



## **HÝBEJME SE I STRAVUJME SE HEZKY ČESKY aneb SPORT A VYVÁŽENÁ STRAVA MUSÍ JÍT U DĚTÍ RUKU V RUCE**

Praha, 8. červenec 2021

**Každé páté české dítě trpí nadváhou či obezitou a tento trend se, bohužel, stále zhoršuje. Řešením je nejen dostatek pohybu, k němuž nyní vybízí projekt HÝBEME SE HEZKY ČESKY, ale také kvalitní výživa. S tím, jak by měl vypadat správný jídelníček dětského sportovce, poradí nutriční specialista PENNY Ing. Hana Střítecká, Ph.D.**

I když průzkumy týkající se zdraví dětí ukazují, že se kvalita potravin, které děti konzumují, zlepšuje, stále se zvyšuje počet dětí, které trápí problémy s jejich váhou. Více než pětina populace dětí ve věku 11 až 15 let má buď nadváhu nebo je obézní. Přibližně stejný počet v tomto věku má pak podváhu, což je také problém. Děti samotné si přitom starosti s hmotností a s tím související rizika často ani neuvědomují, a tak je odpovědnost za změnu především na rodičích. Ti by měli hlídat nejen stravovací návyky dětí, ale zejména je vést k pravidelné sportovní aktivitě. Je to totiž právě nedostatek pohybu, který za zmíněným negativním trendem stojí. A po víceméně ročním zavření dětských sportovišť a klubů lze v tomto směru oprávněně očekávat další zhoršení situace.

Jídelníček každého dítěte by měl být pestrý a bohatý na různé živiny, a samozřejmě založený na čerstvých a kvalitně zpracovaných základních surovinách. Pokud dítě sportuje, platí to přinejmenším dvojnásob, neboť strava musí pokrýt nejen růst a vývoj, ale také regeneraci po sportovním výkonu. Větší důraz by proto měl být kladen i na vyšší příjem bílkovin, vápníku, železa, zinku a vitamínů skupiny B.

*„V jídelníčku malých sportovců bychom měli dbát zejména na to, aby děti jedly vícekrát denně a součástí jídla by měl být vždy kousek čerstvého ovoce nebo zeleniny,“* vysvětluje Hana Střítecká, nutriční specialista PENNY, a přidává i konkrétní tip, *„V PENNY najdete ovoce a zeleninu od místních farmářů a bioovoce a biozeleninu značky my BIO, které jsou kvalitnější a mívají i lepší chuť.“* Zdroje bílkovin by měly být různorodé – od masa a ryb, přes sýry, jogurty a tvaroh až po vejce či luštěniny. Děti by rovněž měly dodržovat pravidelný pitný režim, přičemž během dne stačí pít klidně jen obyčejnou vodu, třeba pramenitou vodu TANJA z Chráněné krajinné oblasti Třeboňsko.

Rodiče mohou jídelníčkem reagovat i na blížící se sportovní výkon svého potomka. *„Před sportem je vhodné sníst menší svačinu, třeba banán, jablko s kouskem pečiva se sýrem nebo i tyčinky se směsí oříšků a sušeného ovoce,“* radí Hana Střítecká a dodává, *„Těsně před výkonem nebo během něj si děti mohou vodu i lehce naředit 100 % džusem. V PENNY koupíte vhodné 100% jablečné nebo pomerančové džusy značky PURISSIMA.“* Pokud do hodiny po výkonu

**Ing. Tomáš Kubík**

*Manažer komunikace / Tiskový mluvčí*

**Penny Market s.r.o.**, Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183

E-mail: [tomas.kubik@penny.cz](mailto:tomas.kubik@penny.cz) Internet: [www.penny.cz](http://www.penny.cz)



malého sportovce nenásleduje večeře či jiné větší jídlo, měl by si dát svačinu – ideální je třeba chleba s vejci nebo mléčný nápoj.

Upravit jídelníček by pak dětem měli také ti rodiče, jejichž dítě sportuje alespoň 3x týdně. To už totiž znamená pořádný energetický výdaj, a tak by se do stravovacího režimu měly zařadit, zhruba hodinu před spaním, také druhé večeře bohaté na bílkoviny. „*Stačí trocha tvarohu, skyru nebo sýru cottage, ideálně v přírodním provedení bez přídavků cukrů,*“ dává svoje tipy Hana Střítecká a pokračuje vysvětlením, „*Děti tímto způsobem získají bílkoviny pro regeneraci a růst. Zkuste čerstvý sýr BONÍK a tvaroh BONI z PENNY. Lze přidat i trochu hořkého kaka, skořice nebo zakysané smetany.*“

Při zvýšeném příjmu bílkovin je však potřeba zvýšit i přísun vitaminů skupiny B. Tuto skupinu vitaminů najdete v mase, kvasnicích a sýru. Jsou také v často opomíjených zdrojích sacharidů – luštěninách a obilovinách. Během dne je tedy vhodné připravit dětem alespoň jedno kvalitní, ideálně žitné, pečivo a čas od času zařadit třeba luštěninovou pomazánku, fazolový salát nebo čočku na kyselo. Jídelníček sportovně aktivního dítěte by měl obsahovat i dostatek omega 3 mastných kyselin. Pomáhají totiž regeneraci, resp. potlačení zánětů, které během sportování vznikají. Najdete je v rybách, chia či lněných semínkách, ale třeba i v řepkovém oleji. „*Pokud ryba dětem nechutná, zkuste jim připravit rybičkovou pomazánkou nebo přidat ryby z konzervy do luštěninové pomazánky nebo salátu. Pokud ani to nezabere, sáhněte po doplňku stravy – kvalitním rybím oleji,*“ uzavírá své tipy Hana Střítecká.

### **Tipy na zdravé svačiny z PENNY**

V souvislosti s dětským sportováním stojí určitě za zkoušku produkty řady CRIP CROP. Jedná se o výrobky vhodné zejména pro přípravu dětských snídaní či svačin. Zapékané nebo sypané müsli CRIP CROP je vynikající volbou stejně, jako ovesné kaše CRIP CROP, jež se doslazují třtinovým cukrem, jsou celozrnné, a díky tomu představují vynikající zdroj vlákniny. Proteinové tyčinky CRIP CROP vhodné pro sportovce jsou dostupné ve třech příchutích: meruňka, belgická čokoláda a višň & malina. Novinkou letošního jara jsou pak bezlepkové kaše z pohanky, rýže nebo jáhel.

Prospěšná našemu zdraví, a přitom se skvělou chutí je také prémiová značka NATURALIA, pod kterou jsou k dostání kvalitní ořechy, sušené ovoce a různá zdravá semínka. Kromě klasických balení lze koupit i verze NATURALIA Do kapsy v praktickém úzkém obalu (např. dýňová semínka, mix ořechů), které se skvěle hodí jako svačinka právě pro děti.

**A CO UVAŘILA HANA STŘÍTECKÁ SPOLEČNĚ S NAŠÍM KUACHŘEM MARTINEM ŠKODOU?  
PODÍVEJTE SE NA VIDEO: [Banánové lívance s čerstvým ovocem a krémem](#)**

#### **O společnosti PENNY MARKET Česká republika**

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market před 24 lety, tedy v roce 1997, a zaměřil se na rozvoj nových prodejen v regionech. Díky tomu dnes provozuje více než 390 prodejen, což je nejširší síť v ČR, a poskytuje práci více než 5 600 zaměstnanců. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.

#### **Ing. Tomáš Kubík**

*Manažer komunikace / Tiskový mluvčí*

**Penny Market s.r.o.**, Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183, Mob.: +420 722 184 427

E-mail: [tomas.kubik@penny.cz](mailto:tomas.kubik@penny.cz) Internet: [www.penny.cz](http://www.penny.cz)

