



ŽIVOTNÍ STYL: STRAVOVÁNÍ A POHYB

Pověděli jsme si o tom, jak dobře vypadat. Tvůj vzhled a tvá pohoda budou ovlivněny i tvým jídelníčkem a celkovým životním stylem.

JAK JSEM NA TOM?

Jsi ve věku, kdy máš řadu nových – „dospěláckých“ otázek. Mezi nimi jsou zaručeně i takové, které se týkají tvého vzhledu a postavy:

- * „Nejsem moc malá? Kamarádka mě dávno přerostla.“
- * „Nerostu příliš rychle, nebo naopak pomalu?“
- * „Jak poznám, jestli mám normální postavu?“
- * A hlavně: „Nejsem tlustá? Před rokem jsem vážila o 7 kilo méně – není takové rychlé tloustnutí nebezpečné?“

Protože se ti tyto a podobné otázky už nejspíš honí hlavou, pokusíme se na ně teď nalézt odpověď. Tvé tělo se právě v tomto věku rychle mění. Roste nejen do výšky – za rok můžeš vyrůst i o více než 10 cm, ale vyvíjí se také do šířky. Naše tělo neroste rovnoměrně a všem stejně, a tak tě může zarazit, že jsi dlouho vážila 32 kilo a najednou máš skoro 40, trička ti jsou stále stejně, ale kalhoty a sukně nemůžeš dopnout a jsou krátké nebo naopak. Prostě se právě nyní „měníš v ženu“.

Nic neobvyklého se neděje. Každý jsme jiný a každý se také jinak vyvíjíme – jinak rychle

rosteme a sílíme. Většinou dívek v tomto věku ovšem připadá, že jsou „tlusté“. Tento dojem ještě prohlubuje skutečnost, že v téměř každém čísle populárních časopisů lze najít nějakou super dietu, zajišťující postavu snů. Celá řada dívek, které se cítí být příliš silné, však potíže s váhou vůbec nemusí mít. Pokud jsi měla v 8 letech 28 kilogramů, nemůže ti stejná váha zůstat i ve 13 letech! Je to naprosto přirozené, nemáš se čeho bát a určitě není nutné chystat se na věčný boj s dietou a hubnutím.

Je nadváha můj problém?

Pro hodnocení optimální hmotnosti, ale i výšky, BMI a dalších ukazatelů u dětí a dospívajících sestavili odborníci tzv. percentilové grafy. Na první pohled nepřehledný obrázek s čarami a čísly pomůže tobě i tvým kamarádkám poměrně přesně zhodnotit situaci.

Jak pracovat s grafem

Grafy jsou rozdílné pro jednotlivé věkové skupiny, liší se pro chlapce a pro dívky. Nejprve tedy musíš vybrat správný graf.



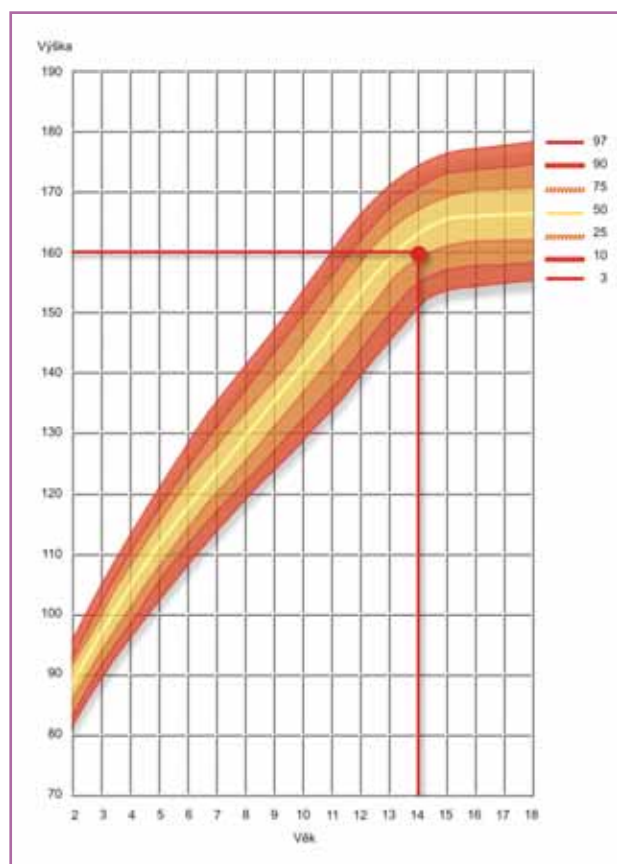
Potom najdi na vodorovné ose hodnotu odpovídající věku, třeba tvému, a na ose svislé sledovanou hodnotu, například hmotnost. V grafu pak nalezněš bod, který hodnoty věku a hmotnosti spojuje. Pokud se nachází třeba na místě odpovídajícím 25. percentilu, znamená to, že je zadaná hmotnost vyšší nebo stejná jako u čtvrtiny (25%) stejně starých dívek a že 75% stejně starých dívek má hmotnost vyšší.

Percentilové grafy jsou rozděleny na několik pásem hodnot. Za normální se považují hodnoty mezi 10. a 90. percentilem, střední hodnota je percentil 50. Pokud je výsledek nižší než 10. percentil, neodpovídá sledovaná hodnota doporučené a je nižší, než by měla být. Naopak hodnota nad 90. percentil je vyšší.

Zhodnocení výšky •

Příklad: Dívka ve 14 letech měří 160 cm.

V grafu pro výšku dívek najdeme na vodorovné ose 14 let a na svislé 160 cm. Hodnoty se spojí v místě, které odpovídá přibližně 25. percentilu. To znamená, že je tato dívka poměrně malá, ale přitom v rozmezí pro normální výšku.



Zhodnocení hmotnosti • Při zjišťování hmotnosti postupuj stejně – do grafu pro hmotnost zanes věk a váhu a v místě, kde se hodnoty spojí, uvidíš odpovídající percentil. Za normální hmotnost můžeš považovat opět hodnoty v rozmezí mezi 10. a 90. percentilem.



Zhodnocení BMI • Pokud chceš objektivně zhodnotit, jak jsi na tom s hmotností právě ty, měla bys brát v úvahu kromě věku také svou výšku. Je běžné, že zatímco jeden člověk má hmotnost vzhledem ke své výšce normální, pro menšího, stejně starého člověka může tatáž hmotnost představovat nadváhu. Proto byla stanovena celá řada indexů a výpočetních vzorců, které pomáhají lékařům i široké veřejnosti určovat, jak na tom člověk se svou váhou je.

Nejčastěji se používá tzv. BMI (Body Mass Index, index tělesné hmotnosti). Spočítat si jej můžeš velmi jednoduše podle následujícího vzorečku:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

Podváha: BMI menší než 19 (podle některých zdrojů menší než 20)

Normální hmotnost: BMI 19 (20) až 25

Nadváha: BMI 25 až 30

Obezita: BMI větší než 30

Tato rozmezí BMI jsou však stanovena pro dospělé! Ty ještě stále rosteš a vyvíjíš se, a proto bys měla opět vzít v úvahu i percentilové grafy, podle kterých jsou pak pro různé věkové skupiny také různé doporučené hodnoty BMI. Správné hmotnosti pak odpovídá BMI v rozmezí mezi 10. až 90. percentilem. Pokud BMI odpovídá percentilu vyššímu než 90, znamená to potíže s nadváhou, a při vyšším než 98 pak již s obezitou. Dolní hranice pro normální BMI je 10. percentil. Pokud by BMI odpovídalo percentilu s hodnotou menší než 2, jedná se o podvýživu, kterou je nutné řešit s lékařem.

Příklad:

$$BMI (13 \text{ let}) = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}} = \frac{47 \text{ kg}}{1,60^2 \text{ m}} = \frac{47}{2,56} = 18,3$$

V grafu pak vidíme, že BMI 18,3 ve 13 letech odpovídá přibližně 30. percentilu a je tedy normální.

TIP: Pokud chceš pohodlně zjistit, jak je na tom tvůj BMI, můžeš využít jednoduchého programu BMI kalkulačky na stránkách www.vyzivadeti.cz.

Dětská obezita existuje

Řada dívek drží dietu a chce zhubnout, aniž by to měly zapotřebí. Vystavují se tím riziku plynoucímu z nedostatečné výživy. Na druhé straně se stále zvyšuje výskyt nadváhy a obezity u dětí a dospívajících, stejně jako u dospělých.

KOLIK PROCENT OBÉZNÍCH JE MEZI NÁMI?

Zatímco na přelomu tisíciletí se uvádělo, že nadváhou trpí necelých 10 % dětí a dalších 6 % je obézních, podle studie „Životní styl a obezita v ČR 2005“, kterou prováděla Česká obezitologická společnost ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR a Potravinářskou komorou, je ve věkové skupině 6 až 12 let 10 % dětí s nadváhou a dalších 10 % je již obézních. U dospívajících je to sice o něco méně, přesto jich však má 11 % nadváhu či obezitu.

Hlavním důvodem zvyšování tělesné hmotnosti není ani tak nevhodná strava, která se podle studie zlepšuje, jako nedostatek pohybu a více vyseďování u televize či počítače.

CO SE DĚJE S CHLAPCI?

V případě chlapců bude vše kolem dospívání probíhat jinak. Puberta u nich nastupuje později, a tak je možné, že i když ty a tvé kamarádky začínáte vypadat dospěle, kluci se stále podobají spíše dětem. Rozdílem je také to, že se dívkám v době dospívání zvyšuje množství tělesného tuku, „zakulacují se“, zatímco chlapcům narůstají svaly a jejich tělo se spíše „vytahuje“.

Proboha, tuk! • Zjištění, že se v těle dívek a mladých žen zvyšuje množství tělesného tuku, pro tebe jistě není příliš příjemné. Rozhodně však kvůli tomu nezačni bít na poplach a nepřipravuj se na celoživotní „dietaření“. I kdybys dramaticky zhubla, tvé tělo se bude snažit co nejvíce tuku udržet. Důvod je pádný – prostě jej potřebuje.

K ČEMU SLOUŽÍ V TĚLE TUK

Tuk v těle plní celou řadu nezastupitelných funkcí: chrání vnitřní orgány před mechanickým poškozením (játra, ledviny, vaječníky atd., orgány jsou vlastně tukem obaleny), ovlivňuje regulaci tělesné teploty, je důležitý pro řadu metabolických pochodů, pro správné využívání vitaminů rozpustných v tucích, pro tvorbu některých hormonů a hlavně je bohatým zdrojem energie pro buňky.

Když se našemu tělu nebude dostávat potřebné množství tuku, naučí se s ním šetřit, jak se dá. Typická je třeba ztráta menstruace a s ní spojené další zdravotní potíže nebo problémy vyvolané nedostatečným využíváním vitaminů rozpustných v tucích (vitamin A, D, E, K).

Pokud netrpíš skutečnou nadváhou (tvůj BMI není vyšší než 90. percentil), nesnaž se množství tělesného tuku snížit. I pro jeho množství v těle existují doporučené hodnoty, ale ty jsou určeny dospělým – pro tebe mohou být spíše jen orientační.

Doporučené množství tělesného tuku v těle • (stanovuje se například bioelektrickou impedancí, při níž malé bezpečné množství elektrického proudu prochází tělem a setkává se s odporem tukových tkání):

	Normální	Zvýšené
Muži	< 20 %	> 20 %
Ženy	< 30 %	> 30 %

Možná jsi v předcházejícím textu zjistila, že zhubnout nepotřebuješ, nebo sis naopak potvrdila, že bys měla hledat cestu, jak svou postavu zlepšit, v každém případě pozorně čti následující řádky.

POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vzhled je pro mladou dívku velmi důležitý. Ovšem cesta k lepší postavě je poměrně složitá, existuje spousta slepých uliček a možných chyb.

Tak zaprvé: hladovění a držení extrémních diet cestou k úžasné postavě určitě není.

Za druhé: extrémní cvičení každý den ti také krásnou postavu nepřinese. Jako ve většině věcí i u postavy platí zlatá střední cesta, tedy od všeho rozumné množství a v rozumné kombinaci.

Cesta k ideální postavě

Při dietách dochází často k rychlé ztrátě váhy, následované jejím rychlým zvýšením, tzv. jo-jo efekt. Je to jako nenápadná past, do které upadá většina lidí držících dietu. Při snaze snížit svou hmotnost co nejrychleji nebere většina z nich v úvahu prostou skutečnost, že není rozhodující, o kolik kilogramů zhubnou, ale kterých kilogramů a jakým způsobem se zbaví.

Snížení hmotnosti můžeš dosáhnout ztrátou tuku a vody, ale také něčeho, co ztrácet není vhodné – ztrátou svalové tkáně. Držení diety bez aktivního cvičení vede ke snížení svalové hmoty, mění se kompozice těla a zvyšuje podíl tuku. Vhodný pohyb naopak vede ke zhubnutí zvýšením energetického výdeje a nárůstu podílu svalů.

Většina dívek, které chtějí pomocí cvičení zhubnout, to ale nutně nepotřebuje, i tak by však měly část svého volného času trávit pohybovými aktivitami. Zvyšují tím totiž obranyschopnost těla, posilují srdce a hlavně také zpevňují a formují celé tělo. Optimální je hodina pohybu každý den, není ale nutné se každý den věnovat vysoce namáhevému sportu.

Než se pustíš do cvičení

Jak již bylo řečeno, žádná dieta není tak skvělá, aby vyformovala postavu podle tvých představ.

JAKÉ ŽE PLYNOU PRO POSTAVU DŮSLEDKY Z PŘÍSNÉ DIETY?



Nejčastěji se zmenší prsa, zhubnou ruce, případně i obličej, ale hýždě a stehna se většinou příliš nezmění. Navíc i když dojde ke zhubnutí, nejsou tato místa zpevněná a nemají hezký tvar.

Právě proto je třeba o atraktivní postavu usilovat jiným způsobem než tvrdou dietou, a to přiměřenou pohybovou aktivitou. Při ní dojde nejen ke zmenšení objemu například stehen nebo obvodu hýždí, ale zároveň se všechny oblasti



vytvářejí a zpevňují. Výsledkem nemá být hubená povadlá postava, ale hezké pevné tělo s pružnými svaly, které má zvýrazněný štíhlý pas, pevné hýždě a vypracované ruce. Jistě nechceš dosáhnout ani postavy profesionální kulturistky, ale spíše tanečnice oblíbených latinskoamerických tanců. Podle toho by sis měla vybrat vhodný a přiměřený pohyb.

Stejně jako pro stravu platí i pro pohyb několik základních předpokladů:

- » Jaký sport a jak prováděný?
- » Jak intenzivní sport?
- » Kolik nebo jak často sportovat?

Co znamená pohyb pro tvoje tělo? • Naše tělo je pro pohyb přímo postaveno. Když se nehýbá, ztrácí svaly pružnost, ochabují a zmenšují se, a zároveň v těle narůstá množství tuku. Aby k tomu nedocházelo, je nutné se pravidelně

a přiměřeně hýbat. Pokud potřebuješ množství tuku v těle snížit, je třeba se zaměřit na tzv. **aerobní cvičení**, tj. sportování, při kterém mají svaly dostatek kyslíku.

AEROBNÍ CVIČENÍ



- » Nejlepším způsobem, jak spálit energii, je udržet celé tělo ve středně intenzivním pohybu déle než 45 minut.
- » Pokud si vybereš intenzitu příliš nízkou, neovlivní spalování energie a k úbytku váhy ani formování postavy nedojde.
- » Pokud naopak zvolíš intenzitu přehnaně vysokou a dostaneš se až do blízkosti pásma tzv. anaerobní zátěže, začne tvé tělo spalovat namísto tuků převážně cukry, brzy se unavíš a chuť na další pohyb tě přejde. Navíc místo zpevnění a vyrýsování se svaly spíše zvětší a zvýrazní. Tento problém je známý například u spinningu, při kterém se sice po hodině velmi zapotíš, ale po několika měsících budeš mít místo štíhlých nohou nohy vrcholových cyklistů. I to je důsledek špatně zvolené a příliš náročné sportovní činnosti.
- » O tom, jestli tělo při cvičení spaluje tuky nebo cukry, rozhoduje také rychlost práce srdce – tepová frekvence. Pokud je při sportu příliš vysoká (nad 180 tepů/min), ke spalování tuků nedochází. Je vhodné si koupit nebo alespoň půjčit měřič tepové frekvence a vyzkoušet, jestli tvé srdce při cvičení nebije příliš rychle a zda náhodou nespportuješ zbytečně intenzivně.
- » Energetický výdej závisí také na hmotnosti, intenzitě cvičení či teplotě okolí.

!!! Výdej energie při různých sportovních aktivitách najdeš také na www.ekalkulacka.cz.

Jak si vybrat vhodný sport? • Správný výběr sportu, který ti má pomoci k lepší postavě, je velmi důležitý. Pokud máš například slabou fyzickou kondici, není vhodné začínat náročným typem aerobiku. I při začínání se sportem totiž platí, že „spěchat se má pomalu“, a je třeba začínat

postupně, od jednodušších cvičení ke složitějším, od méně fyzicky náročného sportu, jako je jízda na rotopedu, k složitějšímu dance aerobiku. Pokud máš problém s velkými boky a hýžděmi, vyber si bodystyling aerobik nebo P-class. Pro úzká ramena je zase vhodnější posilování ve fitcentru. Stehna a hýždě spolehlivě vylepší stepper, pro vytvarování břicha a břišních svalů zkus program ABS+G neboli abdominals + gluteus.

Jak se správně obléknout? • Určitě bys na sobě při cvičení měla mít více vrstev oblečení a to i uvnitř, ve fitcentru nebo tělocvičně. Vždy je lepší při intenzivní části cvičení jednu vrstvu odložit a poté se opět obléknout, než si nedostatečným oblečením přivodit zdravotní potíže; nachlazení je to nejmenší, co by tě v takovém případě mohlo potkat. Naprosto nezbytné je mít kvalitní obuv, ostatní oblečení není tak důležité. Působí trochu komicky, když se dívka oblékne do „skvělých hadříků“, ale přitom neumí ani základní kroky v aerobiku. Pokud chceš zakrýt nějaký „nedostatek“, není vhodné vzít si elastické tepláčky nebo velmi obtahující dres, pro začátečnice je volnější oblečení také vhodné – nebrání totiž tolik v pohybu. „Cool“ sportovní oblečení si poříd' jako odměnu za vylepšenou postavu nebo po půl roce od začátku pravidelného cvičení.

Jak často cvičit? • Je zajímavé a pro někoho možná i překvapující, že ani pro pohyb neplatí „čím více, tím lépe“. Pokud začneš cvičit pravidelně každý den, vydrží ti potřebné nadšení tak 10, možná 14 dní a pak se dostaví únava a o další cvičení ztratíš zájem. Přitom se na tvé postavě žádné zásadní změny nestihnou projevit. Proto se doporučuje sportovat obden, alespoň třikrát za týden – například pondělí, středa, pátek – a přidat alespoň hodinu dalšího cvičení o víkendu. Pomáhá i systém dva dny cvičení a den volna. Aby byl viditelný minimální výsledek, nemělo by množství cvičebních hodin klesnout pod dvě za týden.

Co si vybrat?

Jízda na kole • Pro jízdu na kole si vyberej rovinnatý terén, šlapej s rychlejší frekvencí a s lehčími převody na přehazovačce. V posilovně nahraď jízdu na kole rotoped. Správná jízda na kole nebo rotopedu velmi dobře zeštíhluje stehna

a formuje hýždě. Pozor na správné nastavení výšky sedla, nohy by měly být skoro natažené, pokud je šlapka v nejnižším bodě. Hory a horské kolo nebo spinning nejsou naopak pro štíhlá stehna to pravé, a proto, pokud je nechceš mít silná a svalnatá, se raději jíždě na kole v hornatém terénu vyhýbej. A určitě při jízdě na kole nezapomeň na přílbu!

Kolečkové a lední brusle • Jízda na kolečkových bruslích je také skvělá pro získání vysportovaných stehen a pevných hýždí. Nezapomeň při bruslení zapojovat i ruce. Pozor dávej na zvlněném terénu, zejména při prudkých sjezdech, aby sis nepřivodila úraz, nejen pádem, ale i například poškozením kolenních vazů. Brždění na in-line bruslích je výrazně těžší než na ledě, pokud s kolečkovými bruslemi začínáš, vybírej si raději rovinný terén. Nikdy nezapomínej ani na chrániče rukou, loktů, kolen a samozřejmě na helmu.

Chůze, běh • Chůze je pro člověka nejpřirozenější pohyb, chodit či běhat můžeš prakticky kdekoli, ale pro vlastní běh jsou spíše než rušné silnice ideálnější parky a lesní cesty. Po trase se můžeš nejprve procházet, abys dobře poznala terén, a postupně přidávat úseky běhu, až celou cestu poběžíš. V zimě můžeš běh po lese vyměnit za běhací pásy ve fitcentru. Hlídej si tep a také dostatečnou dobu běhu, pozornost věnuj také klidnému dýchání a správnému držení těla, běž vzpřímeně a nehrb se. Horská turistika je na tom podobně jako horská cyklistika – na hubnutí a formování není příliš vhodná, spíše se ti po ní svaly zvětší.

Běh na lyžích • Skvělý sport je běh na lyžích. Rozvíjí svalové skupiny celého těla, formuje vnitřní strany stehen, vyrýsovává svaly rukou a mírně rozšiřuje ramena, rozvíjí svalstvo zad a zužuje pas. Je to jeden ze sportů, který ti může pomoci s vytvořením opravdu hezké postavy.

Sjezdové lyžování • Sjezdové lyžování zatěžuje prakticky jen stehenní a hýžďové svaly, zátěž je ale krátkodobá a tak sjezdačky mají velmi silná stehna, velké hýždě, navíc jsou hodně zatěžována kolena. Pokud po takové postavě netoužíš, věnuj se sjezdovému lyžování jen rekreačně.

Snowboard • Snowboarding je v poslední době velmi moderní a oblíbený sport, který zatěžuje celé tělo. Rozvíjí koordinaci, zeštíhluje pas a boky, formuje svalstvo nohou a je celkově náročnější než klasické sjezdové lyžování. Pokud při jízdě na snowboardu nebudeš používat přílbu, ochranu páteře a případně i loktů, riskuješ velmi vážná zranění.

Tenis a raketové sporty • Tenis může tvoji postavě velmi výrazně prospět, pokud budeš hrát opravdu celých 45 minut v kuse. To může být velmi složité hlavně v případě squashe, v kterém jedna hra trvá okolo dvaceti minut, a proto se pro hubnutí či formování postavy tyto sporty příliš nehodí.

Plavání a vodní sporty • Plavání samo o sobě pomáhá hlavně jako rehabilitace, ale těžko s ním zhubneš, protože málokdo vydrží plavat bez zastávky 45 a více minut.

Jednou z možností, jak ve vodě zhubnout a zpevnit postavu, je aqua aerobik. Jedná se o cvičení v bazénu, jeho hlavní výhodou je nadnášení těla vodou a zmírnění vlivu gravitace. Tím se snižuje zátěž kloubů, zejména dolních končetin. Aqua aerobik připomíná svými kroky posilovací aerobik, voda navíc zvýšením odporu na cvičící tělo dodává cvičení na intenzitě.

Aerobikové cvičení • Aerobik vznikl jako rytmické cvičení na hudbu a jeho název je odvozen od slova aerobní, tj. s přístupem kyslíku. Cvičení by mělo být jen tolik intenzivní, aby tělo stačilo zásobovat svaly kyslíkem.



VÍCE O AEROBIKU



- » Jednotlivé druhy aerobiku charakterizuje i rychlost hudby, která se při cvičení používá, čím je frekvence hudby a cvičení vyšší, tím je také náročnější samotné cvičení. Aerobik má i své speciální názvosloví, které vychází z charakteru jednotlivých cviků, můžeš slyšet anglické výkřiky typu „Kick“, „Step“, „Mambo“ apod. Není to nic složitého a během pár hodin se i pro tebe stanou samozřejmostí. Nejlépe se osvědčuje začít cvičit pouze kroky a ruce nechat podél těla, a až zvládneš kroky (po 1 až 3 lekcích), připojit i práci rukama.
- » Předstupněm opravdového aerobiku je tzv. slow-body, který může být vhodným začátkem na tvé cestě k dobré fyzické kondici a hezké postavě. Slow-body je vhodný pro všechny věkové skupiny, pro začátečníky i pro ty, kteří nemají rádi poskoky, nebo pro návrat do formy po zranění apod.

Základní rozdělení aerobiku, s kterým se můžeš setkat, rozlišuje podle intenzity cvičení dvě skupiny: **low impact** (tzv. nízký aerobik, méně náročný) a **high impact** (tzv. vysoký aerobik, náročný). Každá skupina nabízí různé stupně intenzity a náročnosti. Obecně nejvíce jsou při aerobiku namáhány dolní končetiny a hýždě.

Lekce aerobiku má čtyři části:

- » zahřátí těla na „ provozní teplotu“: zpravidla krátká, asi desetiminutová sestava poměrně velmi jednoduché choreografie se základními kroky
- » prestrečink neboli prvotní protažení: krátké protažení hlavních svalových skupin, zejména dolních končetin a zádočných svalů
- » vlastní cvičební část: sestava se složitější choreografií, podle typu hodiny, fantazie trenérky a složení cvičenců. Při klasickém aerobiku trvá tato část až 40 minut. Pokud je aerobik spojen s posilováním, zkracuje se na 20 až 25 minut a poté lekce pokračuje na zemi posilováním na podložce
- » závěrečné protažení (strečink) a uvolnění: protažení nejvíce namáhaných svalových skupin, zejména dolních končetin. Při hodinové lekci na strečink zbývá cca 10 minut.

LOW IMPACT AEROBIC

Bodystyling (Body training) • je pomalý aerobik kombinovaný s posilováním celého těla. Jde o pomalejší aerobní vytrvalostně-silové cvičení. Podstata bodystylingu už podle názvu je ve výběru cviků pro jednotlivé svalové partie tak, aby se střídalo zatížení horní a dolní části těla. Posilování probíhá vestoje i na podložce, za použití nejrůznějšího náčiní (posilovací gumy, činky, tyče, stepy apod.). Bodystyling je vhodný pro všechny, kteří nemají rádi náročnou choreografii, běhání a poskoky.

P-class • je odvozeno od slov „problém“ a „class“ – třída. Jedná se o aerobik spojený s posilováním problémových partií, za které se považují hýždě, stehna a břišní svaly. Posilování vestoje bývá kratší než u bodystylingu (do 15 minut), zbylé cviky se provádějí na podložce. U P-class se nejčastěji využívá pouze váha vlastního těla, u pokročilých je možné použít lehké činky nebo gumičky.

BODYBALL AEROBIC (TAKÉ FITBALL)

Jedná se o méně náročné cvičení na velkých gymnastických míčích, které je velmi vhodné i pro úplně začátečníky. Cviky se provádějí vsedě nebo vleže na balonu, jenž nese značnou část váhy těla, a protože je při cvičení nutné stále držet rovnováhu, zapojují se prakticky všechny svalové skupiny. Lekce jsou zaměřeny na posilování problémových partií (břišní, hýždě a stehenní svaly) a na odstranění svalové nerovnováhy, která může být mimo jiné příčinou například bolestí zad.

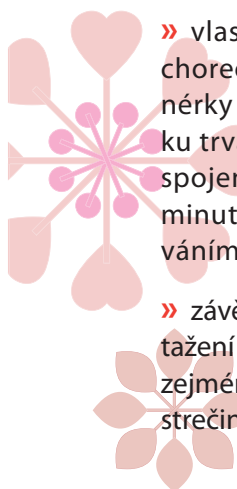
G.A.G.

Jde o nepříliš náročný program zaměřený zejména na cvičení problematických partií často postižených celulitidou v dospělosti, jako jsou stehna, zadní strana paží, hýždě, případně břicho.

Cvičení ABS+G • (abdominals + gluteus) je zaměřené na posílení, protažení a formování především břišních a zádočných svalů, jedna jeho část se specializuje na hýždě.

Power jóga • je nový druh cvičení vycházející z jógy, při kterém se protahují velké svalové skupiny za pravidelného dýchání a rozvíjí se celé tělo. Může být i velmi náročná, záleží na cvičiteli. Jednotlivé pozice jsou prováděny s výdrží a důrazem na sílu, ohebnost, rovnováhu a pružnost.

Intervalový aerobik • je kondiční cvičení podobné bodystylingu, ve kterém se klasický aerobik střídá



s posilováním pomocí gumy, činek, tyčí... Je o něco náročnější, velmi dobře ale formuje postavu a není náročný na složité krokové variace.

HIGH IMPACT AEROBIC (FYZICKY NÁROČNĚJŠÍ TYPY AEROBIKU)

Step aerobic • je forma aerobního tréninku s využitím prvků a kroků z klasického aerobiku, při kterém se pravidelně vystupuje na plastový stupínek – step. Cvičení má význam při formování svalů dolních končetin a hýždí. Step aerobic je vhodný pro mírně pokročilé, kteří už znají prvky klasického aerobiku, a je většinou i fyzicky náročnější.

Dance aerobic • je náročnější cvičení využívající taneční kroky nejrůznějších stylů, od latinsko-amerických tanců až po balet. Intenzita a zátěž je stejná jako u klasického aerobiku, nejvíce jsou namáhány nohy, ale zapojuje se celé tělo. Je při něm kladen důraz na koordinaci dolních a horních končetin, proto je vhodný až pro pokročilejší, kteří už základní techniku, názvy a kroky aerobiku znají.

Funky aerobic • má také stejnou strukturu jako klasický aerobic, pouze s rozdílem, že funková hudba je pomalejší. Funk je vlastně černošské „tancování pro radost“. Funky aerobic je náročnější na pohybovou koordinaci a pracuje při něm celé tělo včetně hlavy. Je vhodné si na něj vzít volné oblečení, široké kalhoty, ale dobrou pevnou obuv, ve které se můžeš dobře a rychle točit. Funky aerobic je určen všem, kteří se chtějí uvolnit, zatančit si a zároveň zpevnit tělo.

Hip hop (rap) • vychází také z černošského rapu a jazzu, stejně jako funky. Oproti funky působí hip hop tvrdším dojmem a tančí se na rychlejší hudbu. Pracují hlavně nohy, přidávají se poskoky a krokové variace, ruce se používají méně.

Kick-box aerobic • má s aerobikem společné tempo a cvičení s hudbou, je ale mnohem náročnější na fyzickou kondici. Jde o aerobní nekontaktní cvičení, nepoužívá se ani k boji, ani k sebeobraně. Intenzivně zatěžuje srdce a oběhový systém a zároveň posiluje svalstvo horních i dolních končetin, šikmé břišní svaly a hýždě. Není vhodný pro ty, kteří mají problémy s kyčlemi, koleny nebo s páteří a díky své fyzické náročnosti se nedoporučuje úplným sportovním začátečníkům.

Tae-Bo • je u nás stále ještě novinka – je to velmi intenzivní trénink celého těla kombinující taekwon-do, karate a box. Cvičení je velmi

náročné, používá především kopy a údery. Rozhodně není vhodné pro ty, kteří chodí cvičit jednou za měsíc.

Spinning nebo cycling • je forma vysoce náročného aerobního cvičení na připevněném kole za doprovodu hudby. Kolo je speciálně upravené pro tento druh cvičení, nejedná se tedy o klasický rotoped. Na rozdíl od něj totiž přední kolo funguje jako setrvačnick, za jízdy se nesmějí vytahovat nohy z klipsů, ale je třeba zastavit nejprve brzdou.

!!! Profily nejrůznějších sportů můžeš nalézt také v sekci Pohyb na stránkách www.vyzivadeti.cz.

PROTAŽENÍ NEBOLI STREČINK ANEB NA CO NEZAPOMENOUT NA KONCI KAŽDÉHO CVIČENÍ

Strečink • je pomalé, poměrně málo dynamické cvičení. Mnoho lidí má tendenci odcházet z hodin předčasně, ve chvíli, kdy nastává čas pro závěrečný strečink, protože jej považuje za nudný a nepodstatný. Opak je ale pravdou! Po každém cvičení, ať už jde o aerobní nebo o posilování, je velmi žádoucí provést závěrečné protažení, aby se svaly dostatečně uvolnily po napětí a byly po posilování a zpevňování dlouhé a štíhlé.



Strečink je jednoduchá technika, která slouží nejen k protažení a uvolnění po silovém nebo aerobním tréninku, ale také pro odstranění svalových bolestí a napětí, navrácí svalům jejich správnou délku a pomáhá rozšířit pohyb kloubů.

HLAVNÍ ÚKOLY STREČINKU

- » protažení zkrácených svalů
- » protažení ztuhlých svalových oblastí, které jsou přetíženy
- » odstranění svalového a psychického přepětí
- » prevence svalových poranění
- » prevence poškození kloubů
- » prevence bolestí zad
- » prostředek ke zlepšení výkonnosti (ohebnosti a pohyblivosti)

Trocha inspirace na závěr: dvouminutové posilování

Zabere ti jen 2 minuty a zajistí dostatečný vzestup tepové frekvence a díky skvělým rychlým sériím posilování začnou svaly spalovat. Jednu z níže uvedených sérií můžeš přidat do svého běžného tréninkového plánu nebo dělat všechny čtyři super série za sebou (opakovat 3 až 4× k dosažení celkového 24 až 32minutového posilování).

Poznámka: cviky jsou vytvořeny pro pokročilé, proto si je uprav podle své potřeby. Prováděj 2 až 3× týdně nebo kdykoli máš pocit, že potřebuješ zvýšit intenzitu cvičení.

Super série 1: dolní část těla

- » dřepy – 24×
- » výpady – 12× na každou nohu
- » rozdělené výskoky – z výpadu vyskoč a vystřídej nohy ve vzduchu – 12× na každou stranu
- » dřep – výskok – ze dřepu s rukama v bok vyskoč co nejvýše, kolena přitom udržuj pokrčená – 12×

Super série 2: horní část těla

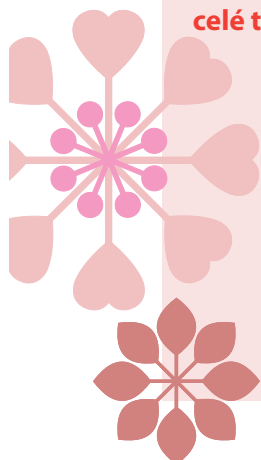
- » kliky – 10×
- » rotující kliky – udělej klik dolů, pak nahoru a zvedni levou ruku z podlahy. Otoč tělo doleva, přenes celou váhu na pravou dlaň a chodidlo a levou ruku vytáhni rovně ke stropu. Vrať ruku zpět na podlahu, udělej další klik a toč se na druhou stranu – 5× na každou stranu
- » prudké kliky – dělej kliky, jak nejrychleji dokážeš – 10×

Super série 3: břicho

- » rotující zvedání míče – lehni si na záda, opři se o lokty a míč drž mezi chodily. Nohy zvedni od země a následně pomalu, ale ne úplně pokládej, stále je drž nad zemí. Přenes váhu na pravou hýždi (lokty zůstávají na zemi), opět zvedni míč, zatímco váhu přenášíš zpět do středu a poté opakuj i pro levou stranu – 20×
- » zkracovačky s míčem – lehni si na záda, drž míč oběma rukama nataženýma ke stropu a zvedej horní část zad z podlahy – 20×
- » v-zvedačky s míčem – lež na zádech s rukama nataženýma za hlavou, ve kterých držíš míč, chodidla jsou na podlaze. Zvedni nohy a zároveň horní část těla tak, aby se míč dostal mezi kotníky, a opět se polož – 15×

Super série 4: celé tělo

- » dřepy s rukama za hlavou – 10×
- » kliky – 10×
- » veslování vstoje – gumu připevni třeba za kliku nebo na sloupek, každý konec gumy vem do jedné ruky, dlaněmi dovnitř, paže jsou natažené před tělem. Udělej krok vzad, aby se guma mohla napnout. Přitahuj ruce k žebřím, lokty přitom drž u těla – 10×
- » tlaky s činkami – činky drž v rukou blízko ramen, dlaněmi vpřed. Tlač je nad hlavu, chvílku vydrž a dej ruce zpět – 10×
- » ruská rotace – drž míč před tělem, lokty jsou ohnuté do pravého úhlu, rotuj celým trupem zprava doleva, boky se přitom snaž držet na místě – 10×



Pro začátečnice
i pokročilé:

dřepy a kliky

Dřepy

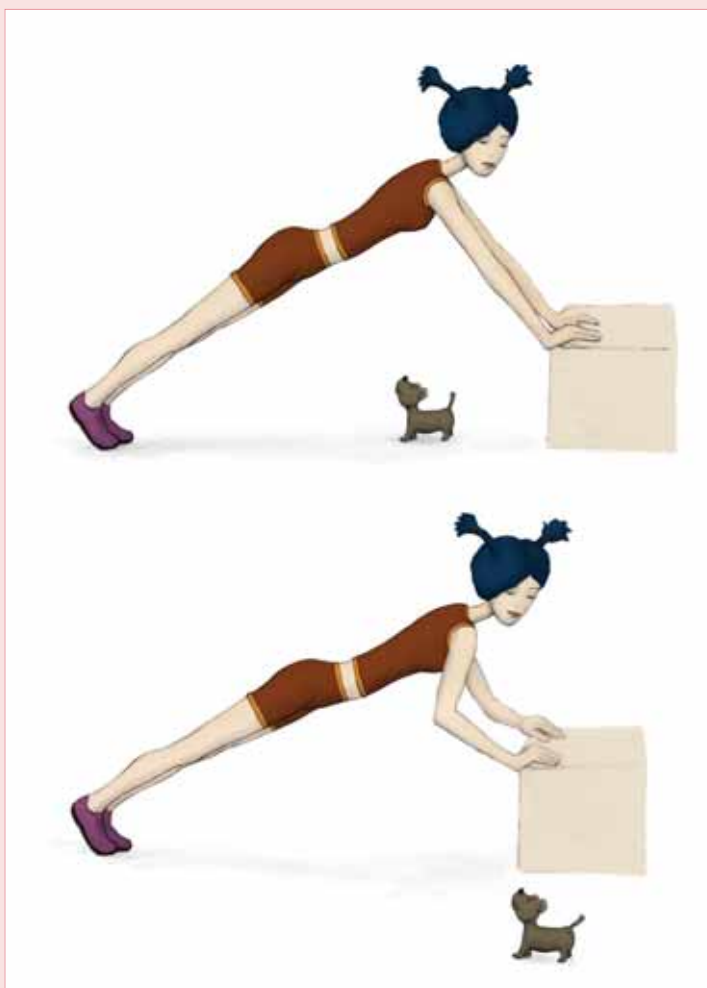
Začni v postoji s nohama rozkročenýma přibližně na šíři ramen a se špičkami chodidel mírně vytočenými do stran. S nádechem klesej, minimální hloubka dřepu je přibližně ve chvíli, kdy je stehno vodorovně s podlahou. Pokud tě netrápí problémy s koleny, není důvod nepokračovat ještě hlouběji až třeba po lehký vzájemný dotyk lýtek a stehen. Nesmíš ovšem provádět dřep rychle a pak se „odrazit od podlahy“, mohla by sis poškodit kolenní vazy a menisky. Ze spodní polohy se s výdechem zdvihvej. Po celou dobu se snaž držet záda vzpřímená, pohled by měl směřovat rovně před tebe.

Cvik formuje zejména přední stranu stehen, hýžďové svaly jsou významně zapojeny, především pokud využíváš větší hloubku cviku.

Kliky

Možností, jak posilovat prsní svaly, je několik, ale dámské kliky posilují i svalstvo zad, ramen a rukou. Cvičící dívka se opírá o kolena, neprověšuje břicho, to je naopak zpevněné, a nevystřkuje ani zadeček nahoru. Nohy, zadeček, zádové svaly a krk by měly být v jedné rovině. Pohyb probíhá pouze pokrčením rukou, které jsou nad úroveň středu hrudníku a vedou těsně vedle něj. Prsní svaly patří mezi posturální svalstvo, takže mají tendenci

ke zkracování, jež by mohlo další posilování ještě zintenzivnit. Po každém posilování by tedy měl následovat důkladný strečink, například rozpažením obou paží mezi zárubněmi dveří v délce trvání minimálně 20 sekund. Dále je nutné si uvědomit, že prsní svaly jsou jen součástí prsů a že posilováním můžeme příslušnou oblast z celkového pohledu zformovat jen částečně. Velikost prsů jako takových závisí na celé řadě faktorů a tím je také výsledný efekt ovlivněn.



CO MÁM JÍST?

Častou otázkou dospívajících dívek je, co mají jíst, aby byly zdravé, štíhlé a krásné. Tato otázka je samozřejmě oprávněná, protože nesprávnou výživou vzniká řada zdravotních potíží a komplikací. Odpověď na ni ale není zase tak složitá, jak by se na první pohled mohlo zdát.

V první řadě je dobré držet se zásady, že opravdu zakázané potraviny jsou vlastně jen ty, které jsou například kontaminované nebo nakažené (například vajíčka nakažená salmonelou). Ostatní potraviny jistě nikomu neublíží, jen je třeba znát míru a s ničím, byť sebezdravějším, to nepřehánět. Jedna zmrzlina není o nic škodlivější než zeleninový salát s olivovým olejem. Pokud nebude tvůj jídelníček složen pouze ze zmrzliny, nepřibereš nebo neonemocníš o nic víc, než když si dáš velký zeleninový salát.

Základní pravidla

Při hledání cesty ke zdravé výživě se můžeš řídit následujícími pravidly: Nejsi už dítě, ale ještě ani dospělá. Nemůžeš tedy jíst stejně jako v šesti letech a zároveň ti nemusí prospívat některé potraviny a pokrmy dospělých.

Liší se to především v tom, že na rozdíl od rodičů a dospělých vůbec ještě rosteš a vyvíjíš se. Nedostatek některých živin (způsobený například dietou), nebo naopak přebytek méně vhodných složek potravy ti proto může stejně jako dospělým způsobit akutní zdravotní obtíže (bolesti břicha, nadýmání aj.) a navíc může dojít k celkové poruše růstu a vývoje.

Měj také na paměti, že pokud sportuješ, můžeš si dovolit jíst více než tvoje kamarádka, která „pouze“ hraje na klavír, nebo dokonce jenom vysedává u počítače. Nejspíš také budeš jíst více

než tvoji rodiče, pokud mají sedavé zaměstnání a nevěnují se po práci žádnému sportu.

Energetická hodnota potravy

Velmi populární je počítat si snědené kalorie nebo jouly.

KALORIE, JOULY

Co si pod tímto pojmem představit? Energetická hodnota potravin je vlastně množství energie, které nám může daná potravina poskytnout. Měří se ve zmíněných kaloriích (cal) nebo joulech (J), přičemž 1 cal = 4,2 J. Protože se jedná o jednotky velmi malé, používají se kilokalorie (kcal) nebo kilojouly (kJ).

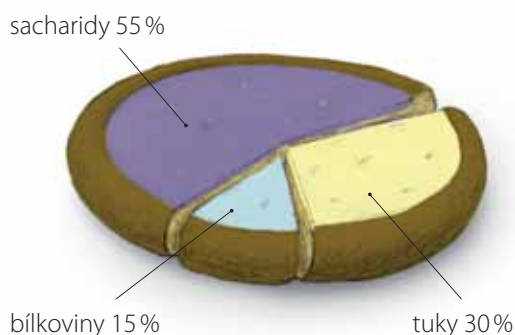
Tělo energii nespotřebovává jen činnostmi, které opravdu vykonáváme (chůzí, sportem, prací na zahrádce), ale převážnou část energie potřebuje na tzv. bazální metabolismus, tzn. pro udržení tělesné teploty, práce srdce, dechu, krevního tlaku, trávení aj. Bazální metabolismus zdravého dospělého člověka spotřebuje asi 7 000 kJ! Proto, pokud to není vysloveně nutné, je nevhodné záměrně snižovat množství přijaté energie za den. Jsou bohužel také lidé, kteří jedí i několiknásobně více, než je třeba, a pak je redukce energetického příjmu u dospělého na místě. Vždy je ale vhodné svůj záměr snížit množství přijaté energie nejprve konzultovat s odborníkem (lékařem, nutričním terapeutem). V období dospívání můžeš s přiměřenou pohybovou aktivitou sníst cca 9 500 kJ. Pokud sportuješ, může to být samozřejmě i více.

Biologická hodnota potravy

Kromě energetické hodnoty mají potraviny také hodnotu tzv. biologickou, která je dána kvalitou a využitelností jednotlivých živin (bílkovin, tuku, sacharidů, vitaminů, minerálních látek). Biologicky hodnotná potravina obsahuje například plnohodnotné bílkoviny nebo má dostatek vitaminů a minerálních látek. Méně biologicky hodnotné jsou ty, které mají pro naše tělo méně užitku. Patří mezi ně třeba sladkosti nebo uzeniny.

!!! Pokud chceš mít orientační přehled o tom, kolik energie, ale i bílkovin, tuků a sacharidů za den sníš, můžeš zkusit program na stránkách www.ekalkulacka.cz.

Doporučený vzájemný poměr živin



Bílkoviny • Tvoří v našem těle základní stavební látky pro tělesné tkáně, pro tvorbu enzymů, nukleových kyselin, kreatinu aj. Jeden gram bílkoviny obsahuje 17 kJ, avšak tělo využívá bílkoviny jako zdroj energie jen v krajních případech – když už nemá k dispozici potřebné množství sacharidů nebo tuků. Z bílkoviny by mělo pocházet asi 15 % přijaté energie.

VÍCE O BÍLKOVINÁCH



- » Bílkoviny jsou tvořeny tzv. aminokyselinami. Ze 22 aminokyselin je nezbytných (esenciálních) – tedy takových, které si lidské tělo nemůže samo vytvořit a musí je přijímat ze stravy – pro dospělého člověka 8, pro děti dokonce 10.
- » Podle zastoupení jednotlivých esenciálních aminokyselin a jejich vzájemného poměru se bílkoviny dělí na plnohodnotné a neplnohodnotné.
- » Plnohodnotná bílkovina obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, navíc ve vhodném vzájemném poměru. Mezi plnohodnotné patří živočišné bílkoviny (v mase, mléce a mléčných výrobcích, vejcích, rybách) a bílkovina sóji. Protože ale sója obsahuje také tzv. antinutriční látky, které snižují, nebo dokonce blokují využití jiných důležitých složek potravy (například vitaminů), sójové potraviny se zatím jako úplná náhrada za živočišné, hlavně u dětí a dospívajících, nedoporučují.
- » Ostatní rostlinné bílkoviny nemají pro člověka tak příznivé složení a jsou označovány za neplnohodnotné – neznamená to však, že jsou nekvalitní. (v luštěninách, obilovinách, zelenině).

Nemá-li dojít k narušení růstu a vývoje dospívajících ani malých dětí, je třeba, aby alespoň 40 % přijatých bílkovin bylo živočišného původu, optimální je dokonce 50 až 70 %. Proto podle současných vědeckých poznatků není vhodné, aby děti, ale ani dospívající dodržovali vegetariánskou, veganskou nebo jinou alternativní stravu, kde je množství živočišných bílkovin zásadně omezeno. Více se dozvíš v kapitole **Alternativní stravování** (str. 57).

Sacharidy • Nejrychleji využitelným zdrojem jsou pro lidský organismus sacharidy, které poskytují 17 kJ energie na 1 g a dodávání energie je jejich hlavní funkcí. V jídelníčku by měly tvořit asi 50 až 55 % celkové energie. Nadbytečné množství sacharidů přijaté ze stravy se ukládá v podobě zásobních tuků. Sacharidy se vyskytují převážně v rostlinných potravinách, jako je ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny a pečivo, dalšími zdroji jsou pak sladkosti, cukrovinky a slazené nápoje.

Vláknina • Patří mezi sacharidy. Vláknina je pro náš organismus velmi důležitá, protože tzv. hrubá (též nerozpustná) vláknina mechanicky „čistí“ trávicí ústrojí, zlepšuje práci střev a zvyšuje objem stravy. Díky tomu sníme na první pohled větší porci, ale protože naše tělo neumí energii obsaženou ve vláknině využít, nezvětší se množství energie. Nerozpustnou vlákninou je například celulóza tvořící základ rostlin. Jiné druhy vlákniny se označují jako jemná nebo rozpustná vláknina. Ta je pro lidské tělo také v podstatě nevyužitelná, ale i ona má pro zdraví našeho těla zásadní význam. Ze střev totiž vyvazuje škodlivé látky a odvádí je z těla, čímž podporuje imunitní systém. Je také důležitou živinou půdou pro bakterie, které žijí ve střevech.

KOLIK VLÁKNINY DENNĚ SNÍST?



Odborníci doporučují, aby dospělí snědli za den asi **25 až 30 g vlákniny**, pro všechny děti se doporučuje množství vlákniny určovat z jednoduchého vzorečku: **věk dítěte + 5 g = doporučené množství vlákniny v gramech**.

U sacharidových potravin byla stanovena hodnota tzv. glykemického indexu (GI), který mimo jiné určuje, na jak dlouhou dobu daná potravina zasytí. Obecně můžeme říci, že bílé pečivo má vyšší GI,

a proto zasytí na kratší dobu než pečivo celozrnné. Sacharidové potraviny můžeme vybírat také podle tohoto kritéria.

!!! Pokud by tě zajímal glykemický index některých běžných potravin, můžeš se podívat na stránky Fóra zdravé výživy www.fzv.cz.

Sacharidy • Jsou nepostradatelnou součástí výživy a jejich příjem by se neměl zásadně omezovat – bez dostatečného příjmu sacharidů by organismus neměl dostatek energie pro růst a vývoj. Je však velmi důležité zaměřit se na jejich výběr. Většinu by měly tvořit sacharidy pocházející z ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnných výrobků. Sacharidy ze sladkostí a slazených nápojů by měly tvořit podstatně menší část, aby nedocházelo k nadměrnému příjmu energie, a tím ke zvyšování tělesné hmotnosti.

Tuky • V lidském těle podporují celou řadu nezbytných funkcí – zajišťují udržení tělesné teploty, mechanickou ochranu orgánů, jsou zdrojem energie pro buňky, jsou důležité pro správné využití vitaminů rozpustných v tucích nebo slouží jako stavební látky pro tvorbu některých hormonů (například steroidních).

Často se mluví o tom, že bychom měli příjem tuků ve své stravě snižovat. Toto doporučení však není možné plnit stoprocentně. Optimální množství tuků se pohybuje mezi 30 až 35 % z celkové přijaté energie za den, v případě malých dětí je to dokonce 30 až 40 %.

CO TUKY OBSAHUJÍ?

- » Zdrojem tuku jsou jak potraviny živočišné (máslo, sádlo, lůj, škvarky), tak rostlinné (olivový, řepkový, slunečnicový, lněný tuk).
- » Vzhledem k zastoupení jednotlivých mastných kyselin a jejich vlivu na zdraví platí pro dospělé i pro děti, že je třeba dávat přednost tukům rostlinným před živočišnými. Rostlinné tuky (margaríny) navíc obsahují ve větším množství **nenasyčené mastné kyseliny**, které prospívají zdraví srdce a cév, u dětí a dospívajících navíc podporují správný růst a jsou důležité pro mozek.

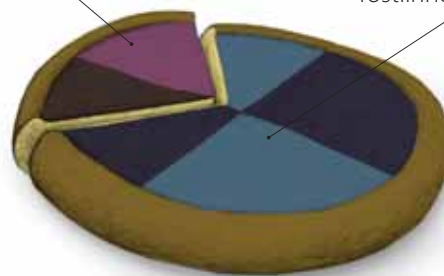
» Naopak živočišné tuky obsahují převážně nasycené mastné kyseliny, které nemají na zdraví tak pozitivní vliv, dokonce mohou například zvyšovat hladinu cholesterolu v krvi.

Cholesterol • Jde o látku, která se vyskytuje v tucích živočišného původu (máslo, sádlo) a v tučnějších živočišných potravinách (tučné maso, masné výrobky, tučné mléko a tučné mléčné výrobky, smetana, tavené sýry, dále vejce, vnitřnosti a výrobky z nich). Vyšší konzumace živočišných tuků a tučných potravin živočišného původu vede nejen u dospělých, ale stále častěji i u dětí a dospívajících ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. Ta je jedním z rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění.

Protože určité množství cholesterolu potřeba ke správnému růstu je, není nutné jej ve stravě výrazně omezovat – pokud nepatříš právě k těm, kteří již mají jeho hladinu v krvi zvýšenou. K ní vedou nejen genetické předpoklady, ale také nesprávná strava bohatá na cholesterol. V současnosti trpí vysokou hladinou cholesterolu každý druhý Čech!

živočišné tuky 1/3

rostlinné tuky 2/3



Doporučený poměr tuků

Vitaminy • Vitaminy jsou esenciální látky. To znamená, že naše tělo si většinu z nich neumí vytvořit, a musíme je tedy přijímat ze stravy. Každý vitamin má v těle nezastupitelnou, zcela specifickou funkci. U dospívajících sice neplní jiné funkce než u dospělých, protože však jejich organismus roste a vyvíjí se, může mít nedostatek vitaminů daleko citelnější následky.

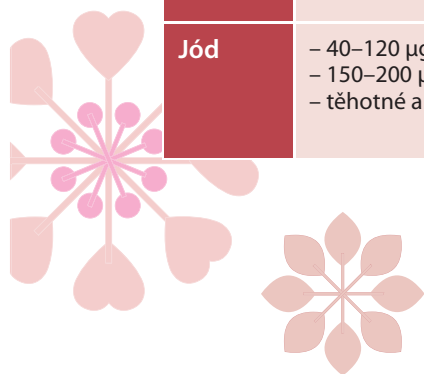
Základní dělení rozlišuje vitaminy rozpustné v tucích (lipofilní) a ve vodě (hydrofilní). Mezi vitaminy rozpustné v tucích patří vitaminy A, D, E, K, rozpustné ve vodě jsou vitamin C a vitaminy skupiny B.

PŘEHLED VITAMINŮ

	Označení	Doporučená denní dávka	Zdroje	Funkce	K čemu vede nedostatek
Rozpustné v tucích	A	– děti 300–700 µg (mikrogramů) – dospělí 750 µg – těhotné a kojící ženy až 1 200 µg	mléko, sýry, zelenina, játra	chrání zrak a kůži, povzbuzuje růst	šeroslepost, suchost kůže
	D	nebyla stanovena přesně; doporučuje se cca 5 µg, pro těhotné a kojící ženy 10 µg	mléko, žloutek, ryby a rybí tuk; nejvíce se ale tvoří kontaktem kůže se slunečním zářením	podporuje ukládání vápníku a fosforu do kostí, je nezbytný pro růst a vývoj kostí a zubů	křivice, lomivost kostí
	E	– děti do 7 mg (miligramů) – dospělí 8–10 mg – těhotné a kojící ženy až 15 mg	rostlinné oleje a tuky, zelenina, obiloviny, ořechy	antioxidant – chrání buňky před působením škodlivých látek vznikajících při zpracování živin	poruchy růstu a poškození nervového systému
	K	– děti 5–50 µg – dospělí 60–80 µg	listová zelenina, zelený čaj, játra, vaječný žloutek	podporuje správnou srážlivost krve	zvýšená krvácivost
Rozpustné ve vodě	B₂	– děti od 0,3 mg – dospělí 1,2–1,7 mg – těhotné a kojící ženy 2 mg	mléko a mléčné výrobky, ryby, pivovarské kvasnice, vejce	podporuje přeměnu bílkovin, sacharidů a tuků na energii	bolavé praskající ústní koutky, vyrážka, špatné soustředění, závratě
	B₆	– děti 0,3–1,7 mg – dospělí 1,8–2,2 mg – těhotné a kojící ženy až 2,4 mg	obilné klíčky, zelenina, vejce, maso	podporuje trávení a využívání bílkovin v těle	křeče, nevolnost, záněty sliznic, deprese
	B₁₂	– děti 0,5–2 µg – dospělí 2–4 µg – těhotné a kojící ženy 4 µg	převážná část se tvoří ve střevech, obsažen je také ve vejcích a mase	podporuje krvetvorbu a činnost nervového systému	anémie (chudokrevnost), nervové poruchy
	kyselina listová	– 80–200 µg – těhotné a kojící ženy až 450 µg	listová zelenina	podporuje tvorbu červených krvinek, správný vývoj nervové trubice	anémie (chudokrevnost), poruchy růstu, poruchy nervové soustavy
	C	– 50–75 mg – podle některých odborníků až 200 mg	zelenina, ovoce	podporuje imunitu a využití železa, má antioxidantní účinky, podporuje tvorbu kolagenu	náchylnost k infekcím, podrážděnost, únava

PŘEHLED MINERÁLNÍCH LÁTEK

Prvek	Doporučená denní dávka	Zdroj	Funkce	Příznaky nedostatku
Draslík	– 1–3 g děti – 2–6 g dospělí – sportovci 4–6 g	celer, kapusta, květák, zelené fazolky, ananas, hroznové víno	podporuje přeměnu bílkovin a sacharidů, snižuje krevní tlak	svalová ochablost
Vápník	– 300–500 mg děti – dospívající a dospělí 800–1 000 mg – těhotné a kojící ženy 1 200 mg	mléko, mléčné výrobky, brokolice, celer, hrášek, pórek, lískové oříšky	je součástí kostí, zubů; pomáhá předcházet vzniku osteoporózy	odvápnění kostí
Fosfor	– děti do 700 mg – dospívající a dospělí 800–900 mg – těhotné a kojící ženy 1 000 mg	mléko, maso, vejce, kvasnice, luštěniny	podporuje tvorbu kostí, zubů, přeměnu živin	odvápnění kostí, únava svalů
Sodík	nebyla stanovena přesně; doporučuje se cca 180–550 mg pro děti a 450–550 mg pro dospělé	kuchyňská sůl	podporuje stálost vnitřního prostředí	únava, nechutenství, křeče
Hořčík	– do 100 mg děti – 300–350 mg dospělí – těhotné a kojící ženy 450 mg – sportovci 500 mg	listová zelenina, obiloviny, luštěniny, minerální vody	je součástí kostí, aktivuje enzymy	poruchy svalové činnosti, nespavost, únava
Zinek	– děti a dospělí 15 mg – těhotné ženy 20 mg – kojící ženy a sportovci 25 a více mg	zelenina, luštěniny	podporuje látkovou přeměnu, hojení ran	vypadávání vlasů, nechutenství
Železo	– 8–15 mg děti – 10–12 mg dospělí – těhotné a kojící ženy 15 a více mg – sportovci 20 a více mg	játra, žloutek, ovoce, zelenina	je součástí krevního barviva hemoglobinu	chudokrevnost
Měď	nebyla stanovena přesně; doporučuje se do 2 mg u dětí a 1,5–3 mg u dospělých	vaječný bílek, maso	je součástí enzymů, podporuje tvorbu vlasů	chudokrevnost
Fluor	1 mg	fluoridovaná pitná voda, mořské ryby	podporuje tvorbu kostí, zubů	vznik zubního kazu
Jód	– 40–120 µg děti – 150–200 µg dospělí – těhotné a kojící ženy max. 250 µg	mořské ryby, plody moře, jodidovaná sůl	je součástí hormonu štítné žlázy	poruchy činnosti štítné žlázy



Minerální látky • Podobně jako vitaminy jsou i minerální látky pro lidské tělo nezbytně důležité. Některých potřebuje téměř jeden gram na den, jiných pouze stopové množství. Přesto jsou pro správnou funkci našeho těla nezastupitelné, pro dívky v období dospívání zvláště.

Vápník • Je minerální látkou nutnou pro správný růst kostí a zubů. Při nedostatku vápníku může dojít k poruše růstu, v kostech může být uloženo málo vápníku a jsou pak měkké. Nedostatek vápníku může způsobovat také menstruační potíže. Proto je vhodné, abys ze svého jídelníčku nevykloučovala jeho hlavní zdroje, kterými jsou mléko a mléčné výrobky, mák, některé ryby, ořechy a semena. Je třeba mít na paměti, že z živočišných potravin se využívá podstatně lépe než z rostlinných.

Železo • Dospívající dívky a ženy mají podstatně vyšší potřebu železa než děti a muži, protože při menstruaci dochází k jeho ztrátám (každý den menstruace žena ztratí asi 2 × více železa, než je doporučená denní dávka). Nedostatek železa také může zesilovat menstruační bolesti a samozřejmě vést k chudokrevnosti (nedostatek krevního barviva, jehož součástí je právě železo). Proto není vhodné vylučovat z jídelníčku maso, zvláště červené (hovězí a telecí), a některé ryby. Dostatek železa obsahují také semena, sója, cereálie či broskve. I v případě železa platí, že jej naše tělo dokáže lépe využít z potravin živočišných než rostlinných.

Jód • Aby nedošlo k poruše plodnosti dospívající ženy, tj. budoucí maminky, je třeba mít ve stravě dostatek jódu. Podle některých studií vede nedostatek jódu také k častějšímu výskytu rakoviny prsu. V období těhotenství může způsobit poruchu duševního vývoje – dítě může být více neklidné a hyperaktivní. Jód pomáhá i v boji proti předčasnému stárnutí. Potravin, které obsahují jód nejvíce (mořské ryby a mořské plody), je v naší stravě stále velmi málo, a tak je jeho hlavním zdrojem jodidovaná kuchyňská sůl.

Minerálních látek existuje celá řada a téměř každá je pro lidské tělo důležitá.

Pravidelnost

Podle zásad zdravé výživy není důležité pouze vybírat vhodné potraviny, ale také jíst pravidelně.

!!! Zdarma můžeš konzultovat své stravovací zvyklosti třeba prostřednictvím bezplatné informační linky zdravého životního stylu 800 175 324 nebo v Poradenském centru Výživa dětí na čísle 800 230 000.

delně. Optimální je 5 až 6 menších jídel za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozloží příjem energie a tělo nemá potřebu si její část ukládat do zásoby. Pokud není strava pravidelná a jíš třeba jen 2 × denně, tělo nemá v průběhu celého dne k dispozici dostatek energie. Naučí se s ní šetřit pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat, a když se potom najíš, nespotřebuje energii všechnu, ale její část uloží do zásoby „na horší časy“. A to je jeden z principů tloustnutí. Dávej tedy pozor na to, abys jedla opravdu pravidelně několikrát denně, v rozmezí cca 3 hodin. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí „vlčímu hladu“ a vyjídání ledničky v odpoledních či večerních hodinách.

Snídaně • Startem do nového dne by měla být vydatná snídaně. V noci většinou moc energie sice nevydáváš, ale i ve spánku ji tvé tělo spotřebovává na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod. Proto je třeba dodat tělu dostatek energie také po ránu.

Snídaně by měla tvořit cca 20 až 25 % celkového denního příjmu energie. Pokud ale nemáš po ránu na jídlo chuť, nenuť se do vydatné snídaně a nauč se snídat postupně – dej si pro začátek jeden jogurt nebo plátek chleba s rostlinným tukem a postupně přidávej. Nezapomeň na kousek ovoce nebo zeleniny.

Důležité je také doplnění tekutin. Jejich nedostatek se přes den může nepříjemně projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností.

Dopolední svačina (přesnídávka) • Přesnídávka by měla tvořit asi 15 % celkového denního příjmu energie. Vhodnou svačinou můžeš pozitivně ovlivnit své studijní výsledky. Bylo totiž zjištěno, že děti, které pravidelně a kvalitně svačí, jsou ve škole pozornější a učení jim jde celkově lépe.

TIP PRO ZDRAVOU SVAČINU



- » Pokud nemají tvoji rodiče na přípravu svačiny čas, postarej se o ni sama. Hodí se pečivo namazané rostlinným tukem (Rama, Perla, Flora), s plátkem šunky nebo sýra. Nedílnou součástí tvojí svačiny by mělo být také ovoce, zelenina a pití.
- » Pokud od rodičů dostáváš na svačinu peníze a kupuješ si ji sama, pak je dobré, aby ses naučila vybírat „to lepší“. Vyhybej se bufetu s párky, hamburgery a sladkými limonádami a vyber si obloženou bagetu (nejlépe celozrnnou) bez majonézového dressingu, ve které ale nechybí zelenina.

Oběd • Oběd by měl obsahovat cca 30 až 35 % celkové denní energie, za dopoledne bychom měli sníst více než polovinu energie doporučené na celý den.

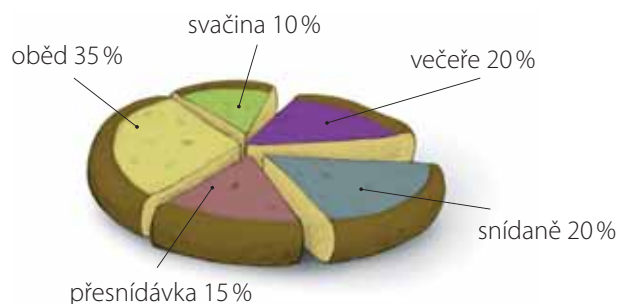
Většinou asi trávíš dobu oběda ve škole a o školních jídelnách se traduje, že jídlo v nich nepatří k nejchutnějším a že ne vždy odpovídá zásadám zdravé stravy. Není to ale úplně pravda, protože vedoucí školních jídelen mají k dispozici poměrně přesný návod, jak by měly školní obědy vypadat. Nemohou však vyhovět například některým alternativním výživovým směrům nebo požadavkům „mlsnějších“ jazýčků.

Pokud máš ve škole na výběr z více jídel, můžeš se doma poradit s rodiči, které vybrat, aby bylo z možné nabídky co nejzdravější. Součástí oběda nemusí být nutně polévka, zato zeleninová obloha nebo salát či ovocný kompot by chybět neměly. Někdy se také může stát, že jsi doma sama nebo se ti prostě nechce vařit oběd, a tak váháš sáhnout po polévce v pytlíku. Pokud si ji dáš opravdu výjimečně, nic se neděje, ale polévky z pytlíku ani jiná instantní jídla nepatří do zdravého jídelníčku často.

Odpolední svačina • Odpolední svačina by měla tvořit jen 10 % energetického příjmu. Odpoledne a večer už tělo nemusí větší množství energie využít a může si ji uložit do zásoby, což vede po nějaké době k přibývání hmotnosti. Není důležité jen množství jídla, které k odpolední svačině sníš, ale také správný výběr, například ovoce, zelenina, celozrnné výrobky.

Večeře • Poslední jídlo dne představuje večeře, která by měla pokrýt asi 15 až 20 % denního energetického příjmu. Měla bys ji sníst asi 3 hodiny před tím, než půjdeš spát. Stejně jako odpolední svačina by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Nemusí být každý den teplá.

Šesté jídlo dne • Pokud třeba hodně sportuješ, můžeš si dopřát ještě jedno jídlo – druhou večeři nebo další odpolední svačinku. Více denních jídel můžeš mít také v případě, že jsi velmi drobná.



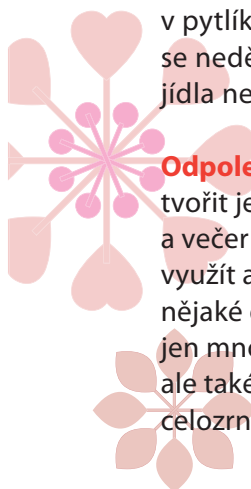
Rozložení denního energetického příjmu

Co si vybrat na talíř?

Pečivo a obiloviny • Základ našeho jídelníčku by mělo tvořit pečivo a obiloviny, jakožto zdroje snadno získatelných sacharidů a tím také energie. Pečivo bys měla jíst k snídani a svačině a také jako součást večeře – třeba zeleninový salát s chlebem.

Pečivo a cereálie nejsou jen zdrojem energie a sacharidů, ale pokud se jedná o celozrnné výrobky, mohou našemu tělu dodat i vitaminy (především skupiny B), minerální látky a vlákninu. Všechno pečivo, které je „tmavé“, ale nemusí být vždy celozrnné. Při výrobě se do něj totiž někdy přidává barvivo (nejčastěji karamel). Pokud chceš vybírat opravdu „celozrnné pečivo“, hledej to, co má v názvu slovo „celozrnné“, „vícezrnné“ apod.

Mléko a mléčné výrobky • Ve výživě dospívajících jsou mléko a mléčné výrobky důležitými potravinami. Pro rostoucí organismus představují významný zdroj vápníku a fosforu, potřebný pro zdravý růst a vývoj kostí a zubů. Pokud ti mléko nechutná nebo ho z nějakého důvodu prostě nepiješ, měla bys jíst aspoň 2 x denně



nějaký jiný mléčný výrobek – třeba jogurt, tvaroh nebo tvrdý sýr.

MÁM VOLIT NÍZKOTUČNÉ MLÉČNÉ VÝROBKY?

Jistě ses již setkala také s doporučením jíst převážně nízkotučné potraviny, mléčné výrobky nevyjímaje. Nízkotučné potraviny jsou ale určeny především lidem, kteří potřebují snížit hladinu cholesterolu nebo mají skutečně vyšší hmotnost (BMI vyšší než 25 nebo vyšší než 90. percentil BMI). Pokud se tě žádné z těchto omezení netýká, jsou pro tebe nízkotučné potraviny v podstatě zbytečné. Přednost bys měla dávat polotučným jogurtům (tj. obsahujícím od 2 do 5 % tuku) a sýrům s obsahem tuku do 45 % v sušině. Pro zpestření si můžeš dát jednou za čas nějaký tučnější, stejně tak jako nízkotučný výrobek.



!!! Nepříliš vhodným mléčným výrobkem jsou tavené sýry. Málokdo ví, že proto, aby byly tavené sýry měkké a snadno roztíratelné, se do nich přidávají tzv. tavicí soli, nejčastěji fosforečnany (ve velkém množství jsou obsaženy i v colových nápojích!). Tyto látky jsou sice důležité pro správné ukládání vápníku do kostí, ale ve velkém množství mohou naopak škodit. Pokud jsou ve stravě v nesprávném poměru s vápníkem, mohou způsobit jeho odplavování z kostí. Vhodnější volbou jsou tvarohové pomazánky nebo třeba kvalitní sýry, které neobsahují velké množství soli (tvaroh, žervé, lučina, sýry eidamského typu).

Maso a masné výrobky • Maso je cenným zdrojem plnohodnotných bílkovin a některých vitaminů a minerálních látek. Není vhodné jej z jídelníčku zcela vyloučit, zvláště v období dospívání. Maso je zdrojem nezbytných aminokyselin, některých minerálních látek – například železa, fosforu, zinku, hořčíku a vitaminů skupiny B, vitaminu A a D.

Drůbeží maso • Je nevhodnější maso, protože je nejméně tučné (podávané bez kůže) a je také snadněji stravitelné. Protože však drůbeží maso neobsahuje všechny vitaminy a minerální látky (především železo) v potřebném množství, je dobré jíst občas i tmavé druhy masa (libové telecí a hovězí, méně často vepřové).

Ryby • Důležitou roli ve stravě hrají také ryby, které by měly být do zdravého jídelníčku zařazeny alespoň 2 × týdně, včetně rybích pomazánek, rybiček v tomatové omáčce, tuňáka, surimi a mořských plodů.

Vnitřnosti • Dalšími masnými produkty jsou vnitřnosti. Na jednu stranu obsahují velké množství vitaminu A, kyseliny listové a železa, na stranu druhou však mají hodně cholesterolu. V případě jater je řada lidí přesvědčena o tom, že obsahují velké množství škodlivin, protože v těle fungují vlastně jako „čistička“. Není to tak docela pravda, protože velká část škodlivých látek z jater odchází. Přesto je vhodnější podávat vnitřnosti jen občas (například 1 × za 14 dní).

Uzeniny a paštiky • Velmi oblíbenými masnými výrobky jsou uzeniny a paštiky.

Tyto potraviny obsahují velké množství cholesterolu, tuků, soli a často také konzervačních látek, navíc jsou ne vždy vyrobeny z kvalitních surovin, a proto by neměly být pravidelnou součástí zdravého jídelníčku. Pokud si je přesto nemůžeš odepřít, vybírej raději kvalitní šunku od kosti, případně drůbeží speciality. Ani libovější uzeniny by však neměly tvořit základ jídelníčku.



!!! Namísto paštiky si můžeš sama připravit pomazánku z rozmixované šunky našlehané s tvarohem.

CO JE TO BIOMASO?



Populární je také jíst maso v biokvalitě. Jedná se o produkty, které byly vyprodukovány v ekologickém zemědělství bez použití krmivových směsí, hormonů a antibiotik. Biopotraviny by tedy měly být bez těchto látek. Jejich riziko ale může spočívat v tom, že mohou obsahovat některé choroboplodné zárodky.

Tuky a vejce • Tuky hrají ve zdravém jídelníčku nezastupitelnou roli. Kromě jejich množství je třeba věnovat značnou pozornost i jejich výběru.

K namazání na pečivo nebo do pomazánek jsou vhodné kvalitní rostlinné tuky, na přípravu salátů a v teplé kuchyni by měly mít přednost rostlinné oleje (mezi nejvhodnější patří olivový a řepkový). Kvalitní rostlinné tuky oproti živočišným neobsahují cholesterol a navíc mají větší množství více- a nenasycených mastných kyselin, které přispívají ke zdraví srdce a cév a u dětí a dospívajících navíc podporují správný růst a mají vliv na mozek. Ve zdravém jídelníčku by měly převažovat tuky rostlinné (2/3) nad živočišnými (1/3).

Překážkou v konzumaci rostlinných tuků místo másla byla v minulosti problematika tzv. transmastných kyselin, které vznikaly při výrobě rostlinných tuků z rostlinných olejů a které mají špatný vliv na naše zdraví. Dnes se ale naprostá

většina rostlinných tuků vyrábí jinou metodou, při níž škodlivé transmastné kyseliny nevznikají. Jejich velké množství ale mohou obsahovat také zmrzlina, krémy v oplatkách nebo čokoládové polevy.

Vejce jsou v poslední době velmi probíranou potravinou. Je známé, že obsahují hodně cholesterolu – 1 žloutek i více než celou doporučenou denní dávku 300 mg. Proto se nedoporučovalo jíst vejce příliš často. Dnes se názor na ně mění; vejce totiž obsahují také látky, které naopak hladinu cholesterolu snižují, a navíc mají hodně lehce stravitelných bílkovin, vitaminů (A, vitaminy skupiny B) a minerálních látek (vápník, fosfor, železo). I tak to s nimi ale nepřeháněj, doporučená jsou asi 4 vejce za týden včetně těch, která byla použita na přípravu pokrmů (těst, polévek, pomazánek).

Zelenina a luštěniny • Téměř každý ví, že zelenina je nedílnou součástí zdravého jídelníčku. Kromě vitaminů a minerálních látek je bohatá také na vlákninu, má nízkou energetickou hodnotu a snadno zasytí.

Měli bychom ji jíst v několika porcích denně a nejlépe čerstvou. Z čerstvé zeleniny je možné kromě klasických zeleninových salátů připravovat také lákavé zeleninové špízy, jednohubky apod. Vhodná je i zelenina dušená, vařená nebo restovaná. Platí, že v syrové zelenině je mnohem více vitaminů a tepelnou úpravou se některé z nich mohou ničit. Existují ale i vitaminy, resp. provitaminy, kterým ke správnému využití teplo napomáhá (například betakaroten). Minerální látky se tepelnou úpravou téměř neničí nebo jsou jejich změny naprosto minimální.

Luštěniny (hrách, fazole, čočka, cizrna) jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Ve zdravém jídelníčku by určitě neměly chybět alespoň 2 × týdně. Je také možné jimi občas nahradit maso, a to tak, že jedné porci masa (60 gramů) odpovídá cca 5 lžic vařených luštěnin. Pokud ti nechutná klasická kaše nebo polévka, můžeš z vařených luštěnin připravit salát se zeleninou nebo je třeba vyšlehat s rostlinným tukem a tvořit jako pomazánku.

Ovoce a ořechy • Stejně jako zelenina je ovoce nedílnou součástí zdravé stravy a ve zdravém

!!! Rostlinné tuky, které transmastné kyseliny neobsahují, můžeš v obchodě vybírat podle informací na obale. Transmastných kyselin by mělo být ve složení uvedeno méně než 1 %, případně stopové množství.

!!! Ve stravě je třeba omezovat i takzvané skryté tuky (například v sušenkách, čokoládách, předsmažených potravinách, chipsech aj.), které nejsou na první pohled vidět. Měla bys tedy dávat pozor právě na častou konzumaci tučných mléčných výrobků, tučného masa nebo sladkostí, zmrzlina apod.

jídelníčku by mělo být zastoupeno také vícekrát denně. Ovoce je zdrojem vitaminů, minerálních látek a samozřejmě vlákniny. Protože vitaminy mohou snadno podléhat teplu a ničí se i například dlouhým skladováním, je nejvhodnější jíst ovoce čerstvé – nejen celé jablko či banán, ale také ve formě salátu, jednohubek nebo špízů. Není nutné zavrhnout ani vařené ovoce (v omáčce k sladkým knedlíkům, v obilné nebo rýžové kaši) nebo sušené. Opatrná však buď v případě ovoce konzervovaného, ať již v podobě kompotu nebo marmelády, do kterého je přidán další cukr.

Mezi ovoce se řadí i ořechy. Obsahují ale daleko méně sacharidů a naopak více tuků, většinou s příznivým složením (s převahou zdravých vícenenasycených mastných kyselin). Protože ořechy mají malé množství sacharidů, hodí se jako náhrada pamlsků nebo součást ovocného salátu.

Cukr a sladkosti • Bílý (rafinovaný) cukr je pro lidské tělo pouze zdrojem energie a jednoduchých sacharidů a můžeme o něm jako o jediné potravíně říci, že se jeho vyloučením z jídelníčku nevystavujeme nedostatku některé potřebné látky. Nadměrné množství cukru navíc přispívá ke vzniku zubních kazů, ke zvyšování tělesné hmotnosti a hladiny krevních tuků.



Vhodnou náhradou za něj však není „hnědý“ cukr nebo melasa, které sice obsahují část původních minerálních látek a vitaminů, ale mohou také obsahovat původní kontaminanty

(znečišťující látky) nebo choroboplodné zárodky. Fruktóza (ovocný cukr) problém také zcela neřeší, protože obsahuje stejné množství energie jako běžný cukr. Za zdravější ji můžeš považovat v případě, že ji sníš v přirozeném stavu – v ovoci.

Med • Jako sladidlo je možné používat med, který obsahuje asi 80% sacharidů a 20% vody a tím má o něco méně energie. Navíc obsahuje také vitaminy, minerální látky a přírodní enzymy, případně i látky s léčebnými účinky (podle zdroje, kde byl sbírán pyl).

NEJÍST SLADKOSTI?



Sladkosti jako takové skutečně nepatří mezi vhodné potraviny, které můžeš mít ve svém jídelníčku denně. Přesto nejsou vysloveně zakázané, jen je třeba znát únosnou míru a umět si vybírat. Přednost bys měla dávat kvalitním čokoládám s vyšším obsahem kakaa, oříškům nebo ovoci, müsli tyčinkám bez polevy, sušenému ovoci nebo ořechům, zákuskům s ovocem a želé. Ani vzhledem k faktu, že jsou lepší než něco jiného, to však neznamená, že jich můžeš sníst, kolik chceš – pamatuj na to, že do zdravého jídelníčku patří skutečně jen jako zpestření!

Sůl a slané pochutiny • Sůl je velmi důležitou složkou naší stravy, protože obsahuje sodík, který je pro náš organismus potřebný. Zabraňuje totiž ztrátám vody z těla a udržuje v pozoru nervo-svalovou dráždivost. Ale všeho moc škodí a pro sůl to platí obzvlášť. Nadměrné množství soli ve stravě vede ke zvyšování krevního tlaku, zadržování vody v těle a k potížím s ledvinami.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje 3 až 5 gramů soli na den, což odpovídá přibližně jedné čajové lžičce. Většina lidí ale tuto hodnotu překračuje. Bylo by dobré, aby sis zvykla na nepřiliš slanou chuť, protože se tím vyvaruješ vyhledávání přesolených pokrmů a také řadě zdravotních potíží (například s ledvinami).

!!! Kromě přisolování pokrmů nejsou vhodné ani solené pochutiny (křupky, chipsy, solené oříšky apod.). Větší množství soli obsahují i některé tvrdé sýry (feta, jadel), instantní pokrmy a jídla ze stánků a restaurací rychlého občerstvení.

Nepřiliš vhodné jsou také nejrůznější dochucující prostředky, například majonéza, tatarská omáčka, kečup apod. Mohou totiž obsahovat velké množství tuku, často i konzervačních látek, barviv aj. Místo kečupu můžeš bez obav použít třeba rajský protlak, místo majonézy nebo tatarské omáčky je zdravější volbou například jogurtová zálivka ochucená bylinkami nebo light majonéza.

Existují potraviny, které mohou zdraví pozitivně ovlivňovat. Jedná se třeba o mléčné výrobky, nejčastěji jogurty, obohacené o probiotické kultury,

či výrobky určené na snižování hladiny cholesterolu, které jsou obohaceny o rostlinné steroly (například rostlinný tuk Flora pro.activ).

Skupina potravin	Co do ní patří	Porce za den (dospělí)	Porce za den (dospívající)	Co je jedna porce
Pečivo a obiloviny	<ul style="list-style-type: none"> – bílé pečivo a chléb – celozrnné pečivo a chléb – snídaňové cereálie – rýže (bílá, natural, indiánská) – těstoviny (bílé, celozrnné, vaječné, bezvaječné) – ovesné, pšeničné, žitné vločky – pohanka, amarant, kukuřice apod. 	3–6 porcí	3–4 porce	<ul style="list-style-type: none"> – 1 krajíc chleba – 1 rohlík nebo houska – ¾ hrnku vařené rýže, těstovin nebo cereálií
Mléko a mléčné výrobky	<ul style="list-style-type: none"> – mléko (nízkotučné, polotučné, tučné) – smetana – jogurty, jogurtová mléka – kefír, podmáslí, acido – sýry tvrdé, tavené – tvaroh, žervé 	1 porce	1–2 porce	<ul style="list-style-type: none"> – 1 hrnek mléka – 1 jogurt – 50 g sýra
Maso a masné výrobky	<ul style="list-style-type: none"> – maso (telecí, hovězí, vepřové) – drůbež (kuře, slepice, krůta) – králík, zvěřina – ryby (filé, rybí prsty, tuňák apod.) – šunka – uzeniny (párky, tvrdé salámy) – vnitřnosti, paštiky 	1–3 porce	1–1,5 porce	30–50 g masa nebo masného výrobku
Tuky a vejce	<ul style="list-style-type: none"> – rostlinné oleje (olivový, řepkový, slunečnicový) – rostlinné tuky – živočišné tuky (máslo, sádlo) – vejce 	několikrát denně, celkem asi 70–110 g	několikrát denně, celkem asi 65–100 g	10 g tuku k namazání na pečivo nebo tuku použitého na přípravu pokrmů; max. 4 ks vajec za týden
Zelenina	<ul style="list-style-type: none"> – čerstvá – tepelně upravená (dušená, vařená, zadělávaná apod.) – sterilovaná – zeleninová šťáva 	alespoň 5 porcí zeleniny za den	3–4 porce zeleniny	<ul style="list-style-type: none"> – 1 středně velká paprika – ½ hrnku dušené zeleniny – 1 sklenice zeleninové šťávy
Ovoce	<ul style="list-style-type: none"> – čerstvé – vařené – kompot, přesnídávka – ovocné šťávy a džusy 	alespoň 5 porcí ovoce za den	2 porce ovoce	<ul style="list-style-type: none"> – 1 banán nebo jablko – ½ šálku drobného ovoce (jahody, hroznové víno) – 1 sklenice ovocného džusu nebo šťávy



Potravinová pyramida • Při výběru potravin ti může být dobrým pomocníkem tzv. potravinová pyramida, sestavená odborníky na výživu. Nejčastěji by se ve tvém jídelníčku měly objevit ty potraviny, kterých je na obrázku nejvíce – jsou v dolním „poschodí“. Čím je pak daná skupina potravin výše, tím bys měla potravin, které do ní patří, jíst méně. Obecně ještě pro všechna poschodí pyramidy platí, že potraviny, které jsou v rámci jednoho poschodí více vlevo, jsou vhodnější než ty uprostřed, nebo dokonce napravo.



Pitný režim a nápoje • Nedílnou součástí zdravé výživy je správný pitný režim. Za den se doporučuje vypít cca 2,5 až 3 litry tekutin, při pobytu v horkém prostředí nebo při sportu samozřejmě více. Pít bychom měli nejvíce neperlivou stolní vodu, ovocné a zeleninové šťávy a 100% ovocné džusy ředěné vodou, ovocné nebo zelené čaje, v menší míře minerální vody nebo slabý černý čaj.

Slazené limonády jsou pro tělo především zdrojem energie a jednoduchých sacharidů. Zbytečně zvyšují energetický příjem, což může být jednou z cest k tloušťnutí a zvyšují kazivost zubů.

Neředěné ovocné džusy a sirupy jsou na tom podobně jako slazené limonády. Protože ale džusy obsahují vitaminy, minerální látky a někdy i vlákninu, není nutné je vyloučit úplně – měly by však být ředěné vodou. Minerální vody by měly tvořit maximálně 1/3 celkového příjmu tekutin za den a je třeba většinu z nich střídat, aby nedošlo k nadměrnému příjmu jedné minerální látky. Přednost by měly mít

opět minerálky neslazené. Alkoholické nápoje jsou pochopitelně nevhodné jak pro dospělé, tak i pro dospívající, a zcela se jim vyhni.

!!! Alkohol u dětí způsobuje nevratné poškození mozkových buněk a jater a vede snadno k závislosti na alkoholu v dospělosti!

MUSÍM DRŽET DIETU, JSEM TLUSTÁ!

- * Musím zhubnout, jsem tlustá!
- * Která dieta je pro mě nejvhodnější?
- * Jak zhubnu nejrychleji kila, která mám navíc?

Jestli máš tyto a podobné otázky, pomůžeme ti na ně odpovědět.

Pohlčena jídlem

Možná už jsi sama nebo s kamarádkou zkoušela nějakou dietu držet. Není se čemu divit – ze všech stran se dovídáme o nutnosti udržovat si přiměřenou

tělesnou hmotnost, o zásadách zdravé stravy a o tom, že bychom měli zhubnout, pokud máme nějaké to kilo navíc, protože nadbytečnými kily se vystavujeme jistému ohrožení zdraví. Pravdou je, že člověku, který má objektivně „nějaká kila navíc“, hrozí vyšší riziko např. srdečně-cévních onemocnění, onemocnění kůže aj. Je ale třeba si uvědomit, že pokud zhubne někdo, kdo to nepotřebuje, vystavuje se riziku opačnému – hladovění, podvýživě a potíží s tím spojeným. Nejznámější cestou vedoucí od diet a hubnutí k podvýživě jsou poruchy příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie.

CO JE DIETA?

- » Dieta v pravém slova smyslu označuje způsob dodržovaného stravování. Častěji se používá pro označení léčebné výživy, která se předepisuje nemocným lidem a je součástí jejich léčby (například dieta jaterní, šetřící, s omezením bílkovin apod.).
- » Lidé si ale pod slovem „dieta“ nejčastěji představují dietu na zhubnutí – redukční.
- » Redukční dieta je určena lidem, kteří skutečně potřebují zhubnout – mají BMI vyšší než 25, v případě dětí a dospívajících vyšší než 90. percentil. U nich je zapotřebí, aby hubnutí probíhalo velmi pomalu (přibližně 0,5 kg za

týden) a hlavně za dozoru lékaře. Není vhodné dramaticky snižovat energetický příjem, ale snažit se sestavit stravu podle zásad zdravé výživy a zařadit více pohybových aktivit.

- » V žádném případě nejsou vhodné žádné „zázračné“ diety, které slibují rychlé výrazné zhubnutí během několika týdnů. V podobných dietních plánech totiž často chybí některá skupina potravin, což je pro rostoucí organismus nebezpečné.
- » Pro hubnutí dětí nejsou vhodné ani nej-různější, byť účinné prostředky na hubnutí (tabletky, koktejly, náplasti apod.).

Mentální anorexie

Všimla sis u některé kamarádky, že se stále zajímá o to, co jí, ví přesně, kolik snědla kalorií a jak dlouho teď bude muset cvičit, aby se jich zase zbavila? Je v tvém okolí někdo, kdo ti dokáže přesně poradit, co můžeš a co nesmíš jíst, abys byla štíhlá? A kdo navíc v poslední době výrazně zhubl a nedá se s ním už o ničem jiném než o jídle mluvit? Je možné, že se právě jeho týká problém mentální anorexie. Této závažné nemoci a dalším potížím, které se mohou vyskytnout v souvislosti s jídlem a stravováním, se budeme věnovat ve zvláštní kapitole **Poruchy příjmu potravy** (str. 125).

Alternativní stravování

Jisté nebezpečí představují i alternativní způsoby stravování – dodržování vegetariánské, veganské, makrobiotické stravy v období dospívání. Všechny jsou totiž založené na odmítání některé potraviny nebo skupiny potravin. Tím se jejich vyznavači vystavují také nedostatku některé důležité látky (vitaminu, minerální látky, bílkoviny). Vegetariáni odmítají maso a výrobky z něj, většinou včetně ryb, vegani pak odmítají jakékoli produkty, které jsou živočišného původu nebo které jsou „výsledkem práce zvířete“. Nejedí tedy nejen maso, ale ani mléko a mléčné výrobky, vejce, med, nenosí ani oblečení z vlny, hedvábí nebo kůže.

JAKÁ RIZIKA S SEBOU NESE VYLOUČENÍ NĚKTERÝCH SKUPIN POTRAVIN?

- » Vyloučením živočišných potravin se však vystavují nebezpečí, které plyne z nedostatku plnohodnotných bílkovin (poruše až zástavě růstu).
- » Známy je také nedostatek některých vitaminů, které jsou pouze v potravinách živočišného původu (například vitamin B₁₂).
- » Minerální látky, hlavně železo a vápník, se mnohem snadněji vstřebávají z potravin živočišného původu. Například z živočišných potravin se může vstřebat nejméně 40 % obsaženého vápníku, zatímco ze špenátu pouhá 2 %!
- » Mezi odmítanými potravinami jsou u většiny vegetariánů a veganů také ryby. Jejich nedostatečná konzumace vede zase k nedostatku jódu.

- » Pokud vegetariáni a vegani celkově vyloučí jakékoli tuky, mají nedostatek potřebných vícenasycených mastných kyselin.
- » Ve stravě veganů také často převažuje sója a výrobky z ní. Není to ale, zvláště v případě dospívajících dívek, zcela ideální náhrada. Sója obsahuje tzv. antinutriční látky, které jsou schopné zabraňovat využívání a správnému fungování například vitaminů. Sója navíc obsahuje velké množství látek podobných ženským hormonům – estrogenům, které v případě, že dívka ještě nenastala menstruace, mohou způsobit, že ani nenastane. Velké množství rostlinných estrogenů může zavinit také potíže při otěhotnění v dospělosti.