

Obsah

Predslov

Kapitola 1

Vstup do problematiky: Aktuálne aspekty (ne)zdravej výživy 5

Kapitola 2

Edukácia v oblasti výživy a nutričné poradenstvo 17

Kapitola 3

Profilácia výživového poradcu 23

Kapitola 4

Nutričný profil osobnosti 27

Kapitola 5

Psychologické aspekty poradenstva a práce s ľuďmi 30

Kapitola 6

Zásady a metódy posúdenia stravovacích návykov 39

Kapitola 7

Nutričná analýza stravy 59

Kapitola 8

Zásady a princípy zostavovania diferencovaných jedálnych lístkov 70

Kapitola 9

Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie 73

Kapitola 10

Diétny systém pre nemocnice 79

Kapitola 11

Výživové referenčné hodnoty (Dietary Reference Values – DRVs) 106

Kapitola 12

Interpretácia výživových údajov a zloženia potravín 116

Kapitola 13

Zásady a metódy posúdenia telesnej kompozície a ich aplikácia v praxi 130

Kapitola 14

Fyzická aktivita ako súčasť zdravého životného štýlu a prostriedok prevencie ochorení 168

Zoznam použitej literatúry 175

Prílohy 180