

Úvodní slovo	2
1. Zdravotní stav dětské populace v ČR	5
1.1 Euroregion Neisse–Nisa–Nysa	6
2. Proč výchova ke zdraví?	11
2.1 Výchova ke zdravé výživě	11
2.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	13
2.3 Průřezová témata	15
3. Základy výživy	18
3.1 Základní živiny	18
3.2 Cesta potravin naším tělem	29
3.3 Potravinová pyramida	30
3.4 Obilniny, pečivo, těstoviny a rýže	36
3.5 Zelenina a ovoce	38
3.6 Mléko a mléčné výrobky	42
3.7 Maso, ryby, vejce a luštěniny	45
3.8 Tuhy, sůl, cukr	49
3.9 Pitný režim, tekutiny	52
3.10 Alternativní směry výživy	55
4. Výživa a poruchy zdraví	56
4.1 Nemoci z potravin	56
4.2 Kontaminace potravin cizorodými látkami	57
4.3 Alimentární infekce a intoxikace	58
4.4 Zásady hygieny výživy při přípravě potravin v ČR	59
4.5 Výživa a chronické nemoci	61
4.6 Výživa a potravinové alergie	66
5. Sport a výživa	67
6. Biopotraviny a geneticky upravované potraviny	68
6.1 Biopotraviny	68
6.2 Geneticky upravované potraviny	70
7. Konzumní způsoby chování, reklama	71
7.1 Konzumní chování	71
7.2 Děti a reklama	71
7.3 Rychlé občerstvení – fast food	72
7.4 Nakupování	73
8. Rok na talíři v Euroregionu Nisa	74
9. Jídlo a kultura stolování v Euroregionu Nisa	81
9.1 Srovnání české a německé kultury stolování	81
9.2 Malý jazykový průvodce pro žáky Euroregionu Nisa	82
Použitá literatura	84