



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

TELO – NÁSTROJ TANEČNÍKA

„Výživa a správne stravovanie tanečníka.“

Zložky potravy:

Sacharidy, bielkoviny a tuky.

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje“.

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk

OBSAH PREZENTÁCIE

❖ Sacharidy

❖ Bielkoviny

❖ Tuky

❖ Test



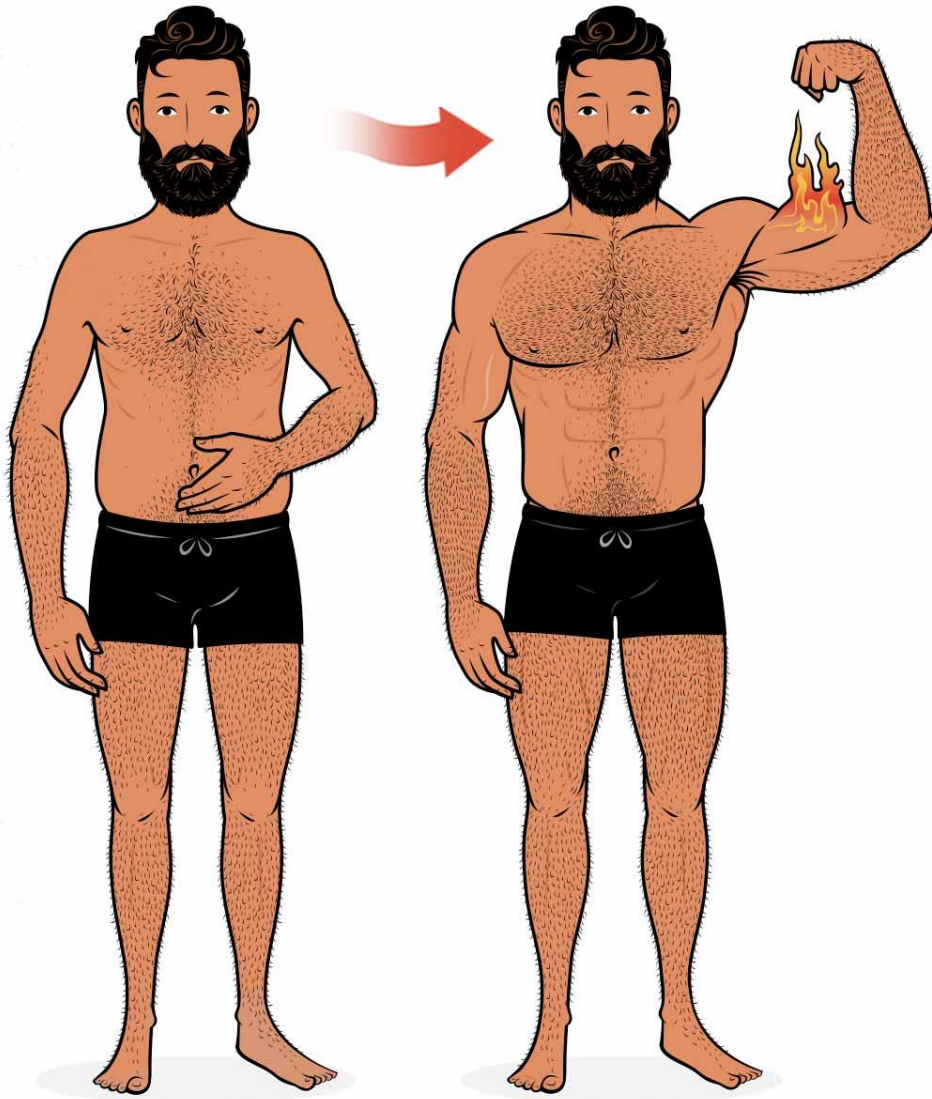
Ak sa chceme zdravo stravovať, je dôležité sledovať nielen množstvo prijatej potravy, ale aj jej správne zloženie. Pomer jednotlivých živín by mal byť približne:

- ❑ 10-15 % bielkovín
- ❑ 25-35 % tukov
- ❑ 55-60 % sacharidov

Pomer jednotlivých makroživín vo Vašom jedálničku rozhoduje o tom, ako bude vyzerat' Vaša postava.

Pri chudnutí alebo pri priberaní, nie je podstatné zmeniť číslo na váhe. Cieľom je mať čo najviac svalov a čo najmenej tuku.

Pri tej istej váhe môže postava vyzerat' diametrálne odlišne.



85 kg

85 kg



50 kg

50 kg



SACHARIDY

Sacharidy/Uhl'ohydráty/Cukry dodávajú energiu nielen svalom a nervovému systému, ale aj jednotlivým orgánom v tele. Sacharidy zaradujeme do dvoch veľkých skupín:

- ❑ Jednoduché - „zlé“ cukry - rýchle cukry = MONOSACHARIDY
- ❑ Zložené - „dobré“ cukry - pomalé cukry = OLIGOSACHARIDY A POLYSACHARIDY

Medzi **jednoduché cukry** patrí **hroznový cukor, galaktóza, glukóza a fruktóza**. Ich konzumácia nedodáva telu žiadne hodnotné živiny. Majú vysoký glykemický index, čiže rýchlo zvyšujú hladinu cukru v krvi. Nadmerná konzumácia jednoduchých cukrov stimuluje **pankreas** k intenzívnej produkcii **inzulínu**. Dlhodobý nadmerný príjem jednoduchých cukrov vedie k vyčerpaniu buniek pankreasu na výrobu inzulínu, k poruche glukózovej tolerancie, neskôr ku zvýšenej hladine cukru v krvi, čo spôsobuje **cukrovku 2. typu (diabetes mellitus)**. Aby sme tomu zabránili, mali by sme nahradiť tradičný kryštálový, práškový a kockový cukor prírodnými sladidlami, pri ktorých netreba počítať kalórie.

Druhú veľkú skupinu tvoria **zložené sacharidy**. Prijímať ich môžeme formou **celozrnných produktov, strukovín, ovocia a zeleniny**. Po zjedení sa v tele pomaly rozkladajú, a tým nezvyšujú tak prudko hladinu cukru v krvi. Do tejto skupiny patrí aj **škrob a vláknina**. Nachádzajú sa v **obilninách a v pekárenských výrobkoch, vyrobených z celozrnnnej špaldovej múky, ale aj v zemiakoch**.

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground, a small tree with a brown trunk and purple and pink foliage on the left, and a background of light blue and white wavy bands representing a sky or distant hills. The word "BIEŁKOVINY" is written in a green, slightly shadowed font across the middle of the image.

BIEŁKOVINY

Bielkoviny (proteíny) pomáhajú telu vytvárať bunky, rozkladajú jedlo na energiu, bojujú s infekciou a prenášajú kyslík.

Bielkoviny sa delia na:

- ❑ **rastlinné**
- ❑ **živočíšne**

Zastúpenie v jedálničku by malo byť 40% živočíšnych a 60% rastlinných bielkovín. Väčšina rastlinných bielkovín je neplnohodnotná. V niektorých z nich chýba dostatočné množstvo aminokyselín potrebných pre zdravý vývoj človeka. Bielkoviny živočíšneho pôvodu sú plnohodnotnejšie. Obsahujú väčšie množstvo hlavne esenciálnych aminokyselín. Tieto si telo nedokáže samo vytvoriť, preto je odkázané na ich externý príjem. Treba však upozorniť, že nadmerná konzumácia bielkovín zťažuje tráviaci trakt, pečeň a obličky.

Pre dosiahnutie peknej postavy sú bielkoviny zo všetkých makroživín najdôležitejšie. Vysoko bielkovinová diéta:

- ❑ **je efektívnejšia pri spaľovaní tuku**
- ❑ **vrátane tuku na bruchu**
- ❑ **viac vás zasýti**
- ❑ **pomáha udržať svalovú hmotu**

Vyšší podiel bielkovín je ešte viac dôležitejší pri pravidelnom cvičení, pretože telo má vtedy väčšie nároky na aminokyseliny.

Potraviny, ktoré obsahujú vysoké hladiny bielkovín sú: **mäso, hydina, ryby, vajíčka, orechy, fazuľa a mliečne výrobky.**

Bielkoviny prijaté v strave sa v organizme štiepia na aminokyseliny. To znamená, že ich telo pospája do proteínov, ktoré práve potrebuje na svoju činnosť. Existuje asi 20 druhov aminokyselín. Rozdeľujú sa na:

- ❑ **Esenciálne aminokyseliny**
- ❑ **Neesenciálne aminokyseliny**

Esenciálne aminokyseliny si organizmus nedokáže sám vyrobiť. Sú to:

- ❑ **Valín**
- ❑ **Leucín**
- ❑ **Izoleucín**
- ❑ **Fenylalalín**
- ❑ **Tryptofan**
- ❑ **Lyzín**
- ❑ **Methiodín**
- ❑ **Threonín**

Neesenciálne aminokyseliny si telo vie vyrobiť samé.

Ak patríte medzi vegetariánov, musíte si dávať pozor na to, aby ste prijímali dostatok esenciálnych aminokyselín. Ich zdrojmi sú napr. **konopné semienka, semienka chia, quinoa, pohánka, spirulina a sója.**



TUKY

Tuky (lipidy) sú látky nerozpustné vo vode. Slúžia hlavne ako zdroj energie, zabezpečujú prenos nervových vzruchov a rozpúšťanie vitamínu A, D, E a K. Tuky môžu byť:

- ❑ rastlinného pôvodu
- ❑ živočíšneho pôvodu

Okrem rozdelenia na základe pôvodu sa často spomína aj kategorizácia na základe typu mastných kyselín, ktoré obsahujú. V tomto prípade hovoríme o:

- ❑ nasýtených mastných kyselinách
- ❑ nenasýtených mastných kyselinách
- ❑ trans-nasýtených mastných kyselinách

Nasýtené tuky sa nachádzajú hlavne v živočíšnych potravinách, nenasýtené zase hlavne v rastlinnej strave.

Potraviny, ktoré obsahujú vysoké hladiny tukov sú: mliečne výrobky z plnotučného mlieka, rastlinné oleje, mäso, orechy, olivy, avokádo, kokos, husacia alebo bravčová masť, maslo ghee, kakaové maslo, losos, sardinky, makrely, pstruh, úhor, olej z trešče pečene.



TEST



Tuk



Sacharid



Bielkovina



Sacharid



Tuk



Sacharid



Tuk/Bielkovina



Sacharid



Tuk/Bielkovina



Sacharid



Bielkovina



Tuk



Sacharid

*Ak je pečivo so semiačkami,
tak aj bielkovina.*



Tuk



Tuk/Bielkovina



Sacharid



Bielkovina



Sacharid



Sacharid



Tuk/Bielkovina



Tuk/Bielkovina



Sacharid



Sacharid



Tuk/Bielkovina



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ďakujem za pozornosť



Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje“.

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk