

# Obsah

Předmluva . . . . .	11
---------------------	----

## Výživa, potraviny a pochutiny ve výživě

Výživa . . . . .	16
Základní pojmy . . . . .	17
Energie z potravy . . . . .	18
Regulace příjmu potravy . . . . .	21
Biologická hodnota potravin a stravy . . . . .	22
Základní neboli hlavní živiny . . . . .	23
Bílkoviny . . . . .	23
Tuky . . . . .	26
Glycidy . . . . .	28
Poměr hlavních živin . . . . .	29
Voda . . . . .	29
Nerostné látky . . . . .	30
Vitamíny . . . . .	34
Trávicí ústrojí . . . . .	46
Látková přeměna . . . . .	52
Frekvence příjmu potravy . . . . .	52
Výživa a stravování různých skupin obyvatelstva . . . . .	54
Chyby v naší výživě . . . . .	60
Léčebná výživa . . . . .	62
Potraviny ve výživě . . . . .	65
Mléko . . . . .	65
Mléčné výrobky . . . . .	68
Vejce . . . . .	73
Výrobky z vajec . . . . .	74
Maso . . . . .	75
Masné výrobky . . . . .	81
Tuky . . . . .	83
Živočišné tuky . . . . .	83
Rostlinné tuky . . . . .	85

Obilniny . . . . .	87
Mlýnské výrobky . . . . .	88
Pekárenské výrobky . . . . .	91
Luštěniny . . . . .	92
Brambory . . . . .	93
Zelenina . . . . .	95
Ovoce . . . . .	99
Cukr . . . . .	101
Med . . . . .	102
Mák . . . . .	102
<b>Pochutiny ve výživě . . . . .</b>	<b>103</b>
Houby . . . . .	103
Droždí . . . . .	103
Koření . . . . .	104
Povzbudivé pochutiny . . . . .	106
Ostatní pochutiny a přípravky k vaření . . . . .	112
<b>Vedení domácnosti a příprava stravy</b>	
Domácí rozpočet . . . . .	116
Sestavování jídelníčku . . . . .	120
Nákup potravin . . . . .	122
Stolníčení . . . . .	131
<b>Úprava potravin . . . . .</b>	<b>147</b>
Hygienické zásady při úpravě potravin . . . . .	147
Nádobí a náčiní . . . . .	148
Předběžná úprava potravin . . . . .	156
<b>Příprava pokrmů . . . . .</b>	<b>165</b>
Druhy jídel a názvy pokrmů . . . . .	165
Úprava pokrmů . . . . .	169
Zahušňování pokrmů . . . . .	169
Zadělování pokrmů . . . . .	171
Ztužování pokrmů . . . . .	171
Koření a ochucování pokrmů . . . . .	172
Příprava těst . . . . .	173
Kypření těst . . . . .	173
Druhy těst . . . . .	175
Nádivky . . . . .	185
Náplně a krémy . . . . .	187
Polevy . . . . .	188
Příprava pokrmů za tepla . . . . .	189
Vaření . . . . .	189
Vařené pokrmy . . . . .	192
Polévky . . . . .	192
Omáčky . . . . .	201
Vařená vejce . . . . .	204
Vařené pokrmy z masa . . . . .	204

Vařené pokrmy obilninové . . . . .	206
Vařené pokrmy moučné . . . . .	208
Vařené pokrmy z luštěnin . . . . .	211
Vařené brambory a pokrmy vařené z brambor . . . . .	211
Vařené pokrmy ze zeleniny . . . . .	213
Vařené pokrmy z ovoce . . . . .	216
Dušené . . . . .	217
Dušené pokrmy . . . . .	218
Dušené pokrmy z masa . . . . .	218
Dušené pokrmy z obilninových výrobků . . . . .	223
Dušené pokrmy z brambor . . . . .	223
Dušené pokrmy ze zeleniny . . . . .	223
Dušené pokrmy z hub . . . . .	226
Pečení . . . . .	227
Opékané a pečené pokrmy . . . . .	229
Mínutky z vajec . . . . .	229
Mínutky z masa krájeného na porce . . . . .	230
Mínutky z masa děleného na kousky . . . . .	231
Opékané brambory . . . . .	232
Opékaný chléb nebo vecka . . . . .	232
Pečené pokrmy z masa . . . . .	232
Pečené pokrmy moučné . . . . .	236
Pečené pokrmy z brambor . . . . .	249
Zapékaná zelenina . . . . .	250
Pečené ovoce . . . . .	250
Smažení . . . . .	251
Smažené pokrmy . . . . .	252
Smažené pokrmy syrové . . . . .	252
Smažené pokrmy vaječné . . . . .	253
Smažené pokrmy z masa . . . . .	253
Smažené pokrmy z těsta . . . . .	254
Smažené pokrmy z brambor . . . . .	255
Smažená zelenina . . . . .	256
Smažené pokrmy z hub . . . . .	257
Příprava pokrmů zastudena . . . . .	258
Příprava syrových pokrmů . . . . .	259
Pokrmy studené kuchyně . . . . .	259
Studené polévky . . . . .	259
Studené omáčky . . . . .	262
Máslové krémy a pomazánky . . . . .	264
Studené vaječné pokrmy . . . . .	265
Studené pokrmy z masa . . . . .	266
Studené pokrmy zeleninové . . . . .	268
Saláty . . . . .	269
Obložené chlebičky a misky . . . . .	272
Moučníky a drobné nepečené zákusky . . . . .	275
Ovocné poháry . . . . .	276
Nápoje . . . . .	279
Nápoje osvěžující . . . . .	279
Nápoje povzbudivé . . . . .	280

Nápoje výživné . . . . .	281
Nápoje alkoholické . . . . .	283
Nápoje míchané . . . . .	284
Konzervování potravin . . . . .	285
Příčiny zkázy potravin . . . . .	285
Konzervační způsoby . . . . .	285
Postup při konzervaci v domácnosti . . . . .	286
Konzervace snížením obsahu vody . . . . .	287
Konzervace chladem . . . . .	290
Konzervace sterilací . . . . .	290
Konzervace s využitím konzervačních prostředků . . . . .	298
Konzervace uzením . . . . .	301
Konzervace neprodyšným uzavřením . . . . .	302

### **Životní prostředí zemědělce**

Životní prostředí . . . . .	304
Obec . . . . .	304
Vybavenost na vesnici . . . . .	310
Estetické požadavky na vzhled vesnice . . . . .	312
Pracoviště . . . . .	313
Obytné prostředí . . . . .	315
Rodinný domek . . . . .	318
Vnitřní řešení domku . . . . .	321
Podlahy . . . . .	327
Stěny . . . . .	328
Instalace elektrického proudu v rodinném domku . . . . .	328
Vytápění . . . . .	329
Dvůr a zahrada . . . . .	334
Některá nezbytná zařízení u rodinného domku . . . . .	335
Povinnosti vlastníka rodinného domku . . . . .	337
Byt a jeho zařízení . . . . .	338
Zařízení bytu . . . . .	338
Rozmístění nábytku . . . . .	345
Osvětlení bytu . . . . .	346
Technické vybavení domácnosti . . . . .	349
Zařízení na tepelnou úpravu pokrmů . . . . .	349
Zařízení na ohřívání vody . . . . .	351
Zařízení na mytí nádobí . . . . .	353
Zařízení k uchování potravin . . . . .	353
Elektrické kuchyňské stroje . . . . .	354
Kuchyňská mechanickotepelná jednotka . . . . .	354
Větrací a klimatizační zařízení . . . . .	355
Bytové doplňky . . . . .	356
Koberce . . . . .	356
Záclony . . . . .	358

Závěsy . . . . .	360
Nástěnný textil . . . . .	360
Potahové tkaniny . . . . .	361
Pokrývky . . . . .	361
Polštáře . . . . .	361
Umělecké předměty . . . . .	361
Květiny . . . . .	362
Údržba a úklid bytu . . . . .	364
Udržování pořádku v bytě . . . . .	365
Organizace úklidu . . . . .	368
Malování a barva v bytě . . . . .	376
Čištění . . . . .	379
Čištění oděvů . . . . .	379
Čištění bot . . . . .	382
Čištění rukavic . . . . .	382
Péče o svetry a kožešiny . . . . .	383
Bezpečnost při čištění oděvů . . . . .	383
Praní prádla . . . . .	384
Postup při praní prádla . . . . .	386
Praní prádla mýdlem . . . . .	388
Praní prádla saponáty . . . . .	389
Praní prádla skupiny E . . . . .	390
Úprava prádla po vyprání . . . . .	393
Sušení prádla . . . . .	393
Mandlování a žehlení prádla . . . . .	394
Bezpečnost při praní prádla . . . . .	395

### Výchova v rodině

Vznik a vývoj rodiny . . . . .	398
Historické formy rodiny . . . . .	398
Funkce rodiny . . . . .	401
Vzájemné vztahy v rodině . . . . .	402
Péče státu o rodinu . . . . .	405
Právní a společenské normy o rodině . . . . .	405
Hospodářské zajištění v rodině . . . . .	406
Majetkoprávní otázky v rodině . . . . .	407
Rodiče a děti . . . . .	407
Společenská pomoc rodinám s dětmi . . . . .	409
Péče státu o neúplnou a narušenou rodinu . . . . .	410
Péče o starší a opuštěné osoby . . . . .	413
Péče rodiny o zvyšování životní a kulturní úrovně . . . . .	415
Rodina a domov . . . . .	418
Hygiena . . . . .	420
Péče o pokožku . . . . .	420
Péče o ruce . . . . .	422

Péče o nohy . . . . .	423
Péče o vlasy a vousy . . . . .	423
Hygiena dutiny ústní . . . . .	424
Péče o pleť . . . . .	424
Hygiena oblékání . . . . .	425
<b>Hygiena duševního života . . . . .</b>	<b>428</b>
Režim dne . . . . .	430
Práce . . . . .	430
Únava . . . . .	431
Odpočinek . . . . .	432
Pobyt na čerstvém vzduchu, otužování . . . . .	433
Tělesná výchova a sport . . . . .	434
Výživa . . . . .	435
Bydlení . . . . .	435
Duševní hygiena a vztahy lidí . . . . .	435
<b>Sexuální výchova . . . . .</b>	<b>437</b>
Pohlavní dospívání . . . . .	437
Pohlavní ústrojí a činnost pohlavních žláz . . . . .	443
Hygiena při menstruaci . . . . .	445
Pohlavní nemoci . . . . .	445
Plánovařské rodičovství . . . . .	446
Pohlavní život . . . . .	446
Vznik a vývoj zárodku . . . . .	447
Těhotenství . . . . .	448
Porod . . . . .	448
Šestinedělí . . . . .	448
<b>Péče o dítě . . . . .</b>	<b>450</b>
Péče o zdraví a vývoj dítěte . . . . .	451
Péče o chrup . . . . .	455
Péče o čistotu, výchova hygienických návyků, režim dne a pohybová výchova . . . . .	456
Otužování . . . . .	458
Prevence nemocí, úrazů a vad . . . . .	459
<b>Duševní vývoj dítěte . . . . .</b>	<b>460</b>
Novorozenecké období . . . . .	460
Kojenecké období . . . . .	461
Věk batolete . . . . .	461
Předškolní období . . . . .	464
Dítě školního věku . . . . .	465
Činitelé působící na vývoj osobnosti dítěte . . . . .	466
<b>Výchova dětí v rodině . . . . .</b>	<b>468</b>
Výchova malých dětí . . . . .	468
Spolupráce rodiny se školou . . . . .	469
Výchova dospívajících dětí . . . . .	470
<b>Rejstřík věcný . . . . .</b>	<b>473</b>
<b>Rejstřík pokrmů . . . . .</b>	<b>491</b>