

Úvodní slovo	2
Úvodní slovo autorů	3
1. Zdraví a životní styl dětí a mládeže v ČR	5
2. Proč výchova ke zdraví?	9
2.1 Výchova ke zdravé výživě	10
2.2 Prevence v systému školy	12
2.3 RVP pro základní vzdělávání	15
2.4 Výživa a projektové vyučování	29
3. Základy výživy	35
3.1 Základní živiny	35
3.2 Cesta potravin naším tělem	45
3.3 Potravinová pyramida	47
3.4 Obilniny, pečivo, těstoviny a rýže	53
3.5 Zelenina a ovoce	55
3.6 Mléko a mléčné výrobky	59
3.7 Maso, ryby, vejce a luštěniny	62
3.8 Tuky, sůl, cukr	66
3.9 Pitný režim, tekutiny	69
3.10 Alternativní směry výživy	72
4. Poruchy zdraví	73
4.1 Nemoci z potravin	73
4.2 Kontaminace potravin cizorodými látkami	74
4.3 Alimentární infekce a intoxikace	75
4.4 Zásady hygieny při přípravě potravin	77
4.5 Chronické nemoci a alergie	79
5. Sport a výživa	85
6. Biopotraviny a GMO	86
7. Konzumní způsoby chování, reklama	89
Doporučená a použitá literatura	92

