave otroke in mladostnike, dodatek njihovim vsakodnevnim telesnim aktivnostim**



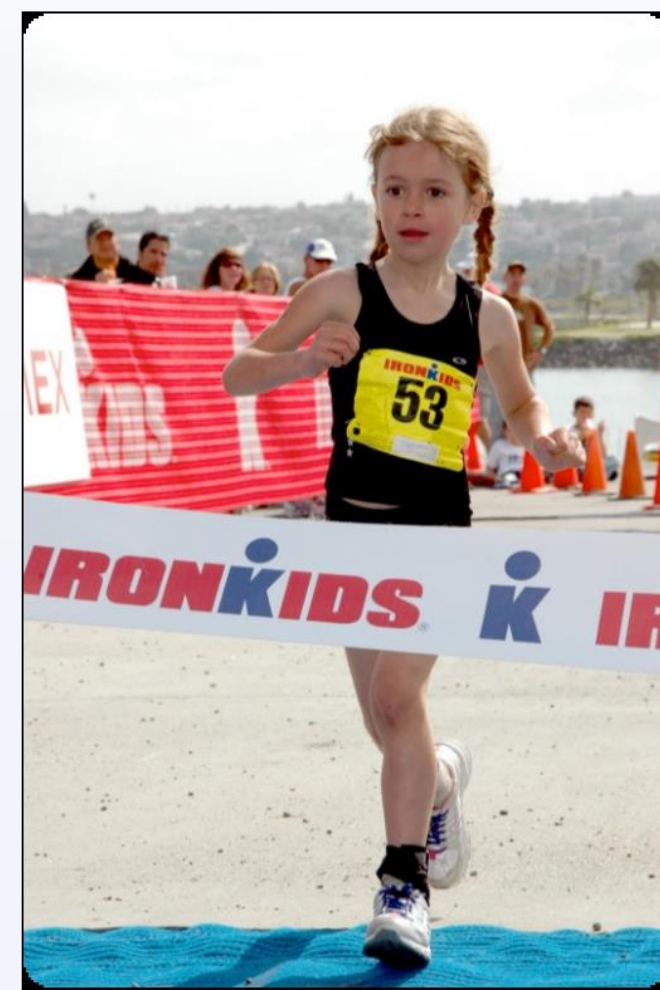
Skrajnosti

- ❑ Splošna populacija otrok:
 - ✓ problematika debelosti
 - ✓ pomanjkanje telesne vadbe v različnih obdobjih otroštva



VS.

- ❑ Otroci na seznamu kategoriziranih športnikov pri OKS in v tekmovalnem športu - vrhunske športni rezultati



Problem?

- ✓tudi že v vrtcu
- ✓z leti obremenitve rastejo
- ✓treningi so pogostejši in daljši
- ✓na programu so tekmovanja
- ✓dolgotrajne priprave
- ✓večine otrok ne spremlja družina



(Mountjoy M, Armstrong N, Bizzini L, ET AL. IOC Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete. Clin J Sport Med 2008;18:122–123)

Vzrok za preplah?

Vse večje obremenitve treningov s ciljem doseganja boljših rezultatov na tekmovalni ravni v dobi rasti povečujejo:

- ✓ verjetnost in težo poškodb
- ✓ zavirajo lahko rast, pubertetni razvoj
- ✓ nepravilen ritem in sestava hrane
- ✓ zanemarjena psihološka podpora

Timski pristop

- ✓ Pediater, fizioterapevt, specialist medicine dela in športa
- ✓ Nutricionist (načrtovanje jedilnika + prehr. dodatki + svetovanje)
- ✓ Psiholog
- ✓ Trener
- ✓ **Starši!!!** + sodelovanje z VIZ



Primerna količina, sestava in čas vnosa hrane

- ✓ imeti več energije za naporene treninge
- ✓ povečevati njihovo vzdržljivost in moč
- ✓ se hitreje regenerirati
- ✓ zmanjšati možnost bolezni ali manjših poškodb

Špol prek

ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO

Sladkor, kislina /sladka smetana, marmelada, preliv, paštete, čokolada, keksi, sladoled, peciva ...



ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH

Oreščki, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, surovo maslo, mehka margarina, olive, semena ...

Meso, ribe in zamenjave

Tedensko.

Od 3 do 5 enot na dan.

Ena enota je 1 sardela, pol srednje velike postrvi, pol manjšega zrezka, 2 do 3 rezine pustih nemasnih mesnih izdelkov le občasno (šunka, piščančje / puranje prsi), 4 rezine pršuta, 1 celo jajce, 4 žlice kuhanega fižola, boba, leče, soje, čičerike.



Mleko in mlečni izdelki

Vsak dan.

Od 2 do 4 enote na dan.

Ena enota je 1 skodelica (2 dl) delno posnetega mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine manj mastnega sira, 3 velike žlice manj mastne skute.



Žita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila

Vsak dan. Od 9 do 17 enot na dan.

Ena enota je pol kosa kruha, pol male žemlje, 2 veliki žlici kosmičev/mueslijev/kuhane kaše/kuhanega riža/kuhanih testenin, 1 srednje velik kuhan krompir.



Zelenjava

Vsak dan (dva- do trikrat na dan).

Od 3 do 5 enot na dan.

Ena enota je 1 lonček kuhanega brokolija/cvetače/kisle repe/kislega zelja/stročjega fižola, 1 skleda zelene solate, 1 veliko korenje, 2 manjša paradižnika.



Sadje

Vsak dan (dvakrat na dan).

Od 2 do 4 enote na dan.

Ena enota je 1 manjši plod banane, 1 srednje velika breskev, 15 grozdnih jagod, 1 hruška, 1 srednje veliko jabolko, 1 rezina lubenice, 1 pomaranča.



Tekočina

Vsak dan

(večkrat na dan).

Voda, mineralna voda, nesladkan sadni in zeliščni čaj ...



Športna prehrana : zdrava prehrana

Od **energijskega vnosa** je odvisno:

- ✓ ali bo dosežen **ustrezen vnos makrohranil, vitaminov, mineralov in drugih sestavin**
- ✓ kakšna bo **telesna masa in sestava** (maščobno tkivo, mišična masa)
- ✓ **delovanje hormonov in imunskega sistema**

Športna prehrana: energija

- ❑ Fizična aktivnost **poveča energijske potrebe** 0.8 – 2.5 MJ (**200 - 600 kcal**) za vsako uro **aktivnosti** (vrsta, intenzivnost in trajanje aktivnosti).
- ❑ Med nastopi, ki trajajo **> 1 uro** je **poleg tekočine** smiselno ustrezno **nadomeščati tudi energijo** (OH) brez prebavnih težav

“Sport nutrition recommendations are based on science, but putting those recommendations into practice is an art.” Marie Dunford, 2010

Energijsko ravnotežje

1. pravilo športne prehrane

energijski vnos = energijski porabi

Negativno energijsko ravnotežje ➡➡➡

izguba telesne mase ➡➡➡ hormonske motnje:

poveča proizvodnjo stresnih hormonov

➡➡➡ poslabša fizične sposobnosti in zmanjšuje učinkovitost treninga ter delovanja imunskega sistema.

Premalo energije pri športniku

- ✓ **vedno lačen**
- ✓ **med treningi se regenerira le s težavo**
- ✓ **pogosti prehladi, infekcije, lažje bolezni in poškodbe**

Učinki športne prehrane

- ❑ Pozitivni učinki ustreznega prehranjevanja se še najbolj očitno kažejo **med samim športnim tekmovanjem** (doseg maksimuma + se zmanjša ali odloži pojav utrujenosti).
- ❑ ... še bolj pomembne pa so vsakodnevne prehranjevalne navade...!!!

... tudi športniki morajo zadostiti svojim prehranskim potrebam (E, hranila, tekočina), da lahko:

- ✓ ohranjajo **dobro zdravje**
in hkrati
- ✓ zadostijo zahtevam povezanih s **treningi** in **tekmovanji** in omogočijo njihovo **optimalno izvedbo**
- ✓ omogočijo **dobro in hitro regeneracijo**
- ✓ zmanjšajo tveganje za **bolezni in poškodbe**
- ✓ vzdržujejo ustrezno **telesno maso**
- ✓ ohranjajo zadovoljstvo in uživanje pri hrani

Prehrana športnika = OH tip prehrane

Primernosti posameznih režimov prehranjevanja se kaže pri vzdržljivosti športnika.

Utrujenost:

- ✓ najhitreje pri **izključno beljakovinsko- maščobni** prehrani
- ✓ najkasneje pri pretežno **ogljikohidratni prehrani**



Glikogenske rezerve

... zadoščajo za največ **90 do 120 minut** **intenzivne vadbe**, nato vadba postaja vse težja in pojavi se izčrpanost.

Pomembno, da so glikogenske rezerve pred vadbo dobro zapolnjene.

Potrebe po beljakovinah

Športniki potrebujejo **več beljakovin od vrstnikov.**

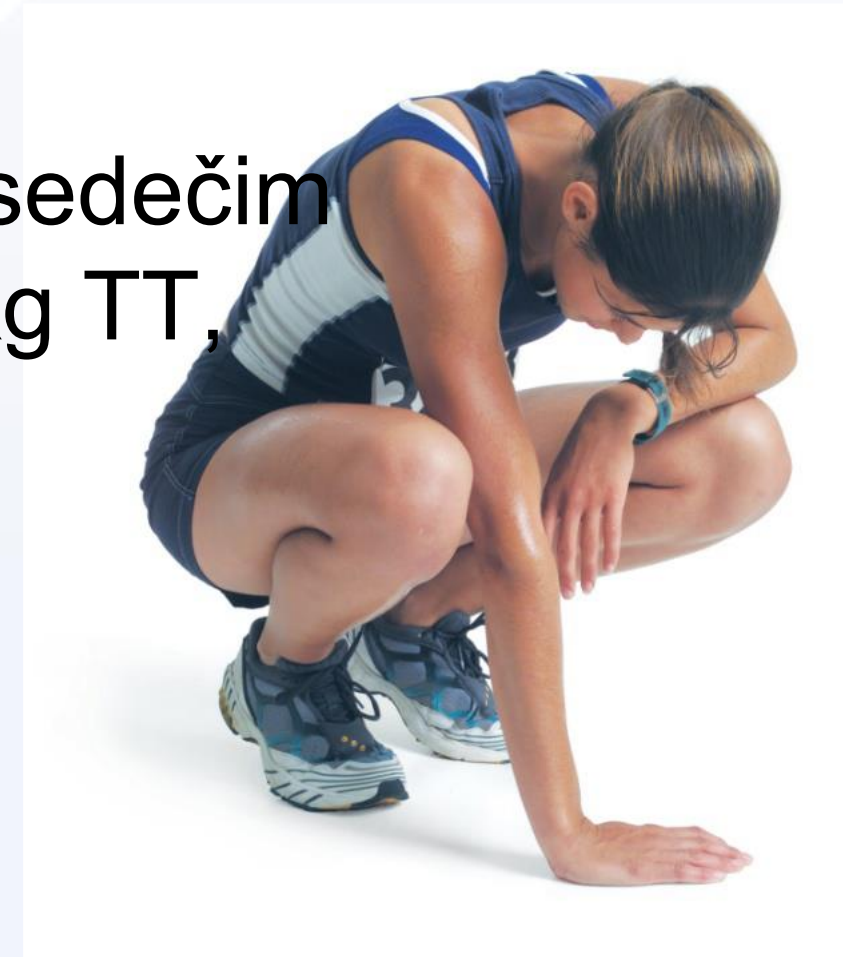
- ✓ v povprečju odrasli športniki potrebujejo 1.2 – 1.7 g B/kg TT
- ✓ mladostniki v dobi rasti pa 2 g B/kg TT

(primerjava: odrasel moški s pretežno sedečim življenjskim slogom potrebuje 0,8g B/kg TT, ženske pa 0.7g/kg TT)

> 2 g B/kg TT ?



onsalni inštitut
vno zdravje



PRAKTIČNE USMERITVE



Zajtrk

Malica

Kosilo

Malica

Večerja

2-3 ure pred treningom:

- ☐ **redni obrok** (telo hrano prebavi, absorbira, pretvori in **uskladišči energijo v obliki glikogena**)
- ☐ **hrana bogata z (kompleksnimi) ogljikovim hidrati**
- ☐ **vkjučiti tudi beljakovine**
- ☐ **izogibati se maščobi** (upočasnjuje prebavo in da športniku občutek utrujenosti)



1 uro pred treningom – prigrizek.

Sveže sadje in kozarec mleka

Manjši polnozrnat sendvič z medom ali arašidovim maslom, zelenjavnim namazom (humus)

Kosmiči z mlekom

Pest suhega sadja (marelice, rozine)



Nadomeščanje energije med vadbo

do 90 minut vadbe

ne potrebujemo nadomeščanja energije
skrbimo za primerno hidracijo



nad 90 minut vadbe nadomestimo 15-30g enostavnih OH

Sadni sok z vodo (1: 2)

Suho sadje – rozine, marelice,

Koščki svežega sadja – banana, jabolko, grozdje,
hruška

Sadne energijske ploščice



30-60 minut po treningu

1 g OH/kg TT v prvi uri po treningu

250g do 500 g sadni jogurt

250g do 500g čokoladno mleko

kruh z marmelado, 200g sadnega jogurt

kozarec sadnega soka

skodelica jogurta ali mleka, 3 žlice kosmičev s
sladkorjem (cornflakes)



alni inštitut
o zdravje



1-2 uri po treningu

Regeneracijski obrok =
OH v kombinaciji z beljakovinami 4:1



(pospešujejo zapolnitev glikogenskih rezerv in obnovo mišic, saj se dvigne nivo inzulina v krvi in pospešuje absorpcijo glukoze in aminokislin)

Zelenjavna juha s fižolom in polnozrnatim rižem
Riž in pečena riba, dušena zelenjava
Lazanja in solata



Hidracija

Pred treningom

Redno popiti 6-8 kozarcev vode /dan (1-1,5 l)
150 – 200 ml 45 minut pred aktivnostjo

Med treningom

75-100 ml vsakih 15-20 minut

Po treningu

- ✓ Otrok pije redno, dokler občuti žejo
- ✓ dodatno 300ml tekočine za vsakih 0.2 kg izgubljene teže



Verodostojni viri informacij

Projekti, slogani, spodbude...



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

- ✓ Povečati delež dojenih otrok
- ✓ Povečati delež ljudi, ki redno vsak dan zajtrkujejo
- ✓ Povečati delež ljudi, ki redno uživajo zelenjavo vsak dan
- ✓ In sadje vsak dan
- ✓ Povečati delež ljudi, ki so redno telesno dejavni vsak dan

ter

- ❖ Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov
- ❖ Zmanjšati delež ljudi, ki pogosto uživajo sladke pijače, sladkarije in slaščice
- ❖ Zmanjšati vnos soli
- ❖ Zmanjšati vsebnost trans maščobnih in nasičenih maščob v živilih

Search ...

🔍 Išči



Zadnje novice



Inovativne rešitve za informirane odločitve: Veš, kaj ješ?!

Sodoben potrošnik v borbi s časom pogosto izbira le...



Sladkor v predpakiranih živilih na slovenskem tržišču

Sladkor je naravno prisoten v sadju in zelenjavi, mleku...



Najbolj inovativna živila leta 2018

Inštitut za nutricionistiko je danes predstavil najbolj inovativna živila...

PREHRANSKI NASVETI



Nosečnice



Dojenčki



Otroci



Mladostniki



Odrasli



Vegetarijanci

ABC PREHRANE





O ZAVEZAH

PODPISNIKI

KATEGORIJE

STROKOVNE OBJAVE

NOVICE

MEDIJSKO SREDIŠČE

Zaveza odgovornosti

O zavezah

Podpisniki

Kategorije

Strokovne objave

Novice >

Medijsko središče >

Kategorije

Ali poznate razliko med...

- ▶ Sadni sok
- ▶ Sadni nektar
- ▶ Pijača
- ▶ Gazirana pijača
- ▶ Sadna pijača
- ▶ Energijska pijača
- ▶ Pripravki za redčenje (sirupi)
- ▶ Prehranska dopolnila
- ▶ Ledeni čaj in ledena kava
- ▶ Napitki/pijače za športnike



Ali ste vedeli



**O zdravem
življenjskem slogu**

Baza živil in pijač

ŽIVILA



Izdelki na osnovi
maščobe in olja



Mesni in ribji izdelki



Mlečni izdelki



Sladoledi in zmrzline



Osnove športne prehrane...

=

TEMELJ:

pripor. za zdravo prehranjevanje

+

POSEBNOSTI

dodatno **200 - 600 kcal**
za vsako uro aktivnosti

> 90 minut vadbe
nadomestimo tekočino + OH

ogljikovi hidrati

energijski vnos = energijski porabi

5 ČASOVNIH OKEN za prehranjevanje

Otrok/mladostnik športnik

Potrebuje



Ne

