

Prawidłowe żywienie jako czynniki warunkujące prawidłowy stan zdrowia młodzieży

Wstęp.....2

Rozdział 1

Prawidłowe żywienie jako czynniki warunkujące prawidłowy stan zdrowia

1.1 Racjonalna dieta a prawidłowy rozwój młodego człowieka.
Zasady racjonalnego żywienia – piramida żywienia..... 6

1.2 Normy żywieniowe dla dzieci w wieku szkolnym. Potrzeby energetyczne12

1.3 Najczęstsze błędy żywieniowe młodzieży14

Rozdział 2

Znaczenie aktywności fizycznej w zdrowym rozwoju młodzieży

2.1 Wpływ aktywności fizycznej na zachowania żywieniowe.....
17

2.2 Żywienie przed treningiem i zawodami20

2.3 Żywienie w trakcie treningu23

2.4 Żywienie po ćwiczeniach24

2.5 Znaczenie płynów w diecie młodego sportowca25

Rozdział 3

Analiza wyników badań

3.1 Metoda badawcza..... 27

3.2 Analiza zebranych wyników.....	29
3.2.1 Metryczka.....	29
3.2.2 Pytania do uczniów.....	32

Podsumowanie.....	48
--------------------------	-----------

Spis tabel	50
-------------------------	-----------

Spis rysunków	51
----------------------------	-----------

Bibliografia.....	52
--------------------------	-----------