

ZDRAVSTVENO VASPITANJE

ISPITNA PITANJA

- Značaj i uloga pravilne ishrane – anabolizam i katabolizam
- Bazalni metabolizam i faktori koji utiču na njega
- Metabolizam i uloga ugljenih hidrata u ishrani sportista
- Metabolizam i uloga masti u ishrani sportista
- Metabolizam i uloga proteina u ishrani sportista
- Uloga hidracije, faktori i smernice
- Energetski unos i energetska potrošnja – pojmovi i merenje
- Planiranje ishrane i piramida ishrane
- Kombinacija namirnica
- Gojaznost: etiologija, epidemiologija i mogućnosti prevencije
- Karakteristike i vrste infekcija – Vogralikov lanac infekcije
- Putevi širenja infekcije i ulazna vrata
- Prevencija sportskih povreda kroz zdravstveno vaspitanje
- Sportska dermatologija i prevencija