

NADMĚRNÁ HMOTNOST DĚTSKÉHO SPORTOVCE: KDY ZA TO ŠKOLNÍ JÍDELNA NEMŮŽE A KDY ASI TAK TROCHU ANO

Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Nutriční terapeutka, antropoložka a vysokoškolská pedagožka

FitBee

jitka@fitbee.cz

Výživa dětí má svá na věk vázaná specifika. Pokud se ale přidá pravidelný sport na soutěžní úrovni, je třeba výživu dál upravit nejen podle potřeb dítěte v daném věku, ale také podle míry a typu fyzické zátěže a aktuálního tělesného složení, optimálně podle výsledků nepřímé kalorimetrie. Správně nastavenou výživou podpoříme nejen samotný sportovní výkon, ale co je u dětí nutné především - jejich zdravý tělesný růst a vývoj.

Taková vyšetření ani individualizace jídelníčku nejsou možné v běžných podmínkách škol, často ani sportovních klubů. Proto je nutné při pečlivém vyšetření a rozhovoru odlišit, co je skutečným požadavkem dětského sportovce a plán řešení navrhnout přísně individuálně.

Sdělení o základech výživy sportujících dětí je doplněno dvěma kazuistikami, které by mohly být označeny za stejné - požadavek klubu nebo rodiny mladého sportovce zhubnout, přičemž příčinou by podle vstupních informací měla být i školní jídelna. Zda tomu tak skutečně je a jak takovou situaci řešit, je dále rozvedeno v přednášce.