OBSAH

1 VÝŽIVA A ZDRAVOTNĚ NUTRIČNÍ STAV DĚTÍ 11

1.1 Význam výživy pro vývoj dětí 11
1.2 Výživové nedostatky a jejich náprava 11
1.3 Výživa a odolnost 13
1.4 Výživový režim 14

2 ZÁKLADY NAUKY O VÝŽIVĚ A POTRAVINÁCH 18

2.1 Potřeba živin 18
2.2 Živiny a jejich hodnota 21
2.2.1 Bílkoviny 21
2.2.2 Tuky 21
2.2.3 Sacharidy 22
2.2.4 Energie 23
2.2.5 Minerální látky 23
2.2.6 Vápník (kalcium) 23
2.2.7 Fosfor 23
2.2.8 Železo 24
2.2.9 Magnézium (hořčík) 24
2.2.10 Zinek 25
2.2.11 Vitamíny 25
2.2.12 Vitamín A (retinol) 25
2.2.13 Vitamíny B — komlexu 26
2.2.14 Vitamín B_1 (tiamín) 26
2.2.15 Riboflavín (titamín B_2) 27
2.2.16 Vitamín P-P (niacin) 27
2.2.17 Vitamín B_6 (pyridoxin) 28
2.2.18 Kyselina pantotenová 28
2.2.19 Kyselina listová 28
2.2.20 Vitamín C (kyselina askorbová) 29
2.2.21 Vitamín D 29
2.2.22 Vitamín E (tokoferoly) 30
2.2.23 Voda 30

2.3 Hodnocení tělesného stavu 31
2.4 Biologická a energetická hodnota potravin 34
2.4.1 Mléko a mléčné výrobky 34
2.4.2 Maso 35
2.4.3 Vnitřnosti 35
2.4.4 Vejce 35
2.4.5 Brambory, zelenina a ovoce 35
2.4.6 Obiloviny 38
2.4.7 Luštěniny 38
2.4.8 Ořechy 38
2.4.9 Cukr 39
2.4.10 Cukrovinky a cukrářské výrobky 39
2.4.11 Tuky 39
2.4.12 Pochutiny 39
2.5 Obsah živin v potravinách 40

3 HYGIENICKÉ PODMÍNKY PRO SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ DĚTÍ 49

3.1 Fyziologie výživy 50
3.2 Hygiena poživatin 51
3.3 Hygiena oběhu poživatin 55
3.3.1 Podmínky pro hygienický provoz jídelen 55
3.3.2 Přejímka a skladování zboží 56
3.3.3 Zdravotní požadavky na skladování poživatin 56
3.3.4 Zvláštní podmínky pro skladování jednotlivých druhů poživatin 58
3.3.5 Hygienické požadavky na přípravu pokrmů 60
3.4 Technické požadavky na provoz kuchyně 60
3.5 Zdravotní požadavky na přípravu pokrmů a jejich výdej . . 62
3.6 Vlivy nových forem organizace společného stravování a nových technologií na potraviny 63
3.7 Povinnosti pracovníků jídelen 64
3.8 Sanitace v jídelnách 66
3.8.1 Čištění a údržba 66
3.8.2 Dezinfekce, dezinsekce, deratizace (DDD) 68
3.9 Nákazy a otravy z poživatin 74
3.9.1 Alimentární infekce 74
3.9.2 Otravy z poživatin 77
3.10 Hygiena a bezpečnost práce 78
3.11 Hygienický dozor v jídelnách 81

4 METODY ŘÍZENÍ A KONTROLY VÝŽIVY VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ 84
4.1 Nutnost řízení výživy ve školním stravování 84

4.2 Charakteristika metod pro řízení výživy 84
4.2.1 Podstata metody pro zajišťování a objektivizaci úrovně výživy a zpětné vazby 85
4.2.2 Metody pro optimální splňování výživových požadavků . . . 85
4.2.3 Stanovení doporučených dávek potravin 86
4.2.4 Stanovení doporučeného sortimentu pokrmů na měsíc 86
4.3 Výsledky uplatnění metod u dětí v mateřských školách . . . 87
4.3.1 Rozbor úrovně výživy a spotřeby potravin 87
4.3.2 Doporučené dávky potravin pro mateřské školy 88
4.3.3 Optimalizovaný sortiment pokrmů pro mateřské školy 88
4.4 Metodika používání racionalizačních pomůcek pro usměrňování výživy v mateřských školách 92
4.4.1 Soubory pokrmů 92
4.4.2 Doporučené skladby pokrmů 92
4.4.3 Poznámky z praktického využívání doporučených skladeb pokrmů 93
4.5 Doporučené skladby pokrmů pro pět období v roce 94
4.5.1 Září, říjen a listopad 94
4.5.2 Prosinec, leden a únor 102
4.5.3 Březen a duben 111
4.5.4 Květen a červen 119
4.5.5 Červenec a srpen 126

5 DOPLŇUJÍCÍ STRAVOVÁNÍ 135

6 ORGANIZACE A PROVOZ STRAVOVACÍHO ZAŘÍZENÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH 137

6.1 Organizace provozu 138
6.2 Pracovní náplň pracovníků školních jídelen 138
6.3 Operativně technická evidence 140
6.4 Organizace práce v kuchyni 143
6.4.1 Provoz ve stravovacím zařízení s vlastní kuchyní 144
6.4.2 Provoz v centrálních kuchyních a rozvoz stravy do výdejen . . 148
6.4.3 Výdej pokrmů 150
6.5 Středisko školního stravování 150

7 TECHNOLOGIE PŘÍPRAVY POKRMŮ 154

7.1 Základní fáze technologické přípravy pokrmů 155
7.2 Hlavní zásady technologie přípravy pokrmů 157
7.3 Výtěžnost pokrmů 160
7.4 Sestava jídelníčků 160

8 VÝSTAVBA STRAVOVACÍCH ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI MATEŘSKÝCH ŠKOL 161

8.1 Umístění stravovacího zařízení ve vztahu ke školskému areálu 161
8.2 Stravovací zařízení s vlastní kuchyní 163
8.3 Stravovací zařízení s centrální kuchyní 168
8.4 Stravovací zařízení s dodávkou pokrmů z centrálních výroben 169
8.5 Velikostní typy stravovacích zařízení pro děti mateřských škol 170

9 SOUBORY POKRMŮ PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY 175

10 REJSTŘÍK RECEPTUR 201

RECEPTURY S TECHNOLOGICKÝMI POSTUPY (karty 1—416)