

## **SISÄLTÖ:**

### **Osa 1; RUOKA, ENERGIA JA RAVINTOAINEET**

- Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset
- Ruoka ja ruokavaliosuunnittelu
- Energia, aineenvaihdunta, kulutus ja tarve
- Hiilihydraatit
- Rasvat
- Proteiinit
- B-vitamiinit
- Antioksidantit
- D-vitamiini ja kalsium
- Makrokivennäisaineet
- Hivenaineet
- Lisäaineet ja vierasaineet

### **Osa 2; LIKUNNALLISESTI AKTIIVISTEN ERITYISRYHMIEN RAVITSEMUS**

- Urheilevan lapsen ravitseminen
- Urheilevan naisen ravitseminen
- Ikääntyvän urheilijan ravitseminen
- Vatsavaivoista kärsivän urheilijan ravitseminen
- Sairastelevan urheilijan ravitseminen; - ravinto ja vastustuskyky
- Liikunta ja painonpudotus
- Kasvisruokavaliot urheilussa

### **Osa 3; KUNTO- JA KILPAURHEILIJAN RAVITSEMUS**

- Kuntoliikkujan ravitseminen käytännössä
  - Ravinto voiman ja lihasmassan hankinnassa
  - Ravitseminen kestävyystyypisessä urheilussa
-