

# Obsah

Úvod . . . . .	3
Zdravotné hľadiská nesprávnej výživy . . . . .	5
<b>Potreba výživy a nutričných látok . . . . .</b>	<b>8</b>
Potreba energie . . . . .	8
Potreba bielkovín . . . . .	9
Potreba tukov . . . . .	10
Potreba sacharidov . . . . .	11
Potreba minerálnych látok . . . . .	11
Potreba vitamínov . . . . .	12
Potreba ďalších látok . . . . .	14
<b>Potraviny a ich rozdelenie . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>Zásady správnej výživy . . . . .</b>	<b>18</b>
Energetická hodnota stravy . . . . .	18
Zloženie stravy . . . . .	18
Časové rozdelenie stravy . . . . .	18
Príprava stravy . . . . .	19
Prostredie a stravovanie . . . . .	20
<b>Stravovanie detí a mladistvých . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Stravovanie gravidných a dojčiacich žien . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Stravovanie starých osôb . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Súčasná úroveň spotreby potravín a dôležitosť jej racionalizácie . . . . .</b>	<b>25</b>
Obsah energetických hodnôt v kcal a kJ . . . . .	27
Normálna hmotnosť — muži . . . . .	30
Normálna hmotnosť — ženy . . . . .	30
Odporúčané výživové dávky pre obyvateľov ČSFR . . . . .	32