

ÚVOD	6
NÁVOD, JAK PRACOVAT S KNIHOU	6
POUŽITÉ PIKTOGRAMY	7
1. VÝKLAD POJMŮ	9
1.1 VÝŽIVA	9
2. ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY	18
2.1 OBECNĚ O ŽIVINÁCH	19
2.2 SACHARIDY	23
2.3 GLYKEMICKÝ INDEX A GLYKEMICKÁ NÁLOŽ	33
2.4 VLÁKNINA	40
2.5 SLADIDLA	47
2.6 BÍLKOVINY	51
2.7 TUKY	57
2.8 VITAMINY	68
2.9 MINERÁLNÍ LÁTKY	80
3. ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY	99
3.1 OBECNÉ ZÁSADY A FAKTA	100
3.2 SKLADBA STRAVY A POTRAVINOVÁ PYRAMIDA	109
3.3 PITNÝ REŽIM	119
3.4 TECHNOLOGICKÁ PŘÍPRAVA POKRMŮ	126
4. VÝŽIVA VYBRANÝCH POPULAČNÍCH SKUPIN	135
4.1 VÝŽIVA DĚTÍ	136
4.2 VÝŽIVA DOSPÍVAJÍCÍCH	143
4.3 OBEZITA U DĚTÍ	146
4.4 VÝŽIVA SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ A ADOLESCENTŮ	149
4.5 VÝŽIVA SENIORŮ	150
5. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	161
5.1 BODYIMAGE	161
5.2 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA PORUCH PŘÍJMU POTRAVY	162
5.3 MENTÁLNÍ ANOREXIE	163
5.4 MENTÁLNÍ BULIMIE	164
5.5 PSYCHOGENNÍ PŘEJÍDÁNÍ	165
5.6 OSTATNÍ PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY NEZAŘAZENÉ DO MKN	166
6. ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ	168
6.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA A NEJČASTĚJŠÍ TYPY	168
6.2 VEGETARIÁNSTVÍ	169
6.3 MAKROBIOTIKA	177

7. ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ	180
7.1 HISTORIE A VÝZNAM ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ	181
7.2 POTRAVINOVÉ SKUPINY VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ.....	184
7.3 DOPORUČENÁ PESTROST STRAVY.....	198
7.4 SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍHO LÍSTKU.....	208
8. VÝŽIVOVÉ NORMY (SPOTŘEBNÍ KOŠ)	227
8.1 DEFINICE A VÝZNAM SPOTŘEBNÍHO KOŠE	227
8.2 POTRAVINOVÉ SKUPINY SPOTŘEBNÍHO KOŠE	229
9. DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ	239
9.1 CELIAKIE	240
9.2 DIABETES MELLITUS.....	251
9.3 INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ JATER	261
9.4 POTRAVINOVÉ ALERGIE	268
9.5 LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE	271
10. ZÁVĚR	279
KLÍČ K PŘÍKLADŮM A KONTROLNÍM OTÁZKÁM A ÚKOLŮM	280
KAPITOLA 1. VÝKLAD POJMŮ	280
KAPITOLA 2. ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY	281
KAPITOLA 3. ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY	286
KAPITOLA 4. VÝŽIVA VYBRANÝCH POPULAČNÍCH SKUPIN	288
KAPITOLA 5. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	290
KAPITOLA 6. ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ	291
KAPITOLA 7. ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.....	291
KAPITOLA 8. VÝŽIVOVÉ NORMY (SPOTŘEBNÍ KOŠ)	293
KAPITOLA 9. DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ	294
PŘÍLOHY	296
POUŽITÁ LITERATURA	298
O AUTORECH	305
PODĚKOVÁNÍ	307