

Predmet: ISHRANA SPORTISTA

ISPITNA PITANJA

1. Značaj pravilne ishrane za sportiste
2. Ishrana i metabolizam
3. Vrste i podela hranljivih materija
4. Metabolizam ugljenih hidrata
5. Značaj ugljenih hidrata za sportske napore
6. Opšti značaj i uloga masti u organizmu
7. Značaj masnih materija pri fizičkom naporu
8. Opšti značaj i uloga belančevina u organizmu
9. Belančevine u ishrani sportista
10. Gluten
11. Značaj vode za sportske napore
12. Uloga i zastupljenost minerala u ljudskom organizmu
13. Natrijum i kalijum
14. Kalcijum
15. Magnezijum
16. Gvožđe
17. Jod i cink
18. Selen
19. Vitamini: uloga, podela
20. Vitamin A
21. Vitamin D
22. Vitamin K
23. Vitamin E
24. Vitamin C
25. Vitamini B grupe
26. Slobodni radikali i antioksidansi
27. Komponente telesnog sastava
28. Navesti metode za određivanje telesnog sastava
29. BMI i WHR
30. Waist circumference i WHtR
31. Bioelektrična impedanca
32. Osnovna pravila u planiranju ishrane sportista
33. Pravilno kombinovanje namirnica
34. Podela sportske ishrane
35. Održavanje telesne mase sportista
36. Ishrana u sportovima izdržljivosti
37. Ishrana u borilačkim sportovima
38. Ishrana u estetskim sportovima

39. Ishrana u sportskim igrama
40. Ishrana u sportovima snage
41. Vegetarijanska ishrana sportista: prednosti i nedostaci
42. Razlika između sportskih i energetske napitaka
43. Uloga kofeina u sportskim naporima
44. Poremećaji ishrane kod sportista
45. Ženska sportska trijada

Udžbenik za spremanje ispita:

OSNOVNI PRINCIPI ISHRANE SPORTISTA

Popović Ilić, T., Ilić, I. (2020). *Osnovni principi ishrane sportista*. Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Leposavić.

Dostupno na fakultetu