

Wstęp

I. CZĘŚĆ OGÓLNA

1. Potrzeby energetyczne sportowców

1.1. Podstawowa i spoczynkowa przemiana materii

1.2. Całkowita przemiana materii

1.3. Kryteria ciężkości pracy

1.4. Dobowy wydatek energetyczny

1.5. Źródła energii w pracy mięśni

2. Składniki pokarmowe

2.1. Składniki energetyczne

2.1.1. Węglowodany w żywieniu sportowców, 2.1.2. Węglowodany warunkiem prawidłowej przemiany tłuszczu i białka, 2.1.3. Tłuszcze

2.2. Materiały budulcowe

2.2.1. Białka, 2.2.2. Zapotrzebowanie sportowców na białko, 2.2.3. Składniki mineralne w żywieniu sportowców, 2.2.4. Gospodarka wodna ustroju, 2.2.5. Związki mineralne regulatorem gospodarki wodnej, 2.2.6. Związki mineralne a równowaga kwasowo-zasadowa

2.3. Składniki regulujące

2.3.1. Witaminy rozpuszczalne w wodzie, 2.3.2. Witaminy grupy B, 2.3.3. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

3. Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów

4. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu

4.1. Podnoszenie ciężarów

4.2. Kolarstwo

4.3. Gry sportowe

4.4. Gimnastyka

4.5. Sermierka

4.6. Lekka atletyka

4.7. Narciarstwo

4.8. Biatlon

4.9. Sporty wodne

4.10. Łyżwiarstwo

4.11. Jeździectwo

4.12. Łucznictwo

4.13. Strzelectwo sportowe

- 4.14. Sporty walki
- 4.15. Sport motorowy i żużlowy
- 4.16. Turystyka
- 4.17. Studenci wychowania fizycznego

II. CZĘŚĆ SZCZEGÓŁOWA

1. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy

1.1. Żywnienie w okresie treningu

1.2. Żywnienie w okresie zawodów

1.2.1. Żywnienie w okresie przedstartowym, 1.2.2. Żywnienie w czasie zawodów, 1.2.3. Dożywianie na trasie zawodów długotrwałych

1.3. Żywnienie w okresie odnowy

2. Pora, częstotliwość i rodzaj posiłków podczas treningów i zawodów

2.1. Żywnienie podczas wyjazdów zagranicznych

2.2. Ostrożnie z konserwami

2.3. Napoje w sporcie

2.4. Alkohol, używki i doping

3. Regulowanie masy ciała w sporcie

3.1. Racjonalna dieta odchudzająca

3.2. Dieta zwiększająca masę ciała

4. Odżywki w sporcie

5. Zatrucia pokarmowe

5.1. Zanieczyszczenia żywności

6. Produkty spożywcze

6.1. Podział produktów na grupy

6.2. Produkty zbożowe

6.3. Mleko i produkty mleczne

6.4. Jaja

6.5. Mięso, wędliny, ryby

6.6. Masło, śmietana

6.7. Inne tłuszcze

6.8. Ziemniaki

6.9. Warzywa i owoce obfitujące w witaminę C

6.10. Warzywa i owoce obfitujące w karoten

6.11. Inne warzywa i owoce

6.12. Rośliny strączkowe suche

6.13. Cukier i słodcyce

6.14. Grzyby i orzechy

6.15. Zamiana produktów spożywczych

7. Układanie jadłospisów

7.1. Zasady układania jadłospisów

7.2. Zasady prawidłowego przyrządzania potraw

8. Przykładowe jadłospisy dla siedmiu grup dyscyplin sportowych

8.1. Przykładowe jadłospisy dla grupy I (gimnastyka, jeździectwo, pięciobój nowoczesny, szermierka, strzelectwo, łyżnictwo i sport żużlowy)

1. Sezon wiosenny, 2. Sezon letni, 3. Sezon jesienny, 4. Sezon zimowy

8.2. Przykładowe jadłospisy dla grupy II (biegi krótkie ła i skok w dal, biegi średnie ła, skoki ła, łyżwiarstwo szybkie, zjazdy narciarskie i slalom, skoki narciarskie, pływanie – krótkie dystanse)

5. Sezon wiosenny, 6. Sezon letni, 7. Sezon jesienny, 8. Sezon zimowy

8.3. Przykładowe jadłospisy dla grupy III A (podnoszenie ciężarów, rzut oszczepem, dziesięciobój)

9. Sezon wiosenny, 10. Sezon letni, 11. Sezon jesienny, 12. Sezon zimowy

8.4. Przykładowe jadłospisy dla grupy III B (miotanie kulą, dyskiem i młotem)

13. Sezon wiosenny, 14. Sezon letni, 15. Sezon jesienny, 16. Sezon zimowy

8.5. Przykładowe jadłospisy dla grupy IV (kolarstwo szosowe, kolarstwo torowe, wioślarstwo, kajakerstwo)

17. Sezon wiosenny, 18. Sezon letni, 19. Sezon jesienny, 20. Sezon zimowy

8.6. Przykładowe jadłospisy dla grupy V (maraton ła, biegi długie ła, chód sportowy, biegi z przeszkodami, biegi długie narciarskie, dwubój zimowy, żeglarstwo, sport motocyklowy)

21. Sezon wiosenny, 22. Sezon letni, 23. Sezon jesienny, 24. Sezon zimowy

8.7. Przykładowe jadłospisy dla grupy VI (sporty walki: boks, judo, zapasy)

25. Sezon wiosenny, 26. Sezon letni, 27. Sezon jesienny, 28. Sezon zimowy

8.8. Przykładowe jadłospisy dla grupy VII (gry zespołowe: siatkówka, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, hokej na trawie, hokej na lodzie, tenis ziemny, tenis stołowy, piłka wodna)

29. Sezon wiosenny, 30. Sezon letni, 31. Sezon jesienny, 32. Sezon zimowy

9. Przepisy na potrawy podane w jadłospisach

9.1. Zupy

9.2. Potrawy mięsne

9.3. Potrawy z ryb

9.4. Potrawy z jajek

9.5. Potrawy z warzyw

9.6. Zupy mleczne

9.7. Potrawy mączne

9.8. Kompoty

9.9. Napoje

9.10. Desery

9.11. Owoce z cukrem

9.12. Przystawki

9.13. Dodatki do pieczywa

Zakończenie

Piśmiennictwo