



VÝŽIVA JAKO NÁSTROJ SPORTOVČŮ A ZÁSADY PRO JÍDELNÍČEK MLADÉHO SPORTOVCE

Materiály z workshopu ČSPH a Wellnessia



Ahoj trenérko, ahoj trenére,

vítáme Vás na na workshopu „Výživa jako nástroj sportovců“. Gratulujeme! Je to velmi důležitý krok, kterým můžete přispět ke zdravému vývoji a výkonu vašich svěřenců. Svoji účastí dáváte souhlas s pravdou, že Svaz pozemního hokeje není jen o pohybu, ale snaží se obsáhnout i další aspekty zdravého životního stylu. Jedním důležitým pilířem zdraví je bezesporu i správné jídlo.

A od toho jsme tu my z Wellnessia, abychom vám pomohli podpořit malé sportovce z pohledu výživy. Ze zkušenosti víme, že sportovní trenér je pro dítě silnou autoritou a může ze své pozice malé a mladé sportovce ke zdravému jídlu dobře inspirovat.

Wellnessia tým aneb kdo to před vámi stojí

Pro začátek je vždycky fajn se představit. Náš Wellnessia tým je složený z odborníků z oblasti výživy a prevence zdraví. V našem týmu jsou maminky, co umí vařit pro rodinu, sportovci, lektorky, cestovatelky, manažerky i koučky. Máme zkušenosti ze zahraničí, managementu i z kuchyně; podílíme se na školení výživových poradců i konzultujeme při vývoji zajímavých výrobků.

Všechny žijeme to, co učíme – sportujeme, vaříme, nakupujeme, studujeme, objevujeme a pak předáváme dál. Věříme, že se s námi budete dobře bavit ☺

Kvalitní výkon, efektivní regenerace

V těle se při sportu a po něm dějí zázračné věci ☺: pocení, zrychlený dech i srdeční činnost, rychlejší metabolismus cukrů i tuků. Rýsují se svaly, vyplavují se endorfiny a také toxiny, tělo se čistí. Srdce sílí, objem plic se zvětšuje, zvyšuje se odolnost při zatížení a tím vším se zvyšuje nárok těla na energii, živiny a vodu. Dětské tělo je v reakci na zátěž poměrně flexibilní, je však třeba dbát na energeticky dostatečný a nutričně vyvážený příjem.

Dobře sestavený jídelníček bezpochyby podporuje perfektní sportovní výkon. Není to ale jediné, čemu se dá pomoci. Jsou tu i větší věci: zdravý tělesný růst a vývoj, energie a výdrž, psychická odolnost a imunita, efektivní regenerace. To všechno může ovlivnit dobře namíchaný koktejl kalorií a živin. Navíc vyživené tělo nezdolá únava a je zde i menší pravděpodobnost úrazů.

A kde začít

Děti a dospívající, kteří se účastní celodenních soutěží nebo náročných vytrvalostních aktivit, které trvají déle než hodinu, potřebují dostatek jídla, aby udrželi krok se zvýšenou energetickou náročností.

Praktickým krokem je nastavení zdravých svačin v dětském jídelníčku – jestliže svačíme, zajišťujeme tělu stálý přísun energie, vyrovnanou hladinu krevního cukru – to vše nám přináší kontinuální výkon a dobrou náladu, podporuje regeneraci, předchází pozdější únavě a nezřízenému hladu ve druhé polovině dne a hlavně večer, kdy se tělo zklidní a uvědomí si, že má za celý den deficit živin.

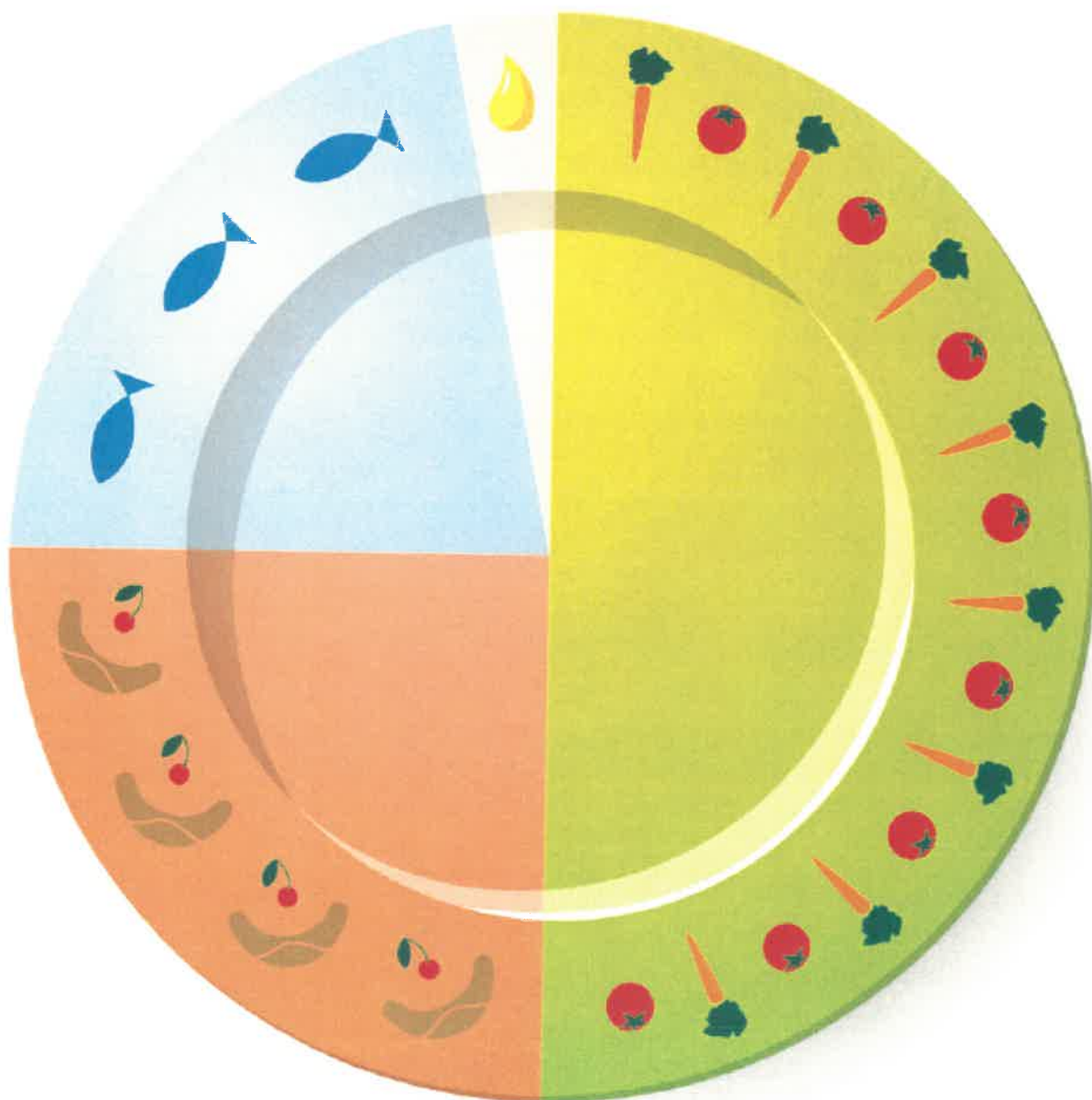
Máme pro vás spoustu tipů jak do dětí dostat zeleninu, kvalitní bílkoviny a hodnotné sacharidy namísto sýrů Kiri Kiri a Kinder čokolády, o které v reklamě říkají, že je zdravá a plná mléka!



DENNÍ TALÍŘ

Teorii všichni známe. I děti vědí, že bychom měli jíst pestře, hodně ovoce, zeleniny, celozrnné výrobky, pít dostatek vody apod. To slyšíme ze všech stran. Ruku na srdce, kdo z nás tato doporučení dodržuje? Co znamená jíst pestře? Co by měl mít výkonný sportovec ve svém jídelníčku? Kolik bílkovin, sacharidů či vitamínu C? A jak to „k sakru“ do sebe dostat? A jak to „nacpat“ do mlsné dětské pusy? Na tyto záležitosti není lehké odpovědět.

Ve Wellnessii jsme už před více jak sedmnácti lety vyvinuli tzv. denní talíř, velmi praktický nástroj, díky kterému lze pohlídat, že jak nutričně, tak kaloricky, máme denně vyvážené jídlo – a to bez jakéhokoliv vážení a měření. A protože si většinou dáváme jídlo na talíř, je to i celkem vizuálně pochopitelný systém. S velkou radostí vám ukážeme, jak skvěle funguje!



Vsázíme na vaši trpělivost a otevřenost ke změnám a s důvěrou ve vaší velkou podporu vám svěřujeme informace, které jsme shrnuli do jedenácti praktických kroků, které můžete šířit nejen mladým sportovcům, ale i rodičům, přátelům a fanouškům. Věříme, že společně můžeme zasáhnout velkou skupinu a přispět tak ke zdravějšímu životu celé společnosti.

Děkujeme, že jste s námi. Wellnessia tým

Zásady pro jídelníček mladého sportovce...

1. DEJTE „SBOHEM“ BÍLÉMU CUKRU

Předejdete tak rozkolísané hladině krevního cukru, která způsobuje hlad, chuti na sladké, podrážděnosti, únavě, bolesti hlavy, poklesu imunity, zhoršenému soustředění, zeslabení jasnosti myšlení a paměti, hyperaktivitě u dětí. Cukr není sice jed, ale v množství, v jakém ho dnes konzumujeme se jedem stává. Běžně se vyskytuje v pečivu, polotovarech a instantních potravinách, kde bychom ho nečekali.

- ✓ typické cukrovinky, čokolády, bonbony i mléčné svačinky, o kterých v televizi tvrdí, že jsou zdravé, jako je slazené mléko, ovocné jogurty, tvarohy, pudinky či jiné mléčné dezerty **vyměňte za bezpečné mlsání** v podobě ovoce, sušeného bio ovoce a nejrůznějších domácích celozrnných koláčů.
- ✓ doma při pečení **snižte množství cukru v receptu** o třetinu (uvidíte, že to nikdo nepozná)
- ✓ snažte se **snižovat množství používaných sladidel celkově** – i když volíte zdravější varianty, šetřete s nimi
- ✓ **vyzkoušejte zdravější varianty sladidel** - med, agáve sirup, jablečný koncentrát, kokosový cukr - nezpůsobují tělu tolik zátěže.
- ✓ sladkosti berte jako **občasné zpestření zdravého jídelníčku**
- ✓ k pití volte jen **neslazené nápoje** jako vodu a neslazené čaje (bylinkové, ovocné, ...)

2. KUPUJTE KVALITNÍ TYČINKY

Tyčinky se hodí do školy, na trénink i na výlet. Správným výběrem se vyhnete nejen cukru, ale také ztuženým tukům, aditivům, umělým sladidlům a barvivům. Hezky zabalené tatranky, snickers, twix, kit kat, kofila, mílena, deli apod. - sladoučké a známé z reklamy v televizi nepřinášejí nic dobrého, naopak. Díky nim se děti špatně soustředí, jsou hyperaktivní, náladové, bez energie a jsou často nemocné.

- ✓ správná tyčinka obsahuje – oříšky, semínka, mandle, sušené ovoce, med, jablečný koncentrát apod.
- ✓ **vyzkoušejte tyčinky ze sušeného ovoce** (Lifefood, Alnatura, Fit fruit, Natural), bio müsli tyčinky (Fit), bio flapjack, proteinová tyčinky (DM, Allstars, Lifefood)
- ✓ kupujte bio potraviny, při jejichž výrobě nejsou riskantní aditiva vůbec povolena
- ✓ platí pravidlo, že čím dříve jsou suroviny na obalech uvedeny v seznamu ingrediencí, tím je jich tam více.

3. NABÍDNĚTE DĚTEM OVOCE

Ovoce obsahuje asi osmdesát procent vody, ovocný a hroznový cukr, množství vitaminů, minerálních látek a antioxidantů. To z něj dělá ideální svačinu pro malé sportovce. Děti mají ovoce rády, protože je sladké a šťavnaté. Když ho nachystáte, nakrájíte a připravíte do hezké krabičky, kamarádi ve škole budou závidět a děti ovoce zaručeně sní.

- ✓ jablka, hrušky, švestky – **nakrájené na měsíčky, bez jadérek**
- ✓ **porcujte** melouny a blumy, otrhejte ze stopek hroznové víno, omývejte sezónní jahody, maliny, borůvky
- ✓ **loupejte** pomeranče a mandarinky – citrusy nedávejte dětem v zimě, zahleňují, ochlazují organismus a děti jsou pak náchylnější k nemocem
- ✓ pokapejte nakrájené jablko, hrušky, banán apod. citrónovou šťávou - udrží si déle svou barvu (nezhnědnou)
- ✓ **nachystejte ovoce do hezké krabičky**



4. PŘIPRAVTE SI SPOLEČNĚ SENDVIČ

Zasytí, jsou rychle hotové, víte, co v nich je a jsou levnější. Hravě vystačí jako snídaně, svačina nebo lehký oběd či večeře ve dnech školních i o víkendu, když jste celý den venku.

- ✓ výživově hodnotný sendvič by se měl skládat z těchto tří bodů - stačí vybrat u každého z nich jednu možnost, ale klidně i víc:
 - **Něco na namazání** - domácí pomazánka, tvaroh, čerstvý sýr – Lučina, žervé, kozí/ovčí tvaroh, čerstvý sýr, avokádo – když je dobře zralé, jde hezky roztírat. Pokapejte ho citronovou šťávou, aby nezhnědlo a trochu posolte, bio máslo, přepuštěné máslo ghí – dá se koupit v obchodech se zdravou výživou
 - **Něco na vylepšení** - vajíčko natvrdo, kousek omelety, tvrdý sýr plátkový/strouhaný, plátky mozzarely posypané orgánem či bazalkou, kvalitní krutí nebo kuřecí šunka, avokádo na plátky, uzený losos, tuňák, sardinky – pokapané citronem
 - **Zelenina** - listy salátu – ledový, římský – lepší než jemnější druhy salátu, protože udrží svůj tvar a nehezky nezměknou, paprika, okurka, rajče – dejte mezi dva listy salátů, chleba se tak nerozmočí, nastrouhaná mrkev, ředkvička, kedlubna, jarní cibulka
- ✓ **důležité je balení.** Navlhle ubrousky v cárech ulpívající na chlebu rozhodně popularitě doma chystaných svačin nepřidají. Perfektní jsou krabičky, které zachovávají aroma jídla a chrání ho před pomačkáním. Než uložíte chleba do krabičky, je možné ho zabalit do alobalu nebo do fresh folie – doporučuji pořádně utáhnout.
- ✓ dětem bude chutnat, budou-li se na přípravě sendviče podílet.

5. ZELENINU ZAŘAĎTE KE KAŽDÉMU JÍDLU

Zelenina má mnoho významných vlastností a přináší spoustu důležitých vitamínů, enzymů i minerálů, zásobuje tělo tolik potřebnou vlákninou, díky které zasytí a pomáhá zdravému fungování střev. Její nejdůležitější vlastností je to, že je zásadotvorná, a tudíž významná a nenahraditelná pro udržení pH našeho vnitřního prostředí.

- ✓ přidejte zeleninu k jídlům, která běžně vaříte – mrkev, celer nebo dýně do pekáče k nedělnímu kuřeti, rajčata a fenykl k rybě, hrášek nebo brokolici do rýže (i když je jen jako příloha), mrkev nebo rajčata do guláše, pár lístků špenátu na míchaná vajíčka k snídani, ...
- ✓ dejte více zeleniny do polévky nebo omáčky a část rozmixujte, krásně jí tak zahustíte bez použití mouky
- ✓ ke svačině **nachystejte a dejte do hezké krabičky** - mrkev, okurku, ředkvičky, kedlubnu, cherry rajčátka, řapíkatý celer, papriku, salátové lístky. Vařenou brokolici nebo pečenou dýně či květák od večeře. Vhodné jsou i pytlíčky zipp log (DM, Ikea).
- ✓ v rámci možností **vybírejte lokální a bio** potraviny, nakupujte na farmářských trzích nebo přímo na farmách (ušetříte peníze). Zapojte se do systému biobedýnek (ušetříte čas).
- ✓ zeleninu vždy **důkladně omyjte**. Použijte přírodní kartáček nebo přírodní přípravek Vegiwash.
- ✓ **mějte v mrazáku mraženou** zeleninu – brokolice, fazolky, hrášek – když se stane, že nemáte doma nakoupenou čerstvou zeleninu, můžete sáhnout do mrazáku a v mžiku jsou rýžové nudle se zeleninou na světě.

6. BÍLOU MOUKU VYMĚŇTE ZA CELOZRNNOU

Zvýšíte tím výrazně nutriční hodnotu všech jídel. Celozrnná mouka obsahuje proti bílé o 70% více živin, jako je vápník, železo, hořčík, zinek, vitamín B1, B2, E, prospěšnou vlákninu, která protlačí zbytky všeho nestráveného střevem ven – a ještě při tom očistí střevní stěnu. Obsahuje také důležité enzymy, které pomohou s trávením a působí protizánětlivě.

- ✓ **kupujte kvalitní chleba.** Ideální varianta je tedy CELOZRNNÝ, ŽITNÝ, KVÁSKOVÝ. Priorita je, aby byl celozrnný, nebude-li, tak ať je kváskový, a když není ani jedno, tak alespoň žitný. NÁŠ TIP: Koupíte-li takový ideální skvělý chléb, nakrájejte si ho na plátky, dejte do mrazáku a vyndávejte si ho po částech, aby vám vydržel déle. Takto si můžete nakrájet i chleba, který si upečete sami.
- ✓ „**Nenápadně**“ a **postupně!** Celozrnné nudličky do vývaru místo těch z bílé mouky, jíška nebo zahuštění polévky moukou špaldovou nebo pšeničnou celozrnnou namísto bílé. Celozrnný kuskus, celozrnné těstoviny, mouka v bábovce bílá/celozrnná půl na půl.
- ✓ vyzkoušejte také **mouky z jiných obilovin** než jen pšenice a žito – pohanková, rýžová.



- ✓ vyzkoušejte ke snídani **místo klasického chleba s něčím** nebo sladkých cornflakes **obilninovou kaši**, klidně z instantních kaší, třeba od Country Life. Do kaše přidejte nasekané ořechy, ovoce čerstvé nebo sušené, dochuťte skořicí nebo kakaem (ideálně nepražené a neslazené) a dosladte agávovým nebo datlovým sirupem. Pozor! Ne všechny instantní kaše na trhu jsou v pořádku. **Čtěte složení** – pokud obsahují přidané mléko a cukr, tak je nekupujte. Raději si tyto dobroty do nich dejte sami, budete tak mít pod kontrolou nejen množství ale i kvalitu.

7. ROZŠÍŘTE DOMÁCÍ NABÍDKU PŘÍLOH

Pestrá nabídka výživných obilovin na talíři dítěte může díky komplexním sacharidům a spoustě výživných látek zajistit stabilní přísun energie, velmi přispět k prevenci či úlevě od zácpy, problémům s pleť, poruch soustředění, odpolední únavy a snížené imunity. Knedlíky ani hranolky bohužel tato kouzla neumí. A to hlavně díky bílé mouce, která neobsahuje vlákninu ani příliš velké množství živin a hranolky jsou většinou z mražených polotovarů a přepáleno tuku.

- ✓ první kroky pro úplné začátečníky - **celozrnné těstoviny; celozrnný kuskus; jáhly** – jedna z nejtradičnějších potravin našeho kraje, velmi dobře stravitelná, není třeba hned vařit samotné jáhly, občas někam do něčeho trochu přidejte; **pohanka** – další z tradičních potravin, v různých formách, kromě kaše je dobrá do sekané nebo karbanátků, obsahuje rutin, který je prospěšný pro dobrý stav cév; **rýže** – basmati celozrnná i bílá, dlouhozrnná, indiánská, červená; **ovesné vločky** – mají jen malinko lepku a výborné nutriční složení
- ✓ **jednu za 14 dní zařaďte jednu novou obilovinu** nebo přílohu, za půl roku zjistíte, že se vám rodinný jídelníček rozšířil o další minimálně tři oblíbené nové přílohy.
- ✓ **polévky** jsou dobrým místem na experimenty s novými výživnými surovinami. Zeleninová polévka s kroupami, vývar s rýžovými nudlemi nebo hustá dýňová polévka s rozmixovanými jáhlami si v rodinném jídelníčku určitě najdou místo.

8. VRAŤTE SE K VODĚ

I s pitím sladkých nápojů dnes již lékaři spojují dětskou nesoustředěnost, únavu, kolísání nálad, časté nemoci a bolesti břicha. Kyseliny přidávané do těchto výrobků (zejména kyselina fosforečná) mají schopnost ničit prospěšné organismy a buňky na sliznicích žaludku a střev, což má rozsáhlé důsledky v podobě nesprávného trávení a predispozic k potížím trávicího traktu. O kofeinu, kterého např. v cole není málo, ani nemluvě – zvedá při častém popíjení hladinu kortizolu již u malých dětí, čímž se spouští celá kaskáda chemických reakcí v těle, na jejímž konci je rozhozený hormonální systém a mnoho dalších potíží.

- ✓ nejprve **vymyslete společně s dětmi, jaká varianta** pití na svačinu do školy, na tréninky a po nich dětem budou chutnat. Se zařazováním nových nápojů a vody **začněte postupně**.
- ✓ udělejte doma čajovou degustaci, kupte více přírodních šťáv (př. Sonnentor, Ovocenka, Severofrukt) a nabídněte dětem více variant.
- ✓ **zákazy jsou k ničemu. Spíš děti podpořte** tím, že bude neustále k pití k dispozici něco dobrého, zajímavého na chuť, něco, co není jen „otravná“ obyčejná voda. Doma mějte vždy na stole k dispozici v konvici nebo ve džbánu vodu s ovocem, citronem, zázvorem nebo méně tradiční okurkou.
- ✓ některé děti nepociťují žízeň, a když se před nimi objeví sklenice s čistou vodou, prostě ji vypijí. Občas k nim přijďte a sklenici s čistou vodou jim prostě podejte.
- ✓ **kupte jim na vodu či čaj pěknou láhev**, nově se na trhu objevují krásné lahve Zinga, kde do spodní části dáte ovoce a bylinky a v horní části je ochucená voda. Děti takové „hračky“ baví (www.zing-anything.cz)
- ✓ Voda vhodná k pití má pH 9-9,5. **Ionizátory vody upraví pH** na správnou hodnotu, ať už je určená na každodenní pití, vaření nebo pro děti (www.zivavoda.cz)
- ✓ v zimě uvařte čaj z jablka, hrušky, pomeranče a goji s trochou skořice (vařte 10 minut v 1 litru vody, scedte a dosladte medem). Dětem chutná i neslazený, ale v zimě trocha medu neuškodí.
- ✓ v létě nakrájejte meloun na kousky, vložte do džbánu, zakapejte citronovou šťávou a zalijte vodou. Výborné osvěžující pití.



9. KAŽDÝ TALÍŘ SESTAVTE ZDRAVĚ

Děti potřebují energii nejen na sport, ale také na přemýšlení a růst. Každé hlavní jídlo, zejména pak oběd, by měl obsahovat zdravé sacharidy, zdravé tuky i zdravé bílkoviny.

- ✓ při každém jídle, které připravujete nebo vybíráte v restauraci, se ptejte, kde jsou zdravé sacharidy, bílkoviny i tuky. Pokud tam jsou a k nim zelenina, je talíř kompletní.
- ✓ do každého velkého jídla (oběd, večeře nebo obojí) zajistěte nějakou **bílkovinu** (kousek masa, ryby, vejce...), **přílohu** (brambory, jáhly, rýži, quinou...) a alespoň ¼ talíře (lépe někdy i více) **zeleniny** (ve formě salátu, pečené zeleniny, dušené zeleniny, pouze nakrájené zeleniny...).
- ✓ **ovoce** jezte např. k dopolední svačině samostatně nebo s oříšky či v salátku.
- ✓ i u snídaně se můžeme zeptat: kde jsou **zdravé sacharidy, bílkoviny, tuky**? Např. na kváskovém žitném chlebu (sacharidy) s máslem (tuky) a vajíčkem (bílkoviny) a k tomu kolečka mrkvičky? Nebo v pohankových palačinkách (sacharid a tuk – jsou-li smažené) s tvarohem (bílkovina) a ovocem? Takhle jednoduše poskládáte různá jídla na talíř vašim dětem tak, aby to dávalo smysl.
- ✓ když se to jeden den náhodou nepovede, nic se neděje, nedostatek dobrého jídla u dětí přes den umíte podle talíře doplnit dobrou večeří a hned další den ráno snídaní.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

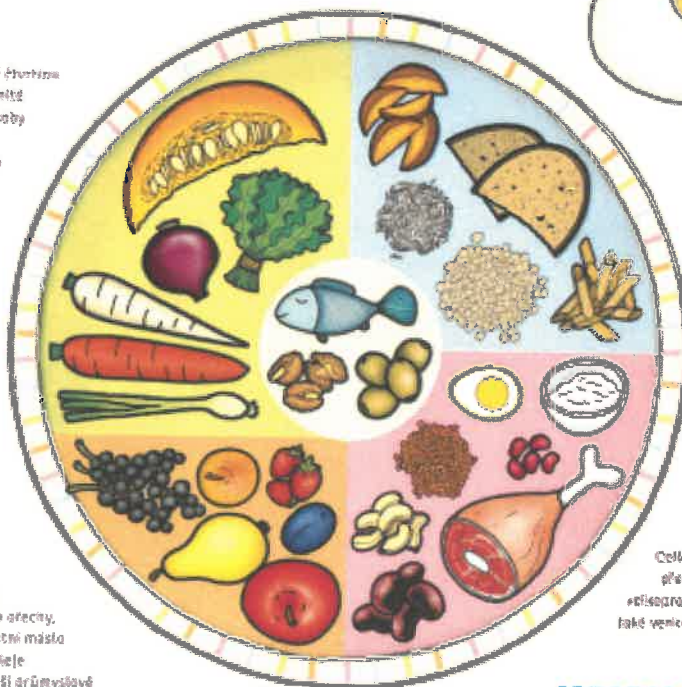
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více konzumujeme zeleniny upravené na různé způsoby snítka, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sušené ovoce různězdruhů a barev. Příjem ovoce je možné náhradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejdůležitější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní maslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margariny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Talířiny

Talířiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neoslazených čajů. Slazené nápoje a kafe raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovocné vláčky, žitné kváskové chleby či drůbež ryba. Důležitá je rovnováha požití bílkovin z nehydrogenované bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáváme nejlépe z ryby, luštěnin, ořechů, uzeninek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Vědění a nás pomáhá vybrat lepší rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte si dle své chuti i stravovací filosofie.

Životní styl

Celkové doporučení přednostnost přirozené potraviny před izolovanými, lokální a bio potraviny před nekvalitními průmyslovými a bezobem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

10. BÍLKOVINY ZE ZVÍŘÁTEK I Z KYTIČEK

Bílkoviny pomáhají našim svalům růst, regenerovat, mít „sílu“. Jenže jíst každý den jen kuřecí maso, rajskou s plátkem hovězího ve školní jídelně nebo snad rybí prsty, není to právě ořechové pro naše děti. Přemíra živočišných produktů může za určitých okolností (žádná zelenina a ovoce v jídelničce, špatná kvalita masa a uzenin aj.), způsobovat různé zdravotní potíže, což dokazují statistiky nárůstu onemocnění trávicího ústrojí v ČR. To se prozatím jistě netýká vašich dětí, i přesto zveme k obohacení jídelničku o bílkoviny i z rostlinných zdrojů.



- ✓ pokud vaše dítě nemá příliš rádo luštěniny, zkuste mu je připravit trochu jinak, než bylo dosud zvyklé, např. přisypte trochu červené čočky do vaší běžné polévky.
- ✓ zařadte do jídelníčku nejrůznější tofu a luštěninové pomazánky, mnoho receptů najdete v knihách Hanky Zemanové (BioAbecedář) nebo na www.testovanonadetech.cz.
- ✓ ještě jednodušší krok je koupit pomazánky hotové v prodejně se zdravou výživou nebo DM drogerii, apod.
- ✓ obměňujte luštěniny v polévkách, které už ve svém domácím repertoáru máte a jsou oblíbené. Hrách či fazole vyměňte např. za červenou čočku, která se nemusí namáčet a je nejjednodušší na uvaření nebo za fazolkami mungo.
- ✓ mnoha dětem také moc chutná naklíčené mungo, neloupaný hrách nebo čočka. Můžete jim je zabalit do skleničky do školy na svačinu.
- ✓ Zahušťovat polévky a omáčky nebo slepovat karbanátky lze také z luštěninových mouk, které jsou celkem nové na trhu a jídla z nich jsou zajímavá, chutná a děti ani nepoznají, že nějakou luštěninu snědly.

11. ODPUSŤTE SI STRES

Přidáme ještě jednu důležitou a nejtěžší zásadu. Můžete totiž jíst super zdravě. Můžete mít talíř plný nejuživnější bio zeleniny a fantastického masa v biokvalitě. Můžete na 100% dodržovat zásady zdravého stravování, které jste si nastavili. A tohle všechno rázem jako byste vyhodili z okna, bude-li vaše jídlo doprovázet stres. Studie ukazují, že pokud se mysl nesoustředí na jídlo, vstřebává se o 80% méně živin!!!! Rozumíte? Chápete, co tím chceme říct? Totiž, že stejnou měrou, jakou ovlivňují naše zdraví živiny, voda a kvalita jídla, jej ovlivňuje i způsob jídla. Jídlo za běhu, na poradě, či zkrátka kdekoli jinde než v klidu a u stolu, projde trávicím traktem bez povšimnutí. Důvod je jednoduchý. Nesedáme-li si ke stolu v klidu a zrelaxovaní, naše trávení není zapnuto. Žaludek a střeva jsou ve stavu ohroženo (stres) a tím pádem prostě a jednoduše netráví, tudíž nevstřebávají živiny!

- ✓ nenechávejte děti jíst u televize, s tabletem nebo telefonem v ruce.
- ✓ učte děti věnovat talíři pozornost, vytvořte si malý rodinný rituál – posadit se ke stolu, párkrát se nadechnout, vydechnout, vypnout na malou chvíli všechny starosti, podívat se, co jím a možná si dokonce uvědomit tu vděčnost za to, že máme co jíst, ať je to v tuto chvíli cokoliv.
- ✓ připomínejte, že zuby jsou ke kousání. Žaludek totiž zuby nemá a ulehčíte mu tím práci. Tahle malá věc vás může zbavit potíží s nadýmáním, průjmami i zácpami.

Pamatujte, že žádný učený z nebe nespadnul a svět také nevzniknul přes noc. Při zavádění novinek do své kuchyně a dětského jídelníčku buďte k sobě i k dětem vřelí. Můžete si dát závazek nebo rovnou uzavřít dohodu. Sami se sebou nebo s dětmi. Co vy na to? 😊

DOHODA

Já (Vaše jméno) se zavazuji, že každý měsíc zavedu jednu novinku v rodinném stravování (novou potravinu, recept nebo pravidlo.)

Datum a podpis:

Věříme, že Vás zdravé jedení bude s dětmi bavit a že si doma při experimentování užijete spoustu legrace!

Wellnessia tým



Recepty

Kakaové smoothie

Základní recept:

- 250 ml rostlinného nápoje (ryžové, mandlové...)
- 1 banán
- 40 g ovesných vloček
- 1 lžice nepraženého kakaa

Další dobroty můžete přidat podle chuti:

- bílý jogurt BIO
- další druhy ovoce (jahody, broskve, mango...)
- chia semínka
- protein

Všechny ingredience vložte do mixéru a mixujte do hladké konzistence. Lze dosladit agávovým sirupem, medem, či jiným kvalitním sladidlem.

Green smoothie

- 2-3 dcl voda
- 3 hrsti zelené listové zeleniny (polníček, římský salát, špenát, kapusta, kadeřávek...)
- ½ banánu
- ½ jablka nebo hrušky
- šťáva z půlky citronu
- 1 lžička agávového sirupu

Další dobroty můžete přidat podle chuti:

- avokádo
- čerstvý zázvor (velikosti palce)
- jablečný mošt BIO
- čerstvá máta, petrželka
- jahody, ananas, mango, broskve
- lžička sirupu z agáve nebo medu



Vše omyjte, příp. očistěte, vložte do mixéru a mixujte minimálně po dobu 3-5 minut. Ideálně uchovejte v lednici, tam vydrží až 48 hod. Nejlépe však chutná nápoj čerstvý.



Další krok je na tobě...

Okénko pro závazek

Na základě dnešního workshopu si dávám závazek, že v následujících dvou týdnech vyzkouším, ochutnám nebo ve svém stravování změním:

Datum a můj podpis: _____

Moje poznámky

