

## Obsah

Předmluva	4
Úvod	5
1. Organizace kurzu sebeobsluhy	7
1. 1. Specifické zásady sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých	7
1. 2. Plánování a organizace kurzu sebeobsluhy	7
1. 3. Metodická řada základního kurzu sebeobsluhy	10
1. 4. Výchovná jednotka - zásady, plánování, příprava, osnova	14
1. 4. 1. Osnova výchovné jednotky	15
2. Úpravy prostředí	16
3. Vaření a stolování	18
3. 1. Kuchyň - vybavení, přístroje, pomůcky	18
3. 2. Uložení pomůcek a nádobí	18
3. 3. Označování v domácnosti	20
3. 4. Nákup a skladování potravin	22
3. 5. Nápoje	24
3. 5. 1. Nalévání nápojů	24
3. 5. 2. Vaření nápojů	26
3. 5. 3. Přenášení nápojů	27
3. 6. Odměřování surovin	28
3. 7. Práce s nožem	29
3. 7. 1. Krájení	29
3. 7. 2. Mazání	30
3. 7. 3. Loupání	31
3. 7. 4. Krájení na kostky	31
3. 8. Sporák - plynový, elektrický, kombinovaný, sklokeramický	33
3. 9. Vaření	35
3. 10. Opékání	37
3. 11. Smažení	38
3. 12. Pečení	39
3. 12. 1. Pečení masa	40
3. 12. 2. Pečení moučníků	41
3. 12. 3. Oddělování žloutku a bílku	42
3. 13. Manipulace s horkými předměty	42
3. 14. Stolování	44
3. 14. 1. Některé obecné zásady stolování	44
3. 14. 2. V restauraci	46
4. Úklid domácnosti	48
4. 1. Mytí nádobí	48
4. 2. Úklid	49
5. Péče o oděvy	54
5. 1. Prádlo - označování, třídění, praní	54
5. 2. Sušení, žehlení a skládání prádla	55

