

Ocena sposobu żywienia grupy piłkarzy trenujących wyczynowo na terenie miasta X

I. Wstęp

1. Charakterystyka piłki nożnej4
2. Zalecenia żywieniowe dla piłkarzy nożnych..... 6
3. Piramida żywienia dla sportowców..... 9

II. Cel pracy12

III. Materiał i metody badań..... 13

IV. Wyniki badań

1. Zwyczaje i nawyki żywieniowe piłkarzy nożnych16
2. Zachowania piłkarzy nożnych związane z żywieniowym wspomaganie wysiłku fizycznego28
3. Częstość spożycia wybranych grup żywności36
 - 3.1. Częstość spożycia grup żywności o potencjalnie korzystnym wpływie na zdrowie..... 36
 - 3.2. Częstość spożycia grup żywności o niekorzystnym wpływie na zdrowie..... 41

V. Dyskusja..... 49

VI. Wnioski..... 58

Piśmiennictwo..... 59

Streszczenie..... 63

Aneks..... 64

Spis tabel70

Spis rycin..... 71