

OBSAH

ÚVOD	3
1. Vojenská hygiena	3
2. Běžný hygienický dohled - hygienická prohlídka	4
3. Preventivní hygienický dohled - hygienicko-epidemiologický průzkum	5
4. Hygienické hodnocení	6
KAPITOLA PRVNÍ	
Hygiena výživy	12
1.1 Potrava jako faktor vnějšího prostředí	12
1.2 Náplň hygieny výživy	14
1.3 Aktuální úkoly hygieny výživy	16
KAPITOLA DRUHÁ	
Biologická a energetická hodnota potravy	19
2.1 Biologická a energetická hodnota základních živin	19
2.2 Biologická hodnota minerálií a mikroelementů	25
2.3 Biologická hodnota vitaminů	31
KAPITOLA TŘETÍ	
Stravní dávky a přísady potravin ve vojsku	38
KAPITOLA ČTVRTÁ	
Hygienické zabezpečení výživy a stravování vojsk	44
4.1 Obecné požadavky na stravování vojsk	44
4.2 Plánování správné výživy - jídelní lístek	45
4.3 Organizace stravování vojsk	46

4.4	Kontrola hygienického stavu kuchyně a jídelny, způsobu přípravy a výdeje stravy	53
4.5	Běžný hygienický dozor na stupni útvar - ZMO NZS č. 6/1991	61
4.6	Kontrola čistoty použitím metody bakteriologických stěrů	64
4.7	Hodnocení výsledků bakteriologických stěrů	67
4.8	Vyhodnocení výsledků hygienické kontroly kuchyňského bloku	67
KAPITOLA PÁTÁ		
	Hygiena základních druhů potravin ve vojsku	73
5.1	Zdravotní rizika z potravy	74
5.2	Prevence alimentárních infekcí z hlediska úkolů zdravotnické služby	81
KAPITOLA ŠESTÁ		
	Činnost NZS útvaru při vyvedení vojsk do vojenských výcvikových prostorů	82
6.1	Klinicko-nutriční vyšetření vojáků před vyvedením	83
6.2	Účast NZS při sestavování a hodnocení jídelního lístku	84
6.3	Zdravotní prohlídka kuchařů před vyvedením	86
6.4	Činnost NZS při přejímání stálého kuchyňského bloku ve VVP	87
6.5	Činnost NZS při posuzování místa pro rozvinutí hospodářské výdejny v táboře pro dočasné ubytování vojsk	88

6.6	Kontrola hygienického stavu kuchyně a jídelny, způsobu přípravy a výdeje stravy	89
6.7	Kontrola kvality stravy, hygienického stavu jídelny a kuchyně	91
6.8	Kontrola kvality a zdravotní nezávadnosti dovezených potravin a potravin vydávaných z proviantního skladu do kuchyně	91
6.9	Zdravotní prohlídka kuchařů a kuchyňské směny při vyvedení	92
6.10	Vyhodnocení hygienického zabezpečení vojsk ve VVP	93
KAPITOLA SEDMÁ		
	Zásady racionální výživy	94
7.1	Cíle racionální výživy	94
7.2	Racionální zásahy ve výživě	97
7.3	Výživové doporučené dávky v ČR	103
7.4	Nové trendy v racionální výživě	110
KAPITOLA OSMÁ		
	Hodnocení vlivu výživy na lidský organismus	114
KAPITOLA DEVÁTÁ		
	Hygiena společného stravování	123
9.1	Společné stravování - pojem a typy	123
9.2	Úkoly hygienika ve společném stravování	124
9.3	Hygiena jednotlivých částí provozu	127
9.4	Typy uzavřené oblasti společného stravování	128