

Predmet: ISHRANA SPORTISTA

Teme za izradu seminarskih radova

1. Bolesti koje nastaju nepravilnom ishranom
2. Bazalni metabolizam
3. Makronutrijenti: podela, optimalni unos
4. Ugljeni hidrati: izvori, značaj u ishrani, podela
5. Uloga ugljenih hidrata u aerobnim i anaerobnim sportovima
6. Masti: podela, opšta uloga
7. Značaj masnih materija za fizičke napore
8. Belančevine
9. Potrebe organizma za belančevinama, poremećaj unosa
10. Uloga belančevina u sportskim naporima
11. Značaj vode za sportske napore
12. Rehidracija
13. Uloga i zastupljenost minerala u ljudskom organizmu
14. Natrijum i kalijum: uloga, izvori, značaj za sportske napore
15. Kalcijum: uloga, izvori, bolesti usled nedostatka, potrebe sportista
16. Fosfor: uloga, izvori, toksičnost, značaj za velike napore
17. Magnezijum: uloga, izvori, znaci nedostatka
18. Gvožđe: uloga, izvori, poremećaji unosa, potrebe sportista
19. Cink: uloga, izvori, poremećaji unosa
20. Selen: uloga, izvori, poremećaji unosa
21. Glavna uloga vitamina u organizmu i podela
22. Vitamin A: izvori, uloga, poremećaji unosa, značaj za sportske napore
23. Vit. D: izvori, uloga, poremećaji unosa, značaj za sportske napore
24. Vit.E: izvori, uloga, poremećaji unosa, značaj za sportske napore
25. Vit.K: izvori, uloga, poremećaji unosa, značaj za sportske napore
26. Vit.C: izvori, uloga, poremećaji unosa, značaj za sportske napore
27. Vit.B grupe: izvori, uloga, poremećaji unosa, značaj za sportske napore³⁷.
28. Antioksidansi
29. Vegetajanska ishrana i sport
30. Piramida ishrane

31. Telesni sastav, metode određivanja
32. Osnovna pravila planiranja ishrane sportista
33. Ishrana kod sportova izdržljivosti
34. Ishrana u borilačkim sportovima
35. Ishrana u sportskim igrama
36. Ishrana u sportovima snage
37. Dijetetski suplementi i energetske napici
38. Kafa i slični napici, konzumacija u sportu, kofeinizam
39. Poremećaji ishrane među sportistima
40. Ženska sportska trijada