

Odporúčané výživové dávky pre žiakov športových škôl a športových tried

Číslo: HDM/5238/16209/2011

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 11 písm. o) zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon č. 355/2007 Z. z.“) vyhlasuje odporúčané výživové dávky pre žiakov športových škôl a športových tried v pripojených tabuľkách, ktoré dopĺňajú odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike, uverejnené v čiaske 7-8 Vestníka Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky pod č. SOZO-1586/1997-08 z 3. marca 1997.

Odporúčané výživové dávky pre žiakov športových škôl a športových tried (ďalej len „OVD pre športovcov“) vytvárajú základný predpoklad na zabezpečenie zdravej výživy (§ 2 ods. 1 písm. s) zákona č. 355/2007 Z. z.) tejto skupiny žiakov, ktorá musí svojou energetickou a výživovou hodnotou zodpovedať zvýšeným nárokom na výdaj energie u športujúcich detí a mládeže. Zároveň sú určené na vytvorenie zásad pre zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania zabezpečujúcich stravovanie žiakov športových škôl a športových tried, u ktorých je nutné skvalitniť štruktúru výživy a dávok spotreby potravín používaných na prípravu stravy.

OVD pre športovcov predstavujú celkový obsah energie a výživových faktorov (bielkoviny, tuky, sacharidy, vybraných minerálnych látok a vitamínov) v rámci celodenného stravovania športujúcich chlapcov a dievčat vo vekových skupinách 11 až 14 rokov a 15 až 19 rokov v troch športových kategóriách.

Odhad energetického výdaja sa uskutočnil na základe priemerného denného tréningového zaťaženia, ktoré je vo vekovej skupine 11 až 14 ročných športovcov 2 až 2,5 hodiny denne a vo vekovej skupine 15 až 19 ročných 3 až 3,5 hodiny denne. Pri navrhovaní dávok energie a výživových faktorov pre jednotlivé skupiny športov podľa veku a pohlavia sa zohľadnili priemerné údaje o telesnej výške a telesnej hmotnosti, horná hranica vekového pásma a požiadavky na telesné predpoklady z hľadiska jednotlivých športov. Do úvahy sa brali odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike a poznatky z dostupnej odbornej literatúry z domácich aj zahraničných zdrojov o energetickom výdaji z hľadiska bazálneho metabolizmu a stupňa fyzického zaťaženia.

Odporúčané výživové dávky pre žiakov športových škôl a tried, ktoré sú uvedené v tabuľke č. 1 a č. 2, sú spracované pre tri športové kategórie nasledovne:

- v I. kategórii E sú uvedené hodnoty pre športy s nižším výdajom energie, ako sú napr. atletika (chôdza, behy), basketbal, bežecké lyžovanie, cyklistika, triatlon, futbal, hádzaná, hokej, plávanie, volejbal, zápasenie a džudo,
- v II. kategórii E* sú uvedené hodnoty pre športy s vysokým výdajom energie, ako sú napr. atletika (šprinty, skoky, vrhy), gymnastika, skoky na lyžiach, stolný tenis,
- v III. kategórii E** sú uvedené hodnoty pre športy s najnižším výdajom energie, ako sú tanečné športy.

Pri hodnotách obsahu výživových faktorov (bielkovín, tukov, sacharidov) je v zátvorke uvedené percentuálne vyjadrenie získanej energie (% E).

MUDr. Gabriel Šimko, MPH, v. r.
hlavný hygienik SR

Tabuľka č. 1

Odporúčané výživové dávky pre žiakov športových škôl a športových tried podľa kategorizácie športu, veku, pohlavia, somatotypu a športového zaťaženia – celodenné stravovanie (energia, bielkoviny, tuky, sacharidy)

Autori: I. Kajaba, J. Nováková Ústav výživy FOaZOŠ SZU, ÚVZ SR, Bratislava
D. Hamar, T. Kampmüller FTVŠ UK, Bratislava

Výživové faktory/deň	I. Kategória E			II. Kategória E*			III. Kategória E**				
	Dievčatá		Chlapci	Dievčatá		Chlapci	Dievčatá		Chlapci		
	11 až 14 roč.	15 až 19 roč.	11 až 14 roč.	11 až 14 roč.	15 až 19 roč.	11 až 14 roč.	15 až 19 roč.	11 až 14 roč.	15 až 19 roč.		
Energia: kJ	10 500	11 000	11 000	12 000	12 500	12 500	16 000	9 500	9 850	9 750	12 450
kecal	2 500	2 625	2 625	2 865	2 985	2 985	3 820	2 295	2 355	2 330	2 975
Bielkoviny: g (% E)	80 (12,8)	85 (12,9)	85 (12,9)	85 (11,9)	90 (12,1)	90 (12,1)	95 (10,0)	75 (13,1)	80 (13,6)	80 (13,7)	90 (12,1)
Tuky: g (% E)	75 (27,0)	80 (27,4)	80 (27,4)	80 (25,1)	85 (25,6)	90 (27,0)	105 (25,0)	70 (27,5)	70 (26,7)	72 (27,8)	85 (25,7)
Sacharidy: g (% E)	377 (60,2)	392 (59,7)	392 (59,7)	451 (63,0)	465 (62,3)	455 (60,9)	622 (65,0)	341 (59,4)	352 (59,7)	342 (58,5)	463 (62,2)

Odporúčaná štruktúra potreby bielkovín: živočišne 60 – 55 %
rastlinné 40 – 45 %

Pri stanovených hodnotách základných živín je zohľadnená u bielkovín popri športovej činnosti a budovaní aktívnej telesnej hmoty (svalstva) a somatotypu i funkcia telesného rastu (20 – 40 % potreby), pri hodnotách zdrojov energie sú preferované sacharidy vo výžive športujúcej mládeže.

Tabuľka č. 2

