

Obsah

Úvod	9
Výživa a její úkoly	11
Složení potravy	13
Trávení a vstřebávání živin	33
Výživa v různých obdobích vývoje dětí a mládeže	34
Předškolní věk	34
Školní věk	36
Doba dospívání	38
Výživový režim	40
Chyby ve výživě a jejich následky	45
Školní stravování a jeho doplňování v rodině	49
Základní potraviny, pochutiny a nápoje ve stravě dětí a mládeže	51
Literatura	67

Obsah

Účelná příprava pokrmů	73
Předpisy pokrmů pro děti od 3 do 6 let	85
Polévky	86
Zavářky a vložky do hovězí polévky a vývaru z kostí	96
Maso	99
Drůbež	112
Ryby	117
Bezmasé pokrmy	120
Přílohy	128
Saláty	145
Studené pokrmy	150
Pomazánky	151
Předpisy pokrmů pro děti od 6 do 14 let	161
Polévky	163
Maso	169
Drůbež	184
Ryby	188
Bezmasé pokrmy	190
Přílohy	197
Saláty	204
Studené pokrmy	206
Pomazánky	210
Předpisy pokrmů pro mládež od 14 do 18 let	215
Polévky	217
Maso	224
Drůbež	245
Ryby	248
Zvěřina	255
Bezmasé pokrmy	257
Přílohy	268
Saláty	276
Studené pokrmy	280
Pomazánky	284

Předpisy pokrmů pro všechny věkové skupiny	289
Ovocné dezerty	291
Poháry, krémy	295
Teplé moučné pokrmy	303
Zákusky	309
Nápoje	322
Tabulka obsahu živin	325
Jídelníčky	325
Jídelníčky pro děti od 3 do 6 let	329
Jídelníčky pro děti od 6 do 14 let	333
Jídelníčky pro mládež od 14 do 18 let	337
Rejstřík	341