

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
8. – 10. junij 2020

ŠPORTNA DEJAVNOST IN PREHRANSKE NAVADE SO POMEBEN DEL ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

doc. dr. Črtomir Matejek



Gibalna dejavnost



Kaj se zgodi z našim telesom PRI VADBI?



OBREMENITVE (športna vadba)



PRILAGAJANJE ORGANIZMA



SPREMEMBE STANJA ORGANIZMA

premajhne obremenitve → ni sprememb

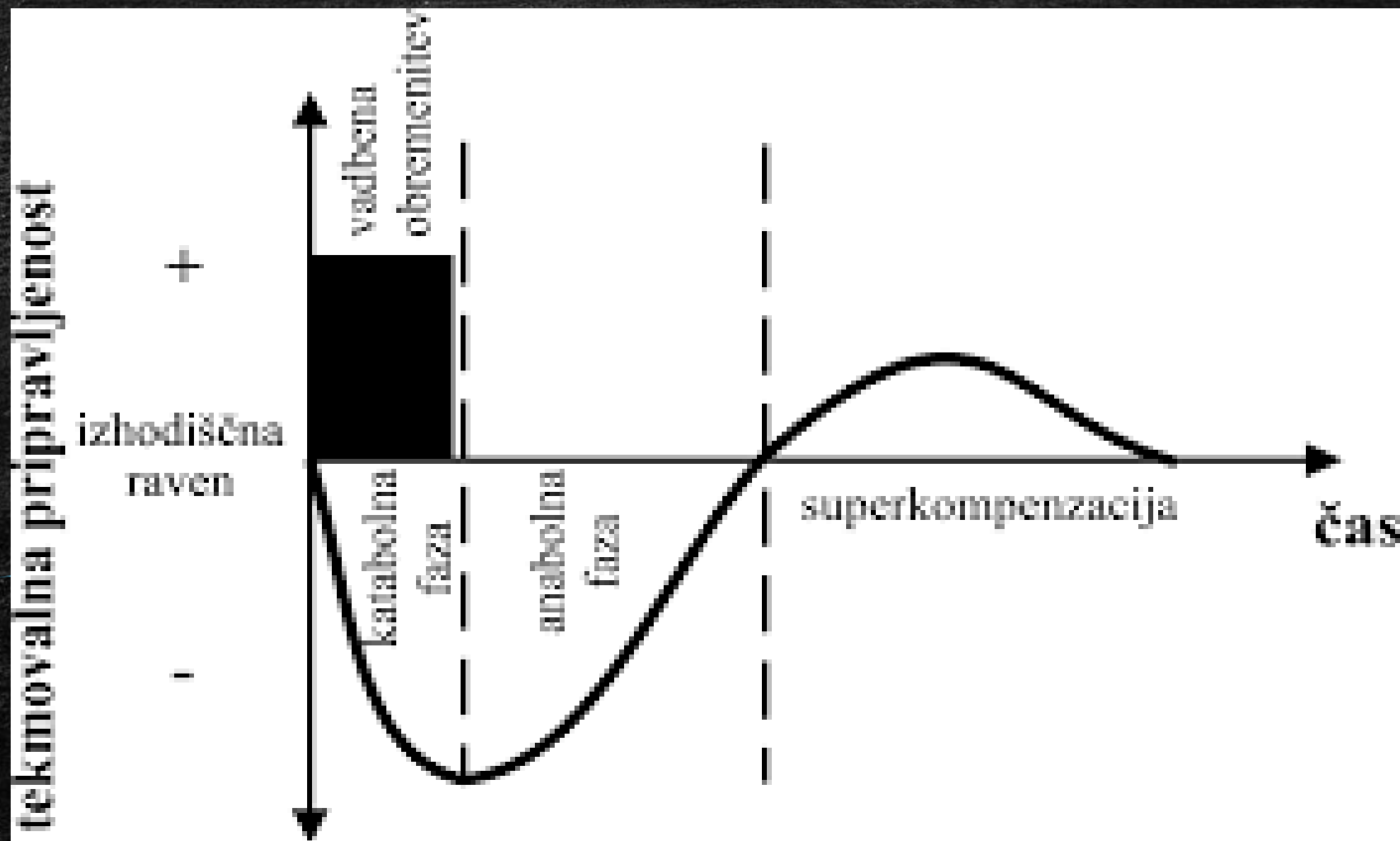
prevelike obremenitve → lahko pride do negativnih sprememb

primerne obremenitve → pozitivne spremembe

Počitek in pravilna prehrana sta zelo pomembna!



KATABOLNA IN ANABOLNA FAZA (NAPOR IN ODMOR)



Prirejeno po Bompa; 2009



Kako se učimo gibanja?

Kognitivna faza

1. Od nenatančne, nespretne, počasne izvedbe



2. preko izvedbe osnovne strukture gibanja

Asociativna faza



3. do skladne izvedbe v zahtevnih pogojih

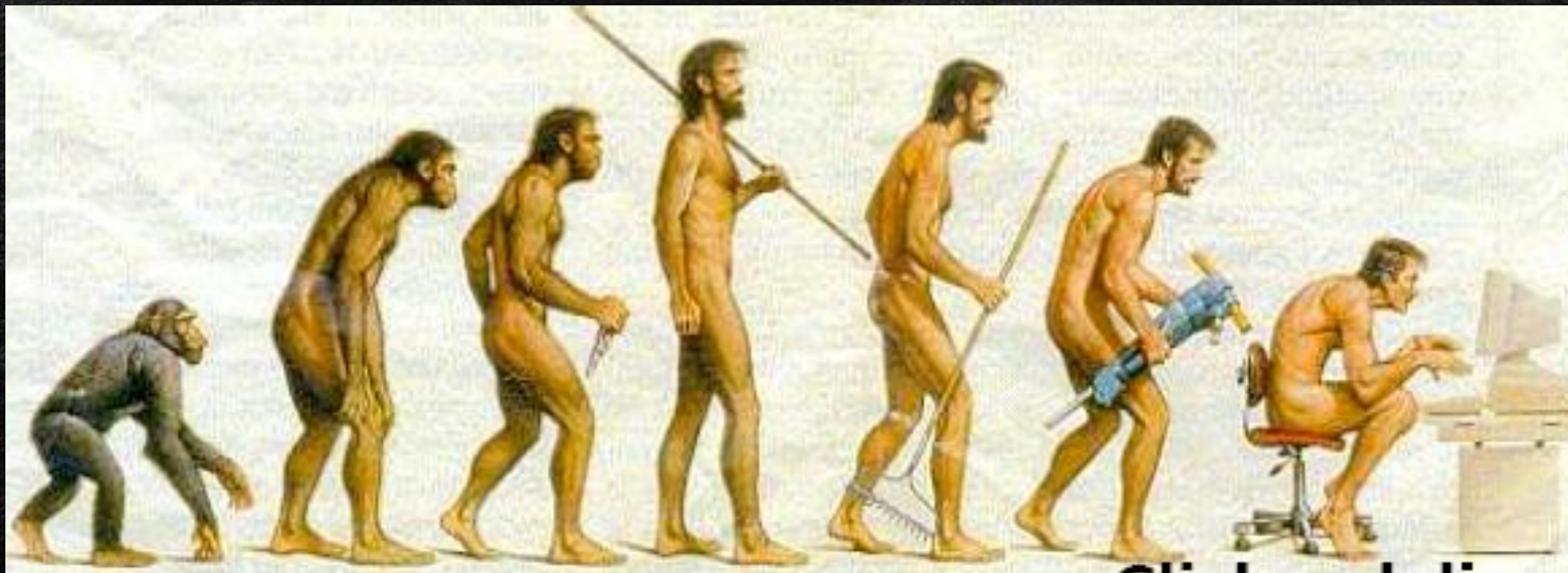
Avtonomna faza



7000 pravih ponovitev gibanja, da ga avtomatiziramo; paradoks prvega koraka



- Značilnosti **sodobnega življenjskega sloga**
 - Manj gibanja
 - Več sedenja (sedentaren način življenja)
 - Nezdrav način prehranjevanja



Gibalna dejavnost omogoča višjo kakovost življenja

- Telesno zdravje
- Psihično zdravje
- Splošno počutje
- Družinski odnosi
- Samospoštovanje
- Odnosi z vrstniki
- Odnosi v šoli



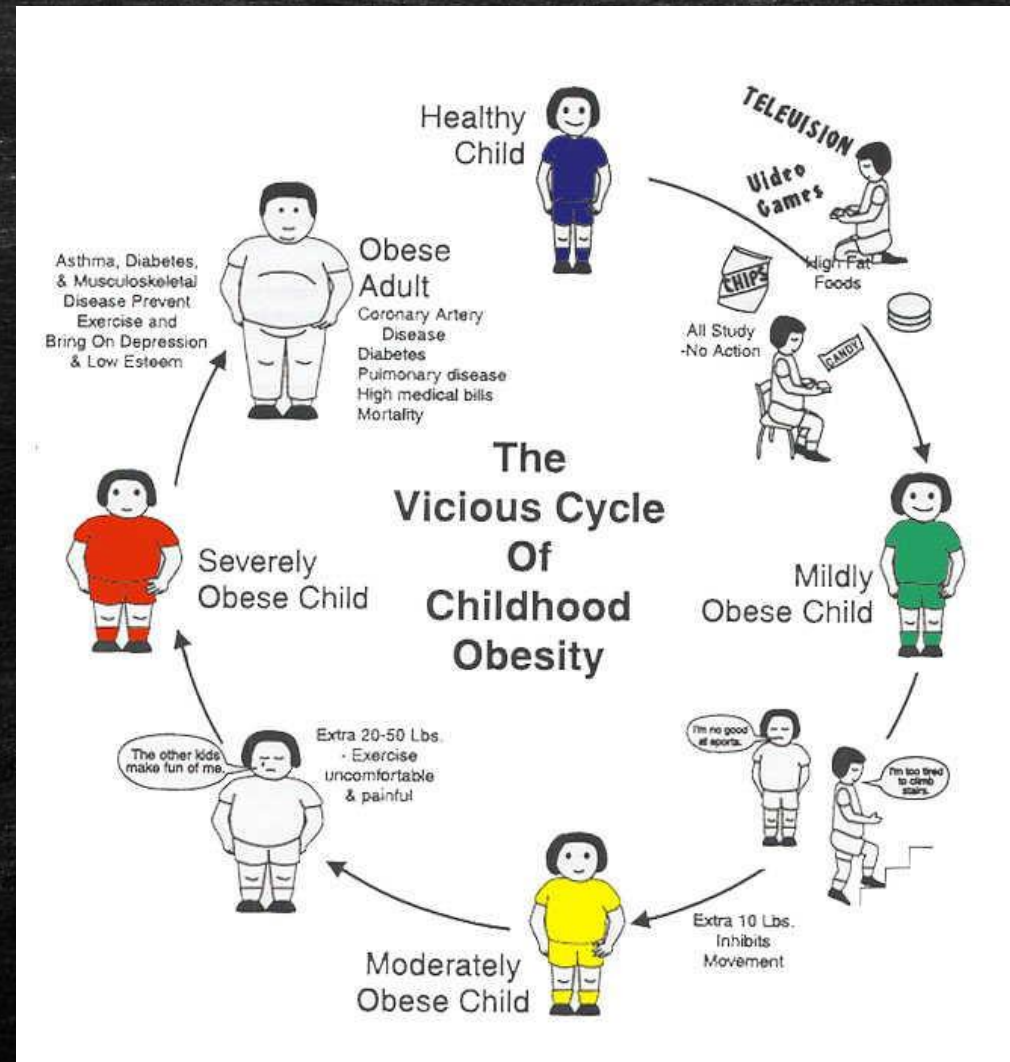
Gibalna dejavnost zmanjšuje tveganje za pojav nekaterih bolezni

- Nastanek bolezni srca in ožilja
- Smrtnost zaradi bolezni srca in ožilja
- Nekatero oblike raka
- Zmanjšuje tveganje in preprečuje pojav zvišanega krvnega tlaka
- Bolezni dihal
- Preprečuje in upočasnjuje nastanek osteoporoze
- Poveča se odpornost telesa



Nastanek debelosti

- debelost se razvija večinoma počasi, skozi daljše obdobje, zadostuje že, če zaužijemo dnevno 50 kcal preveč



- Obilnejši obrok hrane v McDonaldsu s Coca Colo, Big Macom in praženim krompirčkom znaša okoli 1250 kcal - približno toliko energije porabimo za:
 - 80 min zmerno hitrega teka
 - 120 minut počasnega teka
 - 130 minut plavanja
 - 150 minut kolesarjenja
 - 220 minut hoje



ZMOTE IN RESNICE O ŠPORTNI VADBI

1. mit: Aerobna vadba je boljša za oblikovanje telesa kot trening z utežmi.

Resnica: **Če želite oblikovati svoje telo, morate trenirati z utežmi!**

2. mit: Če vadimo, ni tako pomembno, kakšno hrano uživamo.

Resnica: **Če vadimo, je še toliko pomembneje, kakšno hrano uživamo!**

3. mit: Če bomo ženske dvigovale uteži, bomo pridobile velike mišice.

Resnica: **Vadba z bremenimi lahko ženskam najbolj pomaga do čvrste in vitke postave!**

4. mit: Vadba z utežmi je le za mlade.

Resnica: **Dvigovanje uteži je priporočljivo za ljudi vseh starosti!**

5. mit: Dlje ko traja trening, boljši bodo dosežki.

Resnica: **Predolgi treningi vas zavirajo na poti do zelenih dosežkov.**

6. mit: Mišice rastejo, med tem ko treniram.

Resnica: **Mišice rastejo, med tem ko počivate in okrevate!**



PET ZLATIH PRAVIL

(za uspešno vadbo in učinkovito nadzorovanje telesne teže)

▪ 1. pravilo

Zaužiti je treba **pet obrokov dnevno**, tako boste precej pospešili presnovo. Obroki naj bodo manjši, hrane naj bo le toliko, da vam zadostuje do naslednjega obroka.

▪ 2. pravilo

Vsak obrok naj vsebuje vse potrebne hranilne snovi, sestavljen pa naj bo tako:

- 40 odstotkov kaloričnega vnosa naj bo iz beljakovin (nemastno meso, ribe, lahki mlečni izdelki, jajca oz. jajčni beljaki ipd.),
- 40 odstotkov kaloričnega vnosa naj bo iz ogljikovih hidratov (polnozrnat kruh, testenine, rjavi riž, zelenjava, sadje),



- 20 odstotkov kaloričnega vnosa naj bo iz maščob (predvsem nenasičenih)
 - v glavnem uživajte rastlinske (nenasičene) maščobe (npr. hladno stisnjeno olivno olje, olje severnomorskih rib, npr. lososa ipd.). **PO OBČUTKU!!!!**

- **3. pravilo**

Količino hrane, ki vsebuje **ogljikove hidrate** (glavni vir energije za organizem), **prilagodite količini in stopnji aktivnosti**, ki sledi v 2-3 urah po obroku.

- Če boste po obroku počivali, energije iz ogljikovih hidratov ne potrebujete – podkožno maščevje .
- Predvsem uživajte polnovredne ogljikove hidrate, saj se le-ti počasi pretvarjajo v krvni sladkor in zato dajejo stalno energijo daljši čas (2 3 ure).
- Izogibajte se močno predelanih živil (izdelki iz bele moke, beli riž, sladkor ipd.),
- delež sadja pa naj ne presega 15 odstotkov.



- **4. pravilo**

Podkožno maščobo lahko izgubite le z dieto, ki ima **negativno energijsko bilanco** (dnevno morate pojesti manj kot porabite) in ustrezno vadbo.

- **5. pravilo**

Odvisno od teže in klimatskih pogojev zaužijte 3-4 l tekočine (vode) dnevno.

NAJLEPŠA HVALA ZA VAŠO POZORNOST

