
SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
1. Rola żywienia w sporcie – znaczenie składników pokarmowych i rekomendacje żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie	5
2. Preferencje pokarmowe jako czynnik wpływający na wybór żywności przez konsumenta	12
I. CEL PRACY	15
II. METODYKA BADAŃ	17
1. Materiał badawczy – charakterystyka grupy sportowców	17
2. Metody badań	19
2.1. Kwestionariusze ankiety	19
2.2. Metody statystyczne	22
2.2.1. Dwuczynnikowa analiza wariancji (ANOVA)	22
2.2.2. Analiza czynnikowa	22
2.2.3. Analiza skupień	24
2.2.4. Testy: chi-kwadrat, z (z poprawką Bonferroniego), różnic między wskaźnikami struktury	25
2.2.5. Korelacje r Pearsona	25
III. WYNIKI	26
1. Nawyki żywieniowe sportowców	26
1.1. Ocena stopnia rozpowszechnienia prawidłowych zwyczajów żywieniowych w grupie sportowców	27
2. Częstość spożycia grup żywności przez zawodników w odniesieniu do poziomów piramidy żywieniowej dla sportowców	29
2.1. Średnia częstość spożycia grup żywności	29
2.2. Analiza skupień w kontekście częstości spożycia produktów spożywczych	32
3. Częstość spożycia produktów spożywczych przez sportowców w zależności od płci, charakteru uprawianej dyscypliny i poziomu sportowego	35
3.1. Częstość spożycia poszczególnych produktów spożywczych – różnice między produktami oraz różnice międzygrupowe	35
3.2. Analiza porównawcza częstości spożycia produktów spożywczych o zróżnicowanej wartości odżywczej, zalecanych i niezalecanych w żywieniu sportowców	64

3.3. Ocena stopnia rozpowszechnienia prawidłowych zachowań żywieniowych sportowców dotyczących częstości spożycia wybranych produktów spożywczych	68
4. Wzory żywienia sportowców w kontekście częstości spożycia produktów spożywczych	71
4.1. Analiza czynnikowa w kontekście częstości spożycia produktów spożywczych	71
4.2. Analiza skupień w oparciu o czynniki wyodrębnione w analizie czynnikowej	76
5. Preferencje pokarmowe zawodników	80
5.1. Średnia preferencja produktów spożywczych	80
5.2. Wzory żywienia sportowców w kontekście preferencji produktów spożywczych (analiza czynnikowa i analiza skupień)	89
6. Analiza korelacji między preferencjami pokarmowymi a częstością spożycia produktów spożywczych	99
IV. Dyskusja	104
1. Wzory żywienia polskich sportowców w aspekcie wartości odżywczej produktów spożywczych, preferencji pokarmowych i zaleceń żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej	104
2. Sposób odżywiania polskich sportowców trenujących wyczynowo w odniesieniu do rekomendowanej częstości spożycia produktów spożywczych, preferencji pokarmowych oraz w porównaniu z zachowaniami żywieniowymi sportowców z innych krajów	108
V. Wnioski	125
LITERATURA	127
STRESZCZENIE	141
SUMMARY	143
ANEKS	145