

Obsah

Úvod	4
Skill výživový specialista	5
Skill ekonom	6
Skill psycholog	7
Rozdělení kapitol	8

1. Jíme zdravě	9
Základy správného stravování	10
Pyramidy a talíře	14
Rodinná strava	15
Zdravý a šetrný jídelníček	16
Mýty o vaření	23
Výživový poradce	27
Malá matematická vsuvka	29
Spotřeba potravin v infografice	30

2. Ekonomie	32
Jak platit?	33
Je to důvěryhodné?	34
Rodinný rozpočet	39
Založíme firmu!	40
Banky a kolo	42
Bud' dobrým investorem I. a II.	44
Právníkové případy	47
Fairtrade	50
Fairtrade v číslech	54
V roli majitelů	56
Jdeme na trh!	58
Monopoly po česku	64

3. Psychologie	65
Psycholog v akci	66
Chcete mě?	67
Osobní trenéři	68
Jaký máš temperament?	69
Jaká bych byl/a postava v počítačové hře?	70
Tržiště	72
Divadlo	73
Vyrvat si nohy!	74
Rozdělat oheň	76
Osobní erb	80
Kdo je tvůj hrdina?	82
Krabice, kde jsem já	83
Desatero naší třídy	84
Tak tohle je o mně!	85
Kde budeš žít?	86
Azzie a Rognir	90
Záchrana na voru	94

4. Tvůj job	95
Výzkum	96
Stavíme dům	97
Kdo čím bude?	98
Povolání snů	100
Milan Reindl: s jeho výtvary si hraje celý svět	102
Náborář	104

Zdroje	106
--------------	-----