Obsah

I. VÝZNAM ZÁVODNÍHO STRAVOVÁNÍ V SOUČASNÉM VÝVOJI NAŠÍ SPOLEČNOSTI 5

1. Stav a rozvoj závodního stravování u nás 7

2. Podmínky dalšího rozvoje závodního stravování 8

3. Hygienické a výživové požadavky na závodní stravování 10

4. Základní hygienické požadavky na provoz závodního stravování 14

II. ZÁKLADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY ČLOVĚKA 16

1. Kvalitativní hlediska výživy 16

1.1 Bílkoviny 17

1.2 Tuky 19

1.3 Sacharidy 20

1.4 Nerostné látky 22

1.5 Voda 25

1.6 Vitamíny 25

2. Kvantitativní hlediska výživy 29

2.1 Energetická potřeba člověka 29

2.2 Energetická hodnota potravy 29

2.3 Energetická a biologická hodnota potravy 30

2.4 Doporučené výživové dávky 30

III. NÁKAZY A OTRAVY Z POŽIVATIN 36

1. Nákazy a bakteriální otravy z poživatin 36

1.1 Prvotní a druhotná nákaza poživatin 36

1.2 Nákazy přenášené potravou 37

1.2.1 Střevní a jiné nákazy 38

1.2.2 Vlastní nákazy a otravy z potravin 40

1.2.2.1 Toxikoinfekce 41

1.2.2.2 Toxikózy 42

Ústav vědeckých lékařských informací v Praze
Státní lékařská knihovna

1.2.3 Nákazy střevními parazitárními červy nebo prvoky 46
2. Otravy chemického (nemikrobiálního) původu 48
2.1 Otravy poživatinami jedovatými svým původem 49
2.2 Otravy potravinami majícími přechodně jedovaté vlastnosti 51
2.3 Otravy jedovatými příměsmi k poživatinám 52
2.4 Zdravotně rizikové látky vznikající přímo v poživatinách 55

IV. ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA VÝSTAVBU, ÚPRAVU A VYBAVENÍ ZÁVODNÍCH STRAVOVACÍCH ZAŘÍZENÍ 58

1. Základní typy výroby, úchovy (konzervace) a odbytu pokrmů ve společném stravování (včetně kategorizace zařízení závodního stravování) 60
2. Základní hygienické požadavky na centralizované výrobny pokrmů 66

V. ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA PROVOZ ZÁVODNÍHO STRAVOVÁNÍ 69

1. Uplatňování zásad racionální (diferencované a ochranné) výživy pracujících při sestavě stravy a zabezpečování stravování 2. a 3. směn 69
1.1 Základní pravidla racionální výživy 69
1.2 Diferencovaná a ochranná výživa pracujících 72
1.3 Stravování pracujících zejména se zřetelem na 2. a 3. směny 78
1.4 Sestava jídelníčku 84
1.5 Dietní závodní stravování 86
2. Sanitační péče o vodu, potravinové suroviny, polotovary a hotové pokrmy 92
2.1 Péče o zdravotně nezávadnou vodu 92
2.2 Péče o výrobu a oběh pokrmů 93
2.2.1 Péče o poživatiny při dopravě a přejímce 93
2.2.2 Péče o úschovu (uskladnění) poživatin 96
2.2.3 Zásady zdravotně bezpečné a účelné úpravy (technologie) stravy 104
2.2.3.1 Zabezpečení zdravotní nezávadnosti při přípravě pokrmů běžnou kuchařskou technologií 104

2.2.3.2 Zdravotní požadavky na výrobu a oběh pohotových poživatin a pokrmů připravených moderní technikou a úchovnými (konzervačními) technologiemi 109
2.2.3.3 Péče o výživovou hodnotu stravy během její kulinářské úpravy 121
2.2.4 Účelný výdej pokrmů a nápojů v závodním stravování 129
3. Hygienické a protiepidemické požadavky na zdravotní stav zaměstnanců závodního stravování, na jejich osobní hygienu a čistotu pracovního oděvu 133
3.1 Péče o zdravotní stav 133
3.2 Péče o osobní čistotu 137
3.3 Péče o čistotu pracovního oděvu 140
3.4 Bezpečnost práce a ochrana zdraví u osob pracujících v závodním stravování 143
4. Sanitační péče o pracovní prostředí v závodním stravování 146
4.1 Sanitační péče o výrobní, jídelní, skladovací a pomocné místnosti i o hygienická zařízení pro zaměstnance a strávníky 152
4.1.1 Skladovací prostory 152
4.1.2 Přípravny 153
4.1.3 Varná kuchyně 155
4.1.4 Jídelna 156
4.1.5 Výdejna pokrmů 157
4.1.6 Závodní kantýna (bufet) 158
4.1.7 Pomocné místnosti 159
4.1.8 Hygienická zařízení pro zaměstnance 160
4.2 Mytí příborů, bílého stolního a kuchyňského nádobí i ostatního inventáře 162
4.3 Péče o úklid pracoviště 167
4.4 Odstraňování odpadků 169
4.5 Boj proti hmyzu a hlodavcům 171
VI. DODRŽOVÁNÍ HYGIENICKÝCH PŘEDPISŮ V ZÁVODNÍM STRAVOVÁNÍ 173
VII. ZÁVĚR 181
PŘÍLOHY 183
Základní pravidla hygieny pro zaměstnance ve společném stravování 183
Použitá a doporučená odborná literatura 188