

Wpływ diety, aktywności fizycznej i snu na pamięć, koncentrację i wyniki w nauce uczniów klasy I Liceum Ogólnokształcącego.

Wstęp.....4

Rozdział 1

Zależność pomiędzy stylem życia, a pamięcią i koncentracją.

1.1 Prawidłowe żywienie według Instytutu Żywności i Żywienia..... 6

1.2 Wyznaczanie norm żywienia – Instytut Żywności i Żywienia im. Prof. Dra. Med. Aleksandra Szczygła..... 11

1.3 Podstawowe makroelementy w pożywieniu i ich wpływ na zdolności poznawcze..... 14

1.3.1 Białka..... 15

1.3.2 Węglowodany..... 17

1.3.3 Tłuszcze..... 18

1.4 Witaminy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu..... 20

1.5 Wpływ snu na funkcje poznawcze..... 22

1.6 Wpływ aktywności fizycznej na pamięć i koncentrację..... 24

Rozdział 2

Metodologiczne podstawy pracy.

2.1 Cel pracy oraz pytania badawcze..... 26

Rozdział 3

Wyniki badań

3.1 Częstości wyników wyrażone procentowo.....	29
3.2 Korelacje zdrowego stylu życia a wynikami w nauce.....	42
3.3 Podsumowanie i wnioski końcowe.....	52

Bibliografia.....	55
--------------------------	-----------

Spis rycin	56
-------------------------	-----------

Streszczenie	57
---------------------------	-----------