

PŘEDMLUVA

6	Úvod
7	VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ Obecná výživová doporučení Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR Výživová doporučení ve formě potravin Nutriční standardy FBDG - doporučení založená na skupinách potravin (porcích a frekvenci)
14	POTRAVINOVÉ PYRAMIDY Středomořská strava – Řecko, Španělsko, Itálie USA Irsko Švýcarsko Belgie Španělsko Řecko Lotyšsko Německo Rakousko Pyramida CINDI Čína a Japonsko Česká republika
22	POTRAVINOVÝ TALÍŘ Další grafická znázornění
27	VÝŽIVOVÉ ÚDAJE Referenční hodnoty příjmu Závěry
32	SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM Voda v lidském organismu Pitný režim Výživová doporučení pro pitný režim Denní potřeba tekutin u dospělých

37	DOPORUČENÍ PRO DODRŽOVÁNÍ PITNÉHO REŽIMU Doporučené nápoje Zdravotní a výživová tvrzení Závěry: doporučení pro pitný režim
47 48	O ZÁKLADNÍCH SKUPINÁCH POTRAVIN MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY Definice mléka Historie konzumace mléka a mléčných výrobků Úloha mléka a mléčných výrobků ve výživě
50	MASO A MASNÉ VÝROBKY Definice masa Historie konzumace masa a masných výrobků Úloha masa a masných výrobků ve výživě
52	OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH Definice obilovin Historie konzumace obilovin a výrobků z nich Úloha obilovin a výrobků z nich ve výživě
58	ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ Vegetariánství Historie vegetariánství Rozdělení vegetariánů Je vegetariánství módní trend?
62	SPRÁVNÁ STRAVA A POHYB (NEBO TAKÉ JINÉ SPRÁVNÉ NÁVYKY) Pohyb Stravovací návyky Odpočinek Životní postoj Spánek
68	ZÁVĚRY