

OBSAH

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