

# Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe uczniów klas pierwszych gimnazjum

## Wstęp

### 1. Część teoretyczna

#### 1.1. Charakterystyka żywienia młodzieży szkolnej

##### 1.1.1. Racjonalna dieta, a prawidłowy rozwój

##### 1.1.2. Błędy żywieniowe nastolatków

##### 1.1.3. Zasady racjonalnego odżywiania

##### 1.1.4. Składniki pokarmowe

##### 1.1.5. Charakterystyka posiłków

#### 1.2. Normy żywieniowe dla dzieci w wieku szkolnym

#### 1.3. Charakterystyka żywienia młodego sportowca

##### 1.3.1. Potrzeby energetyczne

##### 1.3.2. Żywienie przed treningiem i zawodami

##### 1.3.3. Żywienie w trakcie treningu

##### 1.3.4. Żywienie po ćwiczeniach

##### 1.3.5. Płyny w diecie młodego sportowca

## 2. Cele pracy

### 3. Materiał i metody

### 4. Wyniki

### 5. Dyskusja

## Wnioski

## Piśmiennictwo