

---

# Obsah

<b>1 POZNÁMKY KLINICKÉHO LÉKAŘE K RACIONÁLNÍ VÝŽIVĚ DĚTÍ A MLÁDEŽE . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1 Problematika výživy dětí a mládeže . . . . .	9
1.2 Požadavky výživy . . . . .	13
1.3 Speciální sportovní třídy . . . . .	15
1.4 Obézní dospívající . . . . .	16
<b>2 DENNÍ REŽIM DĚTÍ A MLÁDEŽE A JEJICH VÝŽIVA. . . . .</b>	<b>17</b>
<b>3 STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVA DĚTÍ A MLÁDEŽE . . . . .</b>	<b>21</b>
3.1 Doporučené dávky živin a energie pro stravování dětí a mládeže. . . . .	21
3.2 Výživové faktory . . . . .	22
3.2.1 Energie . . . . .	22
3.2.2 Bílkoviny . . . . .	22
3.2.3 Tuky . . . . .	25
3.2.4 Sacharidy . . . . .	26
3.2.5 Minerální látky . . . . .	27
3.2.6 Vitamíny . . . . .	28
3.2.6.1 Vitamín A . . . . .	28
3.2.6.2 Vitamín B <sub>1</sub> . . . . .	29
3.2.6.3 Vitamín B <sub>2</sub> . . . . .	30
3.2.6.4 Vitamín C . . . . .	30
3.2.6.5 Vitamín D . . . . .	31
3.2.6.6 Vitamín E . . . . .	32
3.3 Hodnocení stavu výživy v praxi . . . . .	32
3.3.1 Vyšetření dítěte školního věku . . . . .	32
3.3.2 Určování spotřeby živin . . . . .	34
3.4 Obsah energie a živin v potravinách . . . . .	35
3.5 Doplnující stravování . . . . .	41
3.5.1 Mléko a maso . . . . .	41
3.5.2 Zelenina, ovoce a brambory . . . . .	41

<b>4 SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVA DĚTÍ A MLÁDEŽE . . . . .</b>	<b>44</b>
<b>4.1 Zdravotní zabezpečení společného stravování . . . . .</b>	<b>44</b>
<b>4.2 Hygienické požadavky na provoz školních jídelen . . . . .</b>	<b>46</b>
<b>4.3 Používání pohotových potravin a polotovarů . . . . .</b>	<b>47</b>
<b>4.4 Hygienická jakost poživatin . . . . .</b>	<b>49</b>
4.4.1 Zdravotní nezávadnost poživatin. . . . .	50
4.4.2 Nutriční hodnota poživatin . . . . .	50
4.4.3 Senzorická hodnota poživatin . . . . .	50
4.4.4 Obecné znaky jakosti. . . . .	51
4.4.5 Hodnocení poživatin v praxi . . . . .	51
4.4.6 Nákazy a otravy z poživatin . . . . .	54
<b>4.5 Běžný hygienický dozor . . . . .</b>	<b>57</b>
4.5.1 Základní dohled . . . . .	58
4.5.2 Vstupní lékařská prohlídka . . . . .	58
4.5.3 Povinnosti pracovníků vykonávajících činnosti epidemiologicky závažné . . . . .	58
<b>4.6 Hygienické požadavky na objekt a jednotlivé provozy zařízení školního stravování . . . . .</b>	<b>59</b>
4.6.1 Hlavní faktory ovlivňující uchovávání potravin a přípravu stravy. . . . .	60
4.6.2 Technické vybavení a vnitřní členění provozu . . . . .	62
4.6.3 Požadavky na umístění objektu . . . . .	63
4.6.4 Hygienické požadavky na vlastní objekt . . . . .	64
4.6.4.1 Sklady potravin . . . . .	65
4.6.4.2 Hrubá přípravná potravin . . . . .	71
4.6.4.3 Sklady kuchyňského odpadu . . . . .	71
4.6.5 Výrobní část stravovacího zařízení . . . . .	72
4.6.6 Odbytová část stravovacího zařízení . . . . .	76
4.6.7 Šatny, denní místnosti a sanitární příslušenství personálu . . . . .	76
<b>5 POŽIVATINY . . . . .</b>	<b>78</b>
<b>5.1 Potravin . . . . .</b>	<b>78</b>
5.1.1 Potravin živočišného původu . . . . .	78
5.1.2 Potravin rostlinného původu . . . . .	79
<b>5.2 Voda . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>5.3 Pochutiny . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>6 TECHNOLOGIE VÝROBY POKRMŮ . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>6.1 Uskladnění potravin . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>6.2 Předběžná úprava potravin . . . . .</b>	<b>86</b>

6.3 Tepelná úprava potravin . . . . .	87
6.3.1 Vaření . . . . .	88
6.3.2 Pečení . . . . .	92
6.3.3 Grilování . . . . .	93
6.3.4 Dušení . . . . .	94
6.3.5 Smažení . . . . .	95
7 ZÁSADY VÝSTAVBY STRAVOVACÍHO ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ . . . . .	97
7.1 Možnosti organizace školního stravování . . . . .	97
7.2 Výchozí hlediska při navrhování stravovacích zařízení . . . . .	98
7.3 Výrobní část . . . . .	99
7.3.1 Způsob řešení výrobní části . . . . .	99
7.3.2 Stavební programy . . . . .	101
7.3.3 Návrhy jednotlivých bloků a prostorů . . . . .	107
7.4 Odbytová část . . . . .	114
7.4.1 Způsob řešení odbytové části . . . . .	114
7.4.2 Návrh jednotlivých prostorů odbytové části . . . . .	116
7.5 Vnitřní zařízení . . . . .	117
7.5.1 Stavební řešení . . . . .	119
7.5.2 Pohoda prostředí . . . . .	120
7.6 Požadavky na bezpečnost . . . . .	123
7.7 Plánování, projektování a schvalování stravovacích zařízení . . . . .	124
7.8 Typizační směrnice, modernizace . . . . .	125
8 ORGANIZACE A ŘÍZENÍ PROVOZU STRAVOVACÍCH ZAŘÍZENÍ. . . . .	130
8.1 Organizace provozu stravovacího zařízení . . . . .	130
8.2 Vedení jednotné evidence . . . . .	137
9 VÝŽIVA DĚTÍ A MLÁDEŽE Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA. . . . .	142
9.1 Hlavní charakteristiky psychického vývoje dětí a mládeže . . . . .	142
9.2 Školní stravování v kontextu vyučování . . . . .	146
9.3 Sociální faktory ve školním stravování . . . . .	147
9.4 Vliv vnějších podmínek na průběh stravování . . . . .	148
10 SPOLUPRÁCE PRACOVNÍKŮ ŠKOLY SE ŠKOLNÍ JÍDELNOU. . . . .	150
10.1 Úloha školy . . . . .	150
10.2 Spolupráce školy s jídelnou . . . . .	151

10.3	Prostředí jídelny . . . . .	152
10.4	Výchovné problémy . . . . .	153
11	SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKŮ . . . . .	155
11.1	Pravidla sestavování jídelníčků . . . . .	155
11.2	Sledování biologické a energetické hodnoty stravy . . . . .	156
11.3	Používání vybraných druhů poživatin . . . . .	156
11.4	Sestavy souboru pokrmů. . . . .	158
12	RECEPTÁŘ. . . . .	290
13	REJSTRÍK RECEPTUR . . . . .	291

RECEPTURY S TECHNOLOGICKÝMI POSTUPY (karty 1—973)