

- 
- 1 Výživa člověka 8**
    - 1.1 Hygiena výživy 9
    - 1.2 Základní pojmy v oboru výživy a stravování 9
    - 1.3 Výživová hodnota potravy (nutriční hodnota) 10
  - 2 Zásady zdravé výživy 21**
    - 2.1 Denní stravovací režim 22
    - 2.2 Výživa vybraných skupin obyvatelstva 22
    - 2.3 Alternativní způsoby výživy 29
  - 3 Příprava stravy v domácnosti 30**
    - 3.1 Zásady pro sestavování jídelníčku 30
    - 3.2 Zařízení kuchyňského pracoviště 33
    - 3.3 Rodinný stůl 38
  - 4 Cvičné pracoviště určené pro přípravu pokrmů 40**
  - 5 Zásady správného stolování 44**
    - 5.1 Základní inventář pro stolování 44
    - 5.2 Prostírání a kladení inventáře 50
    - 5.3 Postup při kladení inventáře 53
    - 5.4 Podávání základních druhů pokrmů a nápojů 55
    - 5.5 Společenské chování při stolování 59
  - 6 Nákup a skladování poživatin 61**
  - 7 Přípravné práce v kuchyni 63**
    - 7.1 Odměřování poživatin 63
    - 7.2 Předběžná úprava základních potravin 64
    - 7.3 Úprava pokrmů zasyrova 66
  - 8 Tepelná úprava pokrmů 67**
    - 8.1 Vaření 68
    - 8.2 Dušení 69
    - 8.3 Pečení 70
    - 8.4 Pečení na roštu a rožni – grilování 72
    - 8.5 Smažení 73
    - 8.6 Mikrovlnný ohřev 74
    - 8.7 Horkovzdušný ohřev 74

- 6 9 Potraviny živočišného původu a jejich technologické zpracování 75**  
9.1 Maso a masné výrobky 75  
9.2 Mléko a mléčné výrobky 79  
9.3 Vejce 81
- 10 Potraviny rostlinného původu a jejich technologické zpracování 83**  
10.1 Obiloviny 83  
10.2 Luštěniny 85  
10.3 Zelenina 87  
10.4 Brambory 95  
10.5 Ovoce 96
- 11 Pochutiny 100**  
11.1 Koření 100  
11.2 Houby 103  
11.3 Speciální pochutiny 104
- 12 Polotovary, konzervy, zmrazené potraviny 105**  
12.1 Konzervování a příprava polotovarů v domácnosti 105  
12.2 Zmrazování potravin 108
- 13 Stravování za mimořádných podmínek 110**
- 14 Náměty pro praktické lekce z technologie přípravy pokrmů 113**  
14.1 Předkrmy 114  
14.2 Polévky 117  
14.3 Hlavní pokrmy 120  
14.4 Přílohy, saláty 122  
14.5 Moučníky 123  
14.6 Nápoje 124