

SADRŽAJ	
SADRŽAJ.....	1
1 UVOD.....	2
2 PREDMET I PROBLEM RADA.....	3
2.1 PREDMET RADA.....	3
2.2 PROBLEM RADA.....	3
3 CILJ I ZADACI RADA.....	3
4 PRAVILNA ISHRANA SPORTISTA.....	3
4.1 ENERGETSKI NUTRIJENTI.....	4
4.1.1 UGLJIKOHIDRATI (GLUCIDI).....	4
4.1.2 BJELANČEVINE (PROTEINI).....	5
4.1.3 MASTI (LIPIDI).....	6
4.2 NEENERGETSKI NUTRIJENTI.....	6
4.2.1 VLAKNA.....	6
4.2.2 VODA.....	6
4.2.3 MINERALI I OLIGOELEMENTI.....	6
4.2.4 VITAMINI.....	7
4.3 UGLJIKOHIDRATI I SPORTSKA AKTIVNOST.....	7
4.3.1 KRITERIJ ZA PREHRANU SPORTAŠA UGLJIKOHIDRATIMA.....	8
5. ZAKLJUČAK.....	9
6 LITERATURA.....	10

1.

1. UVOD

U današnjem životu i sportu, sportu gdje se vrlo intenzivno trenira, igra i misli, ljudski organizam mora biti odmoran. Oporavak je vrlo bitna grana kondicijske pripreme i pitanje je kako opteretiti organizam ali i kako ga odmoriti. Još jedna od bitnijih stavki je kako i pripremiti tijelo i organizam za predstojeće napore, kako obaviti prevenciju od ozljeda. Brojni su dokazi da su tjelesna aktivnost i tjelesna spremnost / fitness značajno uzorčno posljedično povezani sa razinom zdravlja pojedinca. Nije važno ljudski vijek samo produžiti nego učiniti život kvalitetnijim, a zdravlje je prvi uvjet kvalitetnog življenja. Pravilna tjelesna aktivnost je, uz zdravu prehranu i duhovno punjenje, ključ dugotrajnog kvalitetnog ljudskog trajanja. Svaki rad sustava za kretanje (mišićno koštanog sistema) koji troši energiju, je tjelesna aktivnost. Tjelesna spremnost ili fitness je sposobnost da se obavi zadana tjelesna aktivnost bez doživljaja osjećaja preopterećenja.

Populacijske studije pokazuju da se odrasla populacija premalo kreće: 60% nedovoljno, a 30% je potpuno usvojilo sedentarni način života. Mnogi ljudi uviđaju da im tjelesna aktivnost čini dobro ali se navike teško mijenjaju i olako nalaze isprike pred samim sobom. Onda nam tijelo pošalje opomenu ili kaznu u vidu bolesti ili lošeg osjećanja.

2.

2. PREDMET I PROBLEM RADA

2.1. Predmet ovog seminarskog rada je ishrana čovjeka.

2.2. Problem rada je predstavljanje značaja ishrane. Zatim pojašnjenje uticaja kvalitete ishrane na održavanje svih procesa u čovječijem organizmu.

3. CILJ I ZADACI RADA

Cilj ovog seminarskog rada je da čitaoca detaljno upozna sa pojmom ishrane, te načinima kvalitetne ishrane kako običnog čovjeka tako i vrhunskog sportiste.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com