

796

Ke - 84



VILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS

Eglė Kemerytė-Riaubienė

JAUNŲJŲ SPORTININKŲ MITYBOS YPATUMAI

Serija
„Metodinės priemonės“

TURINYS

ĮVADAS.....	4
1. JAUNŪJŲ SPORTININKŲ FIZIOLOGINIAI VYSTYMOŠI YPATUMAI..	6
2. ENERGIJOS POREIKIAI IR MAISTO RACIONO KALORINGUMAS.....	8
3. ENERGINĖ SPORTININKŲ MAISTO RACIONO SUDĖTIS.....	12
3.1. Angliavandeniai ir jų vaidmuo jaunųjų sportininkų mityboje	15
3.1.1. Mityba prieš startą	19
3.1.2. Mityba rungtyniavimo metu.....	19
3.1.3. Mityba po fizinio krūvio	21
3.2. Baltymai ir jų vaidmuo sportininkų mityboje	23
3.3. Riebalai ir jų vaidmuo sportininkų mityboje.....	28
4. VITAMINAI IR FIZINĖ VEIKLA	34
5. MINERALINĖS MEDŽIAGOS IR JŲ REIŠMĖ SPORTINĖJE VEIKLOJE.....	43
5.1. Makroelementai.....	45
5.2. Mikroelementai.....	48
5.3. Geležis.....	49
6. SKYŠČIŲ VARTOJIMAS SPORTUOJANT	53
7. JAUNŪJŲ SPORTININKŲ RACIONALIOS MITYBOS REŽIMO PRINCIPAI.....	57
LITERATŪROS SARAŠAS	60