

OBSAH

I ZÁKLADY NAUKY O VÝŽIVĚ	9
1.1 Základní pojmy	9
1.2 Živiny	10
1.2.1 Hlavní živiny	10
1.2.2 Přídavné živiny	15
1.3 Hodnocení potravin	17
1.3.1 Výživová hodnota	18
1.4 Trávení, vstřebávání, látková přeměna (metabolismus)	19
1.5 Nauka o potravinách	21
1.5.1 Potraviny živočišného původu	21
1.5.2 Potraviny rostlinného původu	30
1.5.3 Tuky	42
1.5.4 Sladidla	44
1.5.5 Pochutiny	45
1.5.6 Nápoje	50
1.5.7 Přípravky k vaření	52
1.6 Frekvence příjmu potravy	53
1.7 Výživa různých skupin obyvatelstva	54
1.7.1 Výživa kojenců a batolat	54
1.7.2 Výživa dětí předškolního věku	55
1.7.3 Výživa dětí školního věku	56
1.7.4 Výživa mladistvých	56
1.7.5 Výživa dospělých — pracujících	57
1.7.6 Výživa starých lidí	57
1.7.7 Léčebná výživa — dieta	58
1.8 Sestavování jídelníčku	58
2 ÚPRAVA POTRAVIN	61
2.1 Hygienické zásady při úpravě potravin	61
2.2 Předběžná úprava potravin	63
2.3 Tepelná úprava potravin	71
2.3.1 Vaření	71
2.3.2 Dušení	74
2.3.3 Pečení	75
2.3.4 Smažení	77
2.4 Příprava pokrmů zastudena — studená kuchyně	78
2.5 Druhy jídel a názvy pokrmů	79

3	STOLNIČENÍ	82
3.1	Prostírání	83
3.1.1	Prostírání k snídani nebo k svačině	85
3.1.2	Prostírání k obědu nebo k večeři	87
3.2	Podávání pokrmů	91
3.2.1	Pravidla podávání pokrmů	94
3.3	Chování u stolu a při jídle	95
3.4	Základní povinnosti hostitele a hosta	96
3.5	Zvláštní způsoby pohoštění	96
4	EKONOMIKA VEDENÍ DOMÁCNOSTI	99
4.1	Rodinný rozpočet	99
4.2	Domácí účetnictví	100
4.3	Hospodaření s potravinami	103
4.3.1	Nákup potravin	103
4.3.2	Příčiny znehodnocení a zkázy potravin	104
4.3.3	Ukládání potravin	106
4.4	Konzervace potravin	109
4.4.1	Sušení	109
4.4.2	Zahušťování	110
4.4.3	Sterilace	112
4.4.4	Konzervace s využitím konzervačních prostředků	115
4.4.5	Konzervace neprodyšným uzavřením	116
4.4.6	Konzervace uzením	116
4.4.7	Konzervace chladem	117
5	ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	119
5.1	Péče o životní prostředí	119
5.1.1	Péče o čistotu ovzduší	120
5.1.2	Péče o vodu	121
5.1.3	Péče o půdní fond	122
5.1.4	Péče o krajinu a přírodní prostředí	122
5.2	Obec	125
5.2.1	Význam vesnice v současné době	126
5.2.2	Vzhled vesnice a její výstavba	126
5.3	Obytné prostředí	127
5.3.1	Rodinný domek a obytné domy	128
5.3.2	Údržba bytu a úklidové práce	137
5.4	Pracovní prostředí	142
5.5	Rekreační prostředí	143
6	HYGIENA	145
6.1	Osobní hygiena	145
6.1.1	Péče o čistotu těla	145

6.1.2 Péče o ruce	146
6.1.3 Péče o nohy	147
6.1.4 Péče o vlasy	148
6.1.5 Péče o vousy	149
6.1.6 Péče o dutinu ústní	149
6.1.7 Péče o pleť	150
6.2 Hygiena odívání	152
6.3 Duševní hygiena	153
6.3.1 Životospráva	155
TEXTOVÁ PŘÍLOHA — TABULKY	159
OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	193