

OBSAH

Predslov

| | |
|--|-----------|
| 1 VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV | 6 |
| 1.1 Zdravie, determinanty zdravia | 6 |
| 1.2 Prevencia, podpora zdravia, životný štýl | 8 |
| 1.3 Zdravotná výchova, výchova k zdraviu, zdravotné uvedomenie | 10 |
| 1.4 Edukácia, výchova, vzdelávanie, seba výchova, seba vzdelávanie, celoživotné vzdelávanie | 12 |
| 2 HISTORICKÝ VÝVOJ ZDRAVOTNEJ VÝCHOVY | 16 |
| 2.1 Počiatky zdravotnej výchovy | 16 |
| 2.2 Zdravotná výchova v 20.storočí | 18 |
| 3 SVETOVÁ ZDRAVOTNÍCKA ORGANIZÁCIA A ZDRAVIE 21 | 22 |
| 3.1 SZO, všeobecná charakteristika | 22 |
| 3.2 Program Zdravie pre všetkých do roku 2000 | 24 |
| 3.3 Program Zdravie pre 21.storočie | 27 |
| 3.4 Program Zdravie 2020 | 30 |
| 3.5 Ďalšie programy SZO, programy a projekty podpory zdravia v Slovenskej republike | 41 |
| 4 NÁRODNÝ PROGRAM PODPORY ZDRAVIA A PORADNE ZDRAVIA | 50 |
| 4.1 Národný program podpory zdravia a jeho aktualizácie | 50 |
| 4.2 Inštitucionalizácia výchovy k zdraviu, poradne zdravia | 57 |
| 5 CIEĽ, OBSAH, METÓDY, FORMY, PRINCÍPY A PROSTRIEDKY VÝCHOVY K ZDRAVIU (CHARAKTERISTIKA, DRUHY) | 61 |
| 6 VYBRANÉ OBLASTI A CIEĽOVÉ SKUPINY VÝCHOVY K ZDRAVIU | |
| 6.1 Výživa | 73 |
| 6.1.1 Bezpečnosť a kvalita potravín | 75 |
| 6.1.2 Vplyv základných zložiek potravy na zdravie | 76 |
| 6.1.2.1 Makroelementy | 76 |
| 6.1.2.2 Mikroelementy | 78 |
| 6.1.2.3 Probiotiká | 79 |
| 6.1.2.4 Potraviny významné svojim pôsobením na organizmus človeka | 80 |
| 6.1.3. Potravinová alergia | 83 |
| 6.1.3.1. Základné rozdelenie typu reakcií organizmu na alergény | 84 |
| 6.1.3.2 Potravinové alergény | 85 |
| 6.1.3.3 Prejavy alergických reakcií | 85 |
| 6.1.3.4 Prevencia a liečba alergií | 93 |
| 6.1.4. Alimentárne nákazy | 94 |
| 6.1.4.1 Rozdelenie alimentárnych nákaz | 95 |
| 6.1.4.2 Bakteriálne alimentárne infekcie | 96 |
| 6.1.4.2.1 Alimentárne toxoinfekcie | 103 |
| 6.1.4.2.2 Alimentárne intoxikácie | 103 |
| 6.1.4.3 Alimentárne infekcie vyvolané vírusmi | 105 |
| 6.1.5 Cudzorodé látky a kontaminanty v potravinách | 107 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 6.1.5.1 | Prídavné látky v potravinách a technologicky pomocné látky pri spracovaní a výrobe potravín | 107 |
| 6.1.5.1.1 | <i>Rozdelenie prídavných látok</i> | 109 |
| 6.1.5.2 | Kontaminanty v potravinách | 115 |
| 6.1.6 | Zásady ochrany ľudí pred nákazami | 119 |
| 6.2 | Pohybová aktivita | 120 |
| 6.3 | Prevenca závislosti (fajčenie, alkohol, nelegálne drogy, patologické hráčstvo) | 122 |
| 6.4 | Stres a mentálna hygiena | 125 |
| 7 | KOMUNIKÁCIA V ZDRAVOTNÍCTVE | 128 |
| 7.1 | Sociálna komunikácia a jej špecifiká v zdravotníctve | 128 |
| 7.2 | Základy mediálnej komunikácie a Public Relation | 145 |
| | Zoznam použitej literatúry | 148 |