

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 1 |
| 1.1. Definicija i značaj nauke o ishrani..... | 1 |
| 1.2. Istorija nauke o ishrani..... | 2 |
| 1.3. Nutrigenomika | 4 |
| 1.4. Hranljive tvari u ishrani i njihov značaj..... | 4 |
| 1.4.1. Makronutrijenti | 4 |
| 1.4.2. Mikronutrijenti..... | 5 |
| 1.5. Pravilna ishrana adolescenata | 8 |
| 1.5.1. Principi pravilne ishrane | 8 |
| 1.5.2. Planiranje ishrane u školama | 9 |
| 1.5.3. Prehrambene smjernice..... | 11 |
| 1.6. Istorijat razvoja piramida zdrave prehrane | 12 |
| 1.6.1. Prvi prehrambeni vodič..... | 12 |
| 1.6.2. Prva piramida ishrane (eng. Food Guide Piramyd) | 13 |
| 1.6.3. Moja piramida (My Piramyd)..... | 14 |
| 1.6.4. Preporuke zdravog tanjura (My plate)..... | 15 |
| 1.7. Bolesti neadekvatne ishrane..... | 15 |
| 1.8. Poremećaji hranjenja kod adolescenata | 16 |
| 1.9. Indeks tjelesne mase (eng. body mass index, BMI)..... | 16 |
| 1.10. Istorijski razvoj fizičke aktivnosti..... | 18 |
| 1.10.1. Važnost tjelesne aktivnosti kod djece | 19 |
| 1.10.2. Uticaj ishrane i fizičke aktivnosti na BMI | 19 |
| 2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA | 21 |
| 3. METODE I ISPITANICI..... | 22 |
| 3.1. Ispitanici..... | 22 |
| 3.2. Metode | 22 |
| 3.3. Antropometrijska mjerenja | 22 |
| 3.4. Anketni upitnik | 22 |
| 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA | 24 |
| 4.1. Povezanost BMI i fizičke aktivnosti/neaktivnosti | 24 |
| 4.2. Povezanost BMI i unos namirnica | 28 |

| | |
|--|----|
| 5. DISKUSIJA | 32 |
| 6. ZAKLJUČAK | 38 |
| 7. LITERATURA | 39 |
| 8. POPIS TABELA, GRAFIKONA I SLIKA | 46 |
| 8.1. Popis tabela | 46 |
| 8.2. Popis grafikona | 46 |
| 8.3. Popis slika | 47 |
| 9. ANKETNI UPITNIK..... | 48 |