

Autorka: Marie Šebelová

Lektorovaly: Mgr. Marie Bradová,
Mgr. Marie Šindelková a Mgr. Alena Keblová

Schválilo MŠMT č. j. 6 900/2010-61(28) dne 30. dubna 2010 k zařazení do seznamu učebnic pro střední vzdělávání, RVP v oboru 65-51-E/01 Stravovací a ubytovací služby, popř. RVP v oboru 65-51-E/02 Práce ve stravování, s dobou platnosti šest let.



© Parta, 2002

ISBN 978-80-7320-190-6

Úvod

Vyučovací předmět potravin a výživa podává ucelený přehled o základních surovinách pro výrobu jídel a nápojů, jejich vlastnostech, odborném ošetřování a skladování. Žáci v něm získají základní vědomosti z **nauky o výživě**. Předmět je průpravou k dalším odborným předmětům, zejména k technologii a k odbornému výcviku.

Předmět potravin a výživa určuje hlavní **zásady správné výživy**, podává systém rozdělení stravy, pomáhá vytvářet návyky hospodárného využívání potravin, dodržování osobní i provozní hygieny a hygieny prostředí, péče o životní prostředí a dodržování zásad správné výživy, propaguje zásady správné výživy, napomáhá k odstranění nevhodných a nezdravých jevů ve výživě. Přispívá k boji proti alkoholizmu, kouření a užívání drog.

Obsah

- 1 Poživatiny, potraviny /3
- 2 Složení potravin /7
- 3 Brambory /15
- 4 Zelenina, ovoce a houby /17
- 5 Luštěniny /26
- 6 Obiloviny, mlýnské výrobky a kypřicí prostředky /28
- 7 Vejce /35
- 8 Mléko a mléčné výrobky /37
- 9 Tuky /42
- 10 Cukr, med, umělá sladidla /44
- 11 Povzbudivé pochutiny /47
- 12 Ostatní pochutiny /55
- 13 Jatečné maso /57
- 14 Hovězí maso /60
- 15 Telecí maso /62
- 16 Vepřové maso /63
- 17 Skopové maso /66
- 18 Vedlejší jatečné produkty /68
- 19 Masné výrobky /70
- 20 Ryby /74
- 21 Drůbež /78
- 22 Zvěřina /80
- 23 Konzervace masa /82
- 24 Nealkoholické a alkoholické nápoje /83
- 25 Hlavní znaky správné výživy /94
- 26 Biologická a energetická hodnota potravin /99
- 27 Směry ve výživě /102
- 28 Léčebná výživa /104
- 29 Základní pravidla hygieny výživy /108