

OBSAH	
Obsah	3
Předmluva	5
1 Spotřeba potravin v České republice	6
1.1 Vývoj spotřeby potravin v České republice	7
1.1.1 Vývoj spotřeby masa v letech 1936 – 2004	7
1.1.2 Vývoj spotřeby tuků a olejů v letech 1990 – 2004	10
1.1.3 Vývoj spotřeby mléka, mléčných výrobků a vajec v letech 1936 – 2004	11
1.1.4 Vývoj spotřeby mlýnských a pekárenských výrobků, těstovin a luštěnin v letech 1990 – 2004	13
1.1.5 Vývoj spotřeby cukru a cukrovinek v letech 1936 – 2004	14
1.1.6 Vývoj spotřeby zeleniny a ovoce v letech 1952 – 2004	15
1.1.7 Vývoj spotřeby nápojů v letech 1990 – 2004	17
1.2 Vývoj cen potravin	19
1.3 Statistika rodinných účtů	21
1.4 Diferencovaná spotřeba potravin	22
1.5 Příjmy a výdaje jednotlivých typů domácností	25
2 Stav výživy obyvatelstva v České republice	28
2.1 Nadměrný příjem energie	30
2.2 Zvýšená spotřeba tuků	39
2.3 Zvýšený příjem cholesterolu	44
2.4 Vysoká spotřeba živočišných bílkovin	48
2.5 Nadměrná spotřeba sacharidů a jejich nevhodná struktura	49
2.6 Nedostatečný přívod některých vitaminů	56
2.6.1 Vitamin C	56
2.6.2 Výskyt jednotlivých vitaminů	57
2.7 Nedostatečný příjem některých minerálních látek	61
2.7.1 Nedostatečný příjem vápníku	61
2.7.2 Nedostatečný příjem selenu	64
2.7.3 Rizika nízkého příjmu jodu, železa a zinku	66
2.8 Nedostatky v pitném režimu	67
3 Výživová doporučení	70
3.1 Základní pojmy	70
3.2 Ukázka metodiky určování nutričních standardů	73
3.3 Výživové doporučené dávky	75
3.4 Obecná výživová doporučení	78
3.5 Doporučení založená na skupinách potravin	79
3.6 Systém školního stravování	83
4 Psychologické a sociální vlivy na výživu člověka	88
4.1 Tvorba stravovacích zvyklostí	88
4.2 Vznik nutričních preferencí a averzí	90
4.3 Projev nevhodných výživových zvyklostí a jednotlivé kroky při jejich nápravě	92

4.4	Tradiční způsoby změn nevhodných stravovacích návyků	96
4.5	Speciální způsoby změn nevhodných stravovacích návyků	100
4.6	Negativní důsledky změn stravovacích zvyklostí - poruchy příjmu potravy	102
4.7	Prevence poruch příjmu potravy – manipulativní zacházení s jídlem	104
5	Ztráty na potravinách	106
5.1	Citlivost jednotlivých vitaminů k různým vlivům	107
5.1.1	Citlivost vitaminů rozpustných ve vodě	107
5.1.2	Citlivost vitaminů rozpustných v tuku	109
5.2	Příčiny nutričních ztrát	109
5.3	Nutriční ztráty vznikající při skladování potravin	110
5.4	Ztráty při prvotním zpracování	113
5.5	Nutriční ztráty způsobené teplem	114
5.5.1	Blanširování	115
5.5.2	Vaření	115
5.5.3	Dušení	118
5.5.4	Pečení	119
5.5.5	Smažení	120
5.5.6	Shrnutí poznatků ztrát při běžných kulinárních úpravách	121
5.6	Ztráty v moderních systémech stravování	122
5.7	Příklady ztráty vitaminů během tepelného zpracování v průmyslu	125
5.8	Doporučení pro minimalizaci ztrát na potravinách	128
6	Potravinářský průmysl České republiky	130
6.1	Koncepce potravinářství České republiky	130
6.1.1	Základní strategie výroby potravin ČR	131
6.1.2	Koncepce potravinářství – východiska a perspektivy	132
6.1.3	Hlavní charakteristiky oborových koncepcí	135
6.1.4	Zařazení potravinářství ve struktuře státní správy a jeho právní rámec	136
6.2	Struktura potravinářského průmyslu v České republice	138
6.2.1	Obecná charakteristika	138
6.2.2	Finančně ekonomická výkonnost a efektivnost potravinářského průmyslu v ČR	142
6.2.3	Zahraniční obchod	144
7	Trh s potravinami na úrovni maloobchodu	146
	Literatura	153
	Příloha	