

Obsah

ÚVOD 5

1. ZARIADENIE A VYBAVENIE KUCHYNE 7
 - Pracovný poriadok cvičného bytu 10
 - Zásady pre prácu v kuchyni 12
 - Postup pri umývaní riadu 13
 - Upratovanie kuchyne — cvičného bytu 13
2. POTRAVA A JEJ ZLOŽKY 15
 - Prehľad zložiek potravy 17
 - Hodnota potravín 19
 - Racionálna výživa 20
 - Hlavné zásady racionálnej výživy 21
3. DENNÝ REŽIM V STRAVOVANÍ 23
 - Nákup potravín 25
 - Spracovanie pokrmov za studena 25
4. ZÁSADY SPRÁVNEHO STOLOVANIA 28
 - Spôsob obsluhy 30
 - Pokyny pre stolujúcich 30
5. BIELKOVINY — MLIEKO, VAJCIA 32
 - Mlieko a mliečne výrobky 33
 - Výber, nákup, skladovanie 34
 - Úprava mlieka a mliečnych výrobkov 35
 - Vajcia 36
 - Výber, nákup, skladovanie 36
 - Úprava vajec 36
6. ZEMIAKY 39
 - Výber, nákup, skladovanie 41
7. ZÁKLADNÉ TEPELNÉ ÚPRAVY POKRMOV 43
8. OBILNINY A VÝROBKY Z NICH. STRUKOVINY 44
 - Výživové vlastnosti obilnín 47
 - Výber, nákup, skladovanie 48
 - Strukoviny 48
 - Výber, nákup, skladovanie 48
9. TUKY. SACHARIDY 50
 - Výživové vlastnosti 50
 - Výber, nákup, skladovanie 50
 - Použitie tukov pri príprave pokrmov 51
 - Sacharidy (cukry) 51
 - Výživové vlastnosti 51
 - Výber, nákup, skladovanie 52
10. NÁPOJE 52

11. OVOCIE A ZELENINA 55
 - Ovocie 55
 - Výber, nákup, skladovanie 55
 - Úprava ovocia 55
 - Zelenina 58
 - Výber, nákup, skladovanie 61
 - Úprava zeleniny 62
 - Zásady správnej úpravy zeleniny a ovocia 62
 - Zmrazené pokrmy, polotovary, konzervy 64
12. MÄSO A MÄSOVÉ VÝROBKY 68
 - Výber, nákup, skladovanie 70
 - Úprava mäsa 71
13. POKYNY 72
14. POCHUTINY 72
 - Zásady na zostavovanie jedálneho lístka 74
15. VÝŽIVA A ROZPOČET ROZLIČNÝCH TYPOV RODÍN. EKONOMIKA DOMÁCNOSTI 75
16. MOŽNOSTI VLASTNÉHO ZAPOJENIA DO PREVÁDZKY SPOLOČNÉHO STRAVOVANIA 76
 - Povolania v odbore výživy 77
17. STRAVOVANIE A ÚPRAVA POKRMOV ZA MIMORIADNYCH PODMIENOK 78
18. EXKURZIA 81