

Abstrakt

Tato diplomová práce si dává za cíl zjistit výživové ukazatele u plavců a triatlonistů v dětském věku a vzájemně je porovnat. Práce se dělí na dvě části, na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou popsány hlavní složky výživy dětí. Dále jsou zde uvedeny stěžejní principy této výživy v různých fázích vývoje dítěte a také náležitosti správného načasování výživy a pitného režimu v rámci zátěže. Na základě údajů uvedených v teoretické části je vypracována praktická část.

V praktické části jsou interpretovány výsledky, které byly získány rozborem jídelníčků 18 mladých plavců a 18 podobně starých dětí, které provozují triatlon. Věk respondentů byl mezi 10 a 15 lety. Výsledky ukazují na to, že se obě skupiny ve způsobu stravování liší a že mají problémy plnit výživová doporučení. Rozdíl byl nalezen v celkovém příjmu energie, v příjmu bílkovin a železa. Podobné znaky obě skupiny vykazovaly u příjmu vitamínu C.

Klíčová slova: děti, plavání, triatlon, sportovní výživa, pitný režim