

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| Obsah | 3 |
| Předmluva | 5 |
| 1 Úvod do předmětu Základy ekonomiky výživy | 7 |
| 1.1 Základní pojmy | 7 |
| 1.2 Vztahy v systému výživy obyvatelstva | 9 |
| 1.3 Výživová politika | 11 |
| 1.3.1 Základní předpoklady pro formulaci výživové politiky státu | 12 |
| 1.3.2 Základní předpoklady pro formulování výživové politiky jednotlivcem nebo rodinou | 14 |
| 1.4 Shrnutí | 15 |
| 2 Úroveň výživy obyvatel ČR a doporučení pro výživu | 17 |
| 2.1 Charakteristika úrovně výživy | 18 |
| 2.2 Nadměrný příjem energie | 18 |
| 2.3 Nadměrná spotřeba tuků | 21 |
| 2.4 Nadměrný příjem cholesterolu | 24 |
| 2.5 Nadměrná spotřeba sacharidů a jejich nevhodná struktura | 25 |
| 2.6 Nízký přívod vitamínu C | 27 |
| 2.7 Nedostatečná konzumace vápníku | 29 |
| 2.8 Nadměrná konzumace kuchyňské soli | 30 |
| 2.9 Nadměrná konzumace alkoholu | 30 |
| 2.10 Výživová doporučení | 31 |
| 3 Výživové doporučené dávky | 35 |
| 3.1 Výživové doporučené dávky | 35 |
| 3.2 Výživové doporučené dávky z roku 1989 | 36 |
| 3.3 Návrh nových výživových doporučených dávek z roku 1999 | 38 |
| 3.4 Problematika doporučených dávek potravin | 40 |
| 4 Plánování výživy | 42 |
| 5 Metodika hodnocení ekonomiky výživy | 47 |
| 5.1 Podklady pro hodnocení ekonomiky výživy | 47 |
| 5.2 Hodnocení ekonomiky výživy | 50 |
| 5.2.1 Vyhodnocení úrovně výživy | 51 |
| 5.2.2 Vyhodnocení nákladů na nákup potravin | 53 |
| 5.2.3 Metodika slovního hodnocení ekonomiky výživy | 56 |
| 6 Ovládání programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY | 59 |
| 6.1 Charakteristika programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY .. | 60 |
| 6.2 Modul SPOTŘEBA | 61 |
| 6.3 Modul FAKTORY | 78 |
| 6.4 Modul DATABÁZE | 85 |
| 6.5 Ostatní moduly | 90 |
| 6.6 Konverze tiskových souborů | 91 |

| | |
|---|--|
| 7 Ztráty na potravinách | 93 |
| 7.1 Hlediska pro rozdělení ztrát | 95 |
| 7.1.1 Hmotnostní a nutriční ztráty | 95 |
| 7.1.2 Ztráty objektivní a subjektivní | 96 |
| 7.2 Požadavky na skladování potravin | 97 |
| 7.3 Hmotnostní ztráty při prvotním zpracování surovin | 99 |
| 7.4 Hmotnostní ztráty vznikající v průběhu skladování a kulinární úpravy | 100 |
| 7.5 Hmotnostní ztráty vznikající v důsledku výskytu plísní | 102 |
| 7.6 Příčiny nutričních ztrát | 102 |
| 7.6.1 Nutriční ztráty způsobené teplem | 104 |
| 7.6.2 Ostatní příčiny nutričních ztrát na potravinách | 105 |
| 7.7 Doporučení pro minimalizaci ztrát na potravinách | 107 |
| 8 Režijní náklady spojené s přípravou stravy | 108 |
| 8.1 Náklady na čisticí prostředky | 109 |
| 8.2 Náklady na dezinfekci, deratizaci a dezinsekcí | 109 |
| 8.3 Náklady na odvoz a likvidaci kuchyňského odpadu | 110 |
| 8.4 Náklady na ochranné prostředky | 111 |
| 8.5 Náklady na energie a vodu | 112 |
| 8.6 Ostatní věcné náklady | 113 |
| 8.7 Osobní náklady | 113 |
| 9 Úkoly do cvičení | 114 |
| Literatura | 116 |
| Přílohy | |
| Příloha 1 | Cvičné sestavy z programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY |
| Příloha 2 | Číselník potravin pro program VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY |
| Příloha 3 | Vzor tiskových sestav modulu SPOTŘEBA v programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY |
| Příloha 4 | Vzor tiskové sestavy modulu FAKTORY v programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY – vyhledávání spotřebovaných potravin podle zadaných nutričních faktorů |
| Příloha 5 | Vzor tiskové sestavy modulu FAKTORY v programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY – seřazení spotřebovaných potravin podle zvoleného faktoru |
| Příloha 6 | Vzor tiskové sestavy modulu FAKTORY v programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY – vyhledávání potravin v Číselníku potravin pro zadané limity nutričního faktoru |
| Příloha 7 | Vzor tiskové sestavy modulu FAKTORY v programu VYHODNOCENÍ EKONOMIKY VÝŽIVY – seřazení potravin z Číselníku potravin podle zadaného nutričního faktoru |
| Příloha 8 | Vzor zadání a vypracování PROTOKOLU 1 |
| Příloha 9 | Vzor zadání a vypracování PROTOKOLU 2 |
| Příloha 10 | Vzor vypracování PROTOKOLU 3 |
| Příloha 11 | Vzor jídelního lístku a rozvrhu potravin |