

TURINYS

ĮVADAS.....	4
1. JAUNŪJŲ SPORTININKŲ FIZIOLOGINIAI VYSTYMOSI 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 REIKŠMĖ 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 SĄRAŠAS	60