

SADRŽAJ:

1.UVOD	2
1.1 ANTROPOMETRIJSKA MJERENJA	4
1.2 Izvođenje antropometrijskih mjerenja	6
1.3 RACIONALNA ISHRANA	7
2.0 NUTRIJENTI.....	10
2.1 UGLJENI HIDRATI	11
2.1.1 Varenje i apsorpcija ugljenih hidrata	14
2.2 <i>Proteini</i>	15
2.2.1 Uloga proteina u organizmu.....	17
2.2.2 Izvori proteina.....	18
2.2.3Apsorpcija i regulacija metabolizma proteina i aminokiselina.....	20
2.3 MASTI	22
2.3.1 Uloge masti	22
2.3.2 Izvori masti	23
2.3.3Varenje i metabolizam masti	23
2.3.4 Značaj masti u ishrani	25
2.4 VITAMINI.....	26
3.0 Energija i energetske potrebe čovjeka	29
3.1 Energija potrebna za bazalni metabolizam	30
3.2Energija potrebna za fizičku aktivnost.....	32
4.0 12 KORAKA DO ZDRAVE ISHRANE	34
5.0 Uticaj stila života na zdravlje stanovništva.....	42
5.1Fizička aktivnost i neaktivnost.....	42
5.2 Cilj rada.....	46
5.3 Metodologija rada	47
5.3 Istraživanje i diskusija o uticaju ishrane i stila života na zdravlje stanovništva.....	48
6.0 Zaključak i prijedlog mjera.....	54
Literatura:	57