

Ocena sposobu żywienia i nawyków żywieniowych młodzieży w wieku 16 – 19 lat

Wstęp.....2

Rozdział 1

Podstawowe pojęcia

- 1.1.1. Sposób żywienia..... 3
- 1.1.2. Nawyki żywieniowe..... 4
- 1.1.3. Prawidłowe żywienie..... 4
- 1.1.4. Zbilansowana dieta..... 4
- 1.1.5. Normy żywienia człowieka..... 4
- 1.2. Charakterystyka żywienia młodzieży..... 4
 - 1.2.1. Częste błędy żywieniowe nastolatków..... 4
 - 1.2.2. Wpływ racjonalnej diety na prawidłowy rozwój młodzieży..... 6
 - 1.2.3. Zasady racjonalnego odżywiania..... 7
 - 1.2.4. Podział i rola składników pokarmowych..... 12
 - 1.2.5. Charakterystyka posiłków.....22
- 1.3. Normy żywieniowe dla dzieci w wieku szkolnym..... 26

Rozdział 2

Cele pracy..... 30

Rozdział 3

Materiał i metody31

Rozdział 4

Wyniki..... 32

Rozdział 5

Dyskusja..... 43

Rozdział 6

Wnioski..... 47

Piśmiennictwo48

Streszczenie..... 51

Summary52

Wykaz tabel i rycin..... 53

Załączniki54