

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO	5
MODUL 1: ÚVOD DO VÝŽIVY ČLOVĚKA	6
<i>Dana Hrnčířová</i>	
1-1 Význam výživy pro člověka	6
1-2 Příjem a výdej energie	6
1-3 Fyziologie trávení a látková přeměna živin	8
MODUL 2: POTŘEBA HLAVNÍCH ŽIVIN A VODY	10
<i>Dana Hrnčířová</i>	
2-1 Bílkoviny	10
2-2 Sacharidy a vláknina	12
2-3 Tuky	15
2-4 Potřeba tekutin	17
MODUL 3: POTŘEBA OSTATNÍCH ŽIVIN.	19
<i>Dana Hrnčířová</i>	
3-1 Vitaminy.	19
3-2 Minerální látky a stopové prvky	22
3-3 Antioxidanty	25
MODUL 4: PRINCIPY SPRÁVNÉ VÝŽIVY A POHYBOVÁ AKTIVITA.	25
<i>Marcela Floriánková</i>	
4-1 Principy správné výživy	25
4-2 Pohybová aktivita.	27
MODUL 5: VÝŽIVA OD NAROZENÍ DO DOSPÍVÁNÍ	29
<i>Marcela Floriánková</i>	
5-1 Výživa kojenců a malých dětí.	29
5-2 Výživa dětí předškolního a školního věku	31
5-3 Výživa dospívajících	32

MODUL 6: VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ, KOJENÍ A VE STÁŘÍ 34

Marcela Floriánková

6-1 Výživa těhotných žen 34

6-2 Výživa kojících žen 35

6-3 Výživa seniorů 35

MODUL 7: ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ 39

Dana Hrnčířová

7-1 Co znamená, když se řekne alternativní stravování. 39

7-2 Proč se někteří lidé stravují jinak než většina. 40

7-3 Výhody a rizika alternativních způsobů stravování 41

MODUL 8: POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU A BEZPEČNÉ ZACHÁZENÍ S NIMI . . 44

Dana Hrnčířová

8-1 Poživatiny – základní dělení 44

8-2 Maso a vnitřnosti 44

8-3 Ryby 47

8-4 Mléko a mléčné výrobky 48

8-5 Živočišné tuky 51

8-6 Vejce 52

MODUL 9: POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU A BEZPEČNÉ ZACHÁZENÍ S NIMI . 53

Marcela Floriánková

9-1 Obiloviny 53

9-2 Luštěniny 54

9-3 Ovoce a zelenina 57

9-4 Brambory 59

9-5 Rostlinné tuky a oleje 61

9-6 Cukr a jiná sladidla 65

MODUL 10: POCHUTINY	68
<i>Marcela Floriánková</i>	
10-1 Koření	68
10-2 Sůl	69
10-3 Houby	70
10-4 Hořčice, kečup, ocet	71
10-5 Káva	72
10-6 Kávovinové nápoje	74
10-7 Čaj	75
10-8 Kakao a čokoláda	76
MODUL 11: NÁPOJE A PITNÝ REŽIM	78
<i>Marcela Floriánková</i>	
11-1 Nealkoholické nápoje	78
11-2 Alkoholické nápoje	80
11-3 Pitný režim	81
MODUL 12: ZMĚNY PŘI ZPRACOVÁNÍ A ÚPRAVĚ POTRAVIN	82
12-1 Předběžná příprava potravin mechanická	82
<i>Dana Hrnčířová</i>	
12-2 Předběžná příprava potravin biochemická	83
<i>Marcela Floriánková</i>	
12-3 Tepelné zpracování potravin	84
<i>Dana Hrnčířová, Marcela Floriánková</i>	
MODUL 13: ZÁSADY BEZPEČNÉHO STRAVOVÁNÍ	89
<i>Dana Hrnčířová</i>	
13-1 Pět klíčů k bezpečnému stravování	89