

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö „Harrastussportlaste toitumine” eesmärgiks oli kirjeldada energia ja erinevate toitainete tarbimissoovitusi tervisespordiga tegelejatele. Töö annab ülevaate valkude, rasvade ja süsivesikute ning vitamiinide ja mineraalainete peamistest ülesannetest organismis ning selgitab välja, et võrreldes tavainimesega ei ole harrastusspordi tasemel füüsilise aktiivsusega seotult olulisi erinevusi. Vaadeldud ka mõningaid toitumissoovitusi sportlaste jaoks.

Teoreetilise osa järgi on koostatud optimaalne näidismenüü 24-aastasele naistele, kes tegeleb tervisespordiga (kolm korda nädalas jooga ja spinninguga) ning kelle eesmärgiks on kasvatada lihassmassi ning seeläbi viia ka kaal alakaalust normaalkaaluni. Koostatud menüüs vastab energia sisaldus soovituslikule, tasakaalustatud on valkude, rasvade ja süsivesikute sisaldus ning tagatud vajalike vitamiinide ja mineraalainete soovitustele vastav sisaldus.

Spordiga tegelevad inimesed, kes soovivad, et organism saaks kõiki toitainete piisavas koguses, peavad arvestama sellega, et füüsiliselt aktiivsetel inimestel kulub rohkem energiat ja olenevalt valitud koormusest võib suurenda ka vitamiinide ja mineraalainete vajadus.