

# Ocena sposobu żywienia grupy piłkarzy trenujących wyczynowo na terenie miasta X

## I. Wstęp

1. Charakterystyka piłki nożnej .....4
2. Zalecenia żywieniowe dla piłkarzy nożnych..... 6
3. Piramida żywienia dla sportowców..... 9

## II. Cel pracy .....12

## III. Materiał i metody badań..... 13

## IV. Wyniki badań

1. Zwyczaje i nawyki żywieniowe piłkarzy nożnych .....16
2. Zachowania piłkarzy nożnych związane z żywieniowym wspomaganie wysiłku fizycznego .....28
3. Częstość spożycia wybranych grup żywności .....36
  - 3.1. Częstość spożycia grup żywności o potencjalnie korzystnym wpływie na zdrowie..... 36
  - 3.2. Częstość spożycia grup żywności o niekorzystnym wpływie na zdrowie..... 41

## V. Dyskusja..... 49

## VI. Wnioski..... 58

Piśmiennictwo..... 59

Streszczenie..... 63

Aneks..... 64

Spis tabel .....70

Spis rycin..... 71