

Ocena spożycia warzyw i owoców w populacji gimnazjalistów.

Wstęp.....3

Rozdział I.

Czesc teoretyczna.....5

1. Charakterystyka wieku i opis wieku dorastania
2. Zasady racjonalnego żywienia młodzieży gimnazjalnej
 - 2.1. Norma żywienia
 - 2.2. Dzienna racja pokarmowa
3. Znaczenie warzyw i owoców w diecie
 - 3.1. Wpływ wybranych substancji zawartych w warzywach i owocach na stan zdrowia młodzieży
 - 3.1.1. Witaminy
 - 3.1.2. Składniki mineralne
 - 3.1.3. Błonnik pokarmowy
 - 3.1.4. Substancje antyoksydacyjne
 - 3.1.5. Inne substancje o działaniu przeciwnowotworowym

Rozdział II.

Czesc praktyczna.....37

1. Cel pracy
2. Materiał i metody
3. Wyniki badań i ich omówienie
4. Wnioski

5. Aneks.....50

6. Bibliografia