

OBSAH VÁŽENÍ PEDAGOGOVÉ, VÁŽENÍ KOLEGOVÉ

Zásady správné výživy.....	9
Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky.....	17
Složení lidského těla.....	19
Základní živiny.....	21
Voda a pitný režim.....	33
Specifika výživy u vybraných populačních skupin.....	45
Nakupování.....	63
Rychlé občerstvení (FAST FOOD).....	79
Bezpečné zacházení s potravinami.....	83
Kulinární úpravy.....	91
Vliv stravování na zdraví člověka.....	97
Alternativní směry ve výživě.....	125
Poruchy příjmu potravy.....	129
Pohyb jako fyziologická potřeba.....	137
Použitá a doporučená literatura.....	147
Seznam internetových zdrojů.....	149

Tyto skutečnosti nás vedly ke snaze poskytnout vám alespoň základní informace z této velmi široké oblasti a přispět tak našim profesním kolegům a pomocí všeho každodenního kontaktu s dětmi a mladými lidmi ke snaze tyto negativní trendy vrátit.

MUDr. Michael Va, Ph.D.
náčelník ministerstva pro ochranu a podporu
veřejného zdraví a hlavní hygienik ČR