

Obsah modulové knihy

Úvod	11
1 Anatomie a fyziologie trávicí a vylučovací soustavy, smyslová ústrojí chuť a čich	12
1.1 Anatomie a fyziologie trávicí soustavy	12
1.2 Dutina ústní	15
1.3 Hltan	16
1.4 Jícen	16
1.5 Žaludek	16
1.6 Tenké střevo	18
1.7 Tlusté střevo	20
1.8 Játra	22
1.9 Žlučník	22
1.10 Slinivka břišní (Pankreas)	23
1.11 Anatomie a fyziologie vylučovací soustavy	23
1.12 Smyslová ústrojí	27
Literatura	29
2 Základní pojmy z výživy, cukry, tuky, bílkoviny ve výživě, biologická, energetická a výživová hodnota potravin	30
2.1 Základní pojmy z výživy	30
2.2 Sacharidy a polysacharidy	31
2.3 Tuky	34
2.4 Bílkoviny	37
2.5 Biologická, energetická a výživná hodnota potravin	39
Literatura	42
3 Vitamíny, význam vody a minerálních látek	43
3.1 Vitamíny	43
3.2 Vitamíny rozpustné v tucích	43
3.3 Vitamíny rozpustné ve vodě	44
3.4 Voda	47
3.5 Význam minerálních látek pro výživu	48
Literatura	52
4 Výživová doporučení	53
4.1 Wellness	53

4.2	Kontrola hmotnosti.....	53
4.3	Správná výživa	53
4.4	Anti-aging potraviny	55
4.5	Fyzická aktivita – fitness, pohyb.....	55
4.6	Ovládání stresu.....	56
4.7	Významné účinné složky funkčních potravin	57
4.8	Smíšená (kombinovaná) strava	61
4.9	Výživová pyramida	61
4.10	Speciální systémy stravování	62
4.11	Alternativní výživa.....	62
4.12	Masitá strava	63
4.13	Vitariánství (syrová strava)	63
4.14	Vegetariánská strava	63
4.15	Fruktariánství (ovocné diety)	64
4.16	Makrobiotická strava.....	64
4.17	Dělená strava.....	65
4.18	Výživa podle krevních skupin.....	65
	Literatura	66
5	Patofyziologie výživy, civilizační choroby, potravinové alergie a intolerance.....	67
5.1	Patofyziologie výživy.....	67
5.2	Civilizační choroby	74
5.3	Potravinové alergie a intolerance	76
5.4	Dietní systém.....	77
	Literatura	83
6	Potraviny rostlinného původu.....	84
6.1	Zelenina a ovoce	84
6.2	Rozdělení zeleniny	84
6.3	Posuzování jakosti zeleniny	88
6.4	Rozdělení ovoce	88
6.5	Houby.....	93
6.6	Luštěniny.....	95
6.7	Brambory.....	98
6.8	Výrobky z obilovin	99

6.9	Mlýnské a krupařské výrobky	101
6.10	Pekárenské výrobky.....	105
6.11	Výroba chleba.....	106
6.12	Výroba pečiva.....	107
6.13	Těstoviny	108
6.14	Koření	109
	Literatura	118
7	Potraviny živočišného původu.....	119
7.1	Maso	119
7.2	Hovězí maso	122
7.3	Telecí maso.....	127
7.4	Vepřové maso	128
7.5	Skopové maso.....	131
7.6	Drůbež	131
7.7	Zvěřina.....	131
7.8	Ryby.....	132
7.9	Dary moře (plody moře)	133
7.10	Kaviár	134
7.11	Mléko.....	135
7.12	Mléčné výrobky.....	137
7.13	Vejce.....	143
	Literatura:	146
8	Hygienické normy v gastronomii a hotelnictví.....	147
8.1	Evropská legislativa.....	147
8.2	Související legislativa ČR.....	150
	Literatura	155
9	Hygiena výživy	157
9.1	Státní dozor.....	157
9.2	Hygiena oběhu potravin	157
9.3	Hygienické požadavky na provozovny stravovacích služeb	159
9.4	Alimentární otravy a nákazy.....	166
9.5	Aditiva – přídatné látky v potravinách	166
	Literatura	168

10	Vývoj pohostinství a postavení společného stravování a gastronomie v České republice.....	170
10.1	Společné stravování a gastronomie v České republice	171
10.2	Funkce společného stravování	171
10.3	Síť podniků a struktura stravovacích služeb	173
	Literatura	175
11	Náplň práce jednotlivých pracovníků na úseku Food & Beverage	177
11.1	Pracovníci stravovacího úseku.....	177
11.2	Požadavky na obsazení místa.....	179
11.3	Food & Beverage management.....	179
11.4	Náplň práce jednotlivých pracovníků	180
11.5	Operativní evidence ve stravovacím úseku.....	183
11.6	Výrobní střediska, jejich charakteristika a vybavení	188
	Literatura	193
12	Aplikace marketingového mixu při poskytování stravovacích služeb, společenské podniky	195
12.1	Další problémy z oblasti marketingu	197
12.2	Zážitková gastronomie a nové trendy v gastronomii	197
12.3	Společenské podniky a společenské akce	200
12.4	Hlavní formy společenských podniků.....	203
12.5	Další formy společenských akcí.....	206
	Literatura	212
13	Kvalita gastronomických služeb.....	213
13.1	Standardní klasifikace stravovacího úseku:	214
13.2	Kontrolní orgány	216
	Literatura	226
14	Zásady společenského chování a etiketa práce ve stravovacím zařízení.....	227
14.1	Pracovníci obsluhy	227
14.2	Organizace na pracovišti	230
14.3	Budování vztahu se zákazníkem	230
	Literatura	231
15	Komunikace s hosty ve stravovacím zařízení	232
15.1	Základní odborně-společenská pravidla a komunikace s hostem	232
15.2	Krizové situace a jejich řešení.....	235

15.3	Nástroje řešení krizových situací.....	236
15.4	Obecný postup při řešení krizových situací na pracovišti	237
	Literatura	238
16	Pokladní a restaurační systémy	239
16.1	POS.....	239
16.2	Průběh dne	242
	Literatura	244
	Seznam tabulek a obrázků.....	245