

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.	str. 5
1. Charakterystyka ogólna usług hotelarskich i turystycznych oraz organizacji żywienia.	str. 7
2. Rodzaje i kategorie zakładów hotelarskich - techniki żywienia.	str. 11
3. Układ i charakterystyka pomieszczeń w zakładach hotelarskich i turystycznych z uwzględnieniem prawidłowego żywienia i obsługi ruchu turystycznego.	str. 13
3.1. Funkcjonalność zakładów zbiorowych żywienia.	str. 13
4. Zasady organizacji żywienia w zakładach typu Snack - Bar.	str. 16
4.1. Typy zakładów samoobsługowych.	str. 17
5. Aktualne zasady żywienia.	str. 19
5.1. Białko.	str. 24
5.2. Węglowodany.	str. 29
5.3. Tłuszcze.	str. 30
5.4. Składniki nieenergetyczne pożywienia.	str. 33
5.5. Witaminy.	str. 37
5.6. Włókno pokarmowe w żywieniu zdrowego człowieka.	str. 51
6. Bilans energetyczny organizmu przy różnych typach wysiłku turystycznego.	str. 56
7. Warunki biometeorologiczne a żywienie w turystyce.	str. 59
7.1. Odżywianie w gorącym i zimnym klimacie.	str. 61
8. Zależność odżywiania od różnych typów wysiłków w turystyce.	str. 64

8.1.	Wzorcowe żywienie na różnych typach imprez w turystyce popularnej i kwalifikowanej.	str. 66
9.	Pożywienia sportowców i turystów w zależności od wydatkowania energii.	str. 68
10.	Żywienie a sporty letnie. Lekka atletyka.	str. 71
10.1.	Piłka nożna.	str. 73
10.2.	Pływanie i inne sporty letnie.	str. 74
11.	Żywienie a sporty zimowe.	str. 83
12.	Turystyka wysokogórska.	str. 85
13.	Turystyka nizinna.	str. 88
14.	Ogólne uwagi w świetle postępu nauki.	str. 90
15.	Żywienie w niektórych krajach Świata.	str. 95
	Postowie.	str. 106