

Analiza kaže da l' sportista laže

Slađana Savić, Stefan Ivanović

Šta povezuje trkača, boksera, atletičara, tenisera i fudbalera? Fizički su aktivni, troše energiju, znoje se i pritom gube minerale. Na našoj radionici saznaćete koje su potrebe sportista u toku treninga ili takmičenja. Zajedno ćemo ispitivati namirnice koje sadrže ugljene hidrate i doći ćemo do zaključka koja je hrana najbolji izvor energije za jednog sportistu. Saznaćemo šta su to elektroliti i analiziraćemo njihov sadržaj u različitim sportskim pićima.

Da li ste se pitali šta je zapravo doping i zašto su doping sredstva zabranjena u sportu? Neki sportisti koriste supstance koje im daju nepoštenu prednost u odnosu na ostale takmičare. Saznaćemo koje to svakodnevne supstance spadaju u doping sredstva i imaćete priliku da vi radite doping test.

Ključne reči: *analiza, elektroliti, ugljeni hidrati, doping, alko-test*