

ENERGETICKÁ SPOTŘEBA SPORTUJÍCÍHO DÍTĚTE

Kde všude vaše dítě spotřebovává energii?

Jaké složky tvoří energetickou spotřebu:

čas 00:57 

1. Bazální metabolismus = energie, kterou potřebujete na udržení života, tj. dýchání, kardiovaskulární činnost, transport látek, zachování tělesné teploty a řízení celého systému.
2. Běžná činnost = chození do školy, učení, zpracovávání informací apod. (cca 20–30 % nad bazální metabolismus).
3. Sport = podle délky a náročnosti fyzické zátěže.
4. Zpracování jídla. V závislosti na tom, co jíme (zhruba 10 %).
5. Teplota = teplé nebo studené počasí a zvýšená fyzická aktivita navyšuje energetický příjem.

Celou spotřebu můžete klidně sníst v několika tabulkách čokolády :-). Dostanete se ovšem do situace nadbytku tuku, cukru a nedostatku bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

čas 05:11 

Složení energetického denního příjmu:

Bílkoviny = 15 %


Tuky = 30–35 %

Sacharidy = 50–55 %

Jak zjistit energetickou spotřebu a složení denního příjmu? Můžete využít různé nutriční kalkulačky, které vám hodnoty spočítají, včetně rozložení živin. To poté porovnáte s tím, co dítě skutečně konzumuje. Nakonec řešte kvalitu a zdroje živin.

Základem je vědět vlastní energetickou bilanci.

Jak zjistit energetický příjem?

čas 08:09 

1. Vyberte vhodný nutriční program.
2. Zadejte údaje svého dítěte včetně fyzických aktivit.
3. Získáte hodnoty bílkovin, tuků a sacharidů, které vaše dítě potřebuje.
4. Týden až 14 dní zadávejte úplně vše, co dítě jí a pije.
5. Porovnejte, zda stávající výživa splňuje potřebné požadavky nebo ne.

Odkazy:

<https://www.kaloricketabulky.cz/>

<https://nutridata.cz/>

<http://www.mte.cz/kalkulacky/kalkulacka-energetickeho-prijmu-a-vydeje>