

Zywnosc ekologiczna a swiadomosc konsumentów

Wstęp2

Rozdział 1

Cel pracy..... 5

Rozdział 2

Przegląd literatury

1. Pojęcie odżywiania i żywienia6

2. Produkcja i spożycie żywności ekologicznej w Polsce7

3. Żywność genetycznie modyfikowana15

4. Podstawowe zasady zdrowego żywienia.....17

4.1 Kształtowanie nawyków zdrowego żywienia..... 22

4.2 Zrównowazona dieta23

4.3 Zapotrzebowanie na energię..... 28

4.4 Wskaznik masy ciała..... 30

4.5 Składniki odżywcze32

A) Białko..... 32

B) Tłuszcze34

C) Węglowodany..... 36

D) Witaminy37

E) Składniki mineralne 40

5. Zaburzenia i choroby odżywiania49

Rozdział 3

Material i metody55

Analiza wyników60

Wnioski68

Bibliografia70