

<b>OBSAH</b>	
<b>Obsah</b> .....	<b>3</b>
<b>Předmluva</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Úvod do předmětu Základy ekonomiky výživy</b> .....	<b>7</b>
1.1 Základní pojmy .....	9
1.2 Vztahy v systému výživy obyvatelstva .....	12
1.3 Výživová politika .....	15
1.3.1 Základní předpoklady pro formulaci výživové politiky státu .....	16
1.3.2 Základní předpoklady pro formulování výživové politiky jednotlivcem nebo rodinou .....	18
1.4 Shrnutí .....	21
<b>2 Úroveň výživy obyvatel ČR a doporučení pro výživu</b> .....	<b>23</b>
2.1 Charakteristika úrovně výživy .....	25
2.2 Nadměrný příjem energie .....	27
2.3 Nadměrná spotřeba tuků .....	33
2.4 Nadměrný příjem cholesterolu .....	36
2.5 Nadměrná spotřeba sacharidů a jejich nevhodná struktura .....	38
2.6 Nízký příjem vitamínu C .....	41
2.7 Nedostatečná konzumace vápníku .....	42
2.8 Nadměrná konzumace kuchyňské soli .....	44
2.9 Nadměrná konzumace alkoholu .....	45
2.10 Výživová doporučení .....	45
<b>3 Výživové doporučené dávky</b> .....	<b>51</b>
3.1 Obecná charakteristika výživových doporučených dávek .....	53
3.2 Výživové doporučené dávky z roku 1989 .....	54
3.3 Návrh nových výživových doporučených dávek z roku 1999 .....	57
3.4 Problematika doporučených dávek potravin .....	58
<b>4 Plánování výživy</b> .....	<b>61</b>
4.1 Plánování a řízení výživy .....	63
4.2 Zadání protokolů 1 až 3 .....	69
<b>5 Metodika hodnocení ekonomiky výživy</b> .....	<b>72</b>
5.1 Podklady pro hodnocení ekonomiky výživy .....	74
5.2 Hodnocení ekonomiky výživy .....	77
5.2.1 Vyhodnocení úrovně výživy .....	78
5.2.2 Vyhodnocení nákladů na nákup potravin .....	81
5.2.3 Metodika slovního hodnocení ekonomiky výživy .....	83
5.3 Zadání protokolů 4 a 5 .....	86
<b>6 Ztráty na potravinách</b> .....	<b>89</b>
6.1 Úvod do problematiky ztrát na potravinách .....	91
6.2 Hlediska pro rozdělení ztrát .....	94
6.2.1 Hmotnostní a nutriční ztráty .....	94
6.2.2 Ztráty objektivní a subjektivní .....	95

6.3	Požadavky na skladování potravin .....	96
6.4	Hmotnostní ztráty při prvotním zpracování surovin .....	98
6.5	Hmotnostní ztráty vznikající v průběhu skladování a kulinární úpravy ....	99
6.6	Hmotnostní ztráty vznikající v důsledku výskytu plísní .....	101
6.7	Příčiny nutričních ztrát .....	101
6.7.1	Nutriční ztráty způsobené teplem .....	104
6.7.2	Ostatní příčiny nutričních ztrát na potravinách .....	104
6.8	Doporučení pro minimalizaci ztrát na potravinách .....	106
<b>7</b>	<b>Režijní náklady spojené s přípravou stravy .....</b>	<b>108</b>
7.1	Úvod do problematiky režijních nákladů .....	110
7.2	Náklady na čisticí prostředky .....	111
7.3	Náklady na dezinfekci, deratizaci a dezinfekci .....	112
7.4	Náklady na odvoz a likvidaci kuchyňského odpadu .....	112
7.5	Náklady na ochranné prostředky .....	113
7.6	Náklady na energie a vodu .....	114
7.7	Ostatní věcné náklady .....	115
7.8	Osobní náklady .....	116
<b>Literatura</b>	<b>.....</b>	<b>118</b>
<b>Přílohy</b>		
Příloha 1	Vzor zadání a vypracování PROTOKOLU 1	
Příloha 2	Vzor zadání a vypracování PROTOKOLU 2	
Příloha 3	Vzor vypracování PROTOKOLU 3	
Příloha 4	Cvičné sestavy z programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY	
Příloha 5	Vzor jídelního lístku a rozvrhu potravin	

Recenzoval: Ing. Čibor PERLIN, CSc.

© Václav NOVÁK, FRANTIŠKA BOŘKA

ISBN 80 - 7318 - 398 - 6