

Ocena sposobu żywienia grupy pływaków trenujących wyczynowo na terenie miasta X

I. Wstęp..... 5

1. Pływanie – charakterystyka dyscypliny..... 5
2. Specyficzne zasady żywienia pływaków..... 6
3. Piramida żywienia dla sportowców..... 8
4. Zalecane i niezalecane produkty w racjonalnej diecie sportowców10

II. Cel pracy13

III. Materiał i metody badawcze

1. Materiał badawczy14
2. Metody badawcze..... 16
 - 2.1. Analiza wartości odżywczej diety17
 - 2.2. Analiza nawyków żywieniowych17

IV. Wyniki

1. Częstość spożycia produktów zalecanych i niezalecanych w diecie sportowca
2. Wartość energetyczna i odżywcza diety pływaków30
3. Analiza nawyków i zwyczajów żywieniowych pływaków40
 - 3.1. Nawyki pływaków związane z żywieniowym wspomaganie wysiłku fizycznego51

V. Dyskusja55

Wnioski.....	63
Bibliografia.....	65
Spis tabel.....	70
Spis rycin.....	71
Streszczenie	72
Aneks.....	73