

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> . . . . .	5
<i>Rozdział 1</i>	
<b>Zagadnienia wprowadzające</b> . . . . .	7
1.1. Formy turystyki jako kryterium różnicujące żywienie turystów . . . . .	7
1.2. Turystyczna baza żywieniowa . . . . .	16
1.3. Czynniki warunkujące sposoby żywienia turystów . . . . .	22
<i>Rozdział 2</i>	
<b>Zasady żywienia</b> . . . . .	33
2.1. Normy i zasady racjonalnego żywienia . . . . .	34
2.2. Charakterystyka składników pokarmowych . . . . .	37
2.3. Rola wody w organizmie . . . . .	57
2.4. Ogólne zasady układania jadłospisów . . . . .	61
<i>Rozdział 3</i>	
<b>Żywność przeznaczona dla turystów</b> . . . . .	65
3.1. Grupy produktów spożywczych . . . . .	65
3.2. Różnorodność technik kulinarnych . . . . .	71
3.3. Przechowywanie i konserwowanie żywności . . . . .	73
3.4. Rodzaje żywności przeznaczonej dla turystów . . . . .	76

#### *Rozdział 4*

<b>Bezpieczeństwo produkcji żywności</b> . . . . .	91
4.1. Źródła skażenia żywności . . . . .	92
4.2. Higiena produkcji potraw . . . . .	94
4.3. Zatrucia pokarmowe w żywieniu turystów . . . . .	98
4.4. Systemy zapewnienia bezpiecznej produkcji żywności. . . . .	106

#### *Rozdział 5*

<b>Organizacja żywienia w różnych formach turystyki</b> . . . . .	111
5.1. Żywnienie w hotelach. . . . .	111
5.2. Żywnienie w turystyce biznesowej. . . . .	115
5.3. Żywnienie w turystyce uzdrowiskowej . . . . .	122
5.4. Żywnienie w plenerze w zbiorowych formach turystyki . . . . .	126
5.5. Żywnienie w turystyce pielgrzymkowej . . . . .	127
5.6. Żywnienie w turystyce wyjazdowej ze szczególnym uwzględnieniem tropiku	128
5.7. Turystyka kulinarna . . . . .	131
5.8. Żywnienie w agroturystyce . . . . .	132
5.9. Żywnienie w turystyce kwalifikowanej . . . . .	135

#### *Rozdział 6*

<b>Zwyczaje żywieniowe</b> . . . . .	143
6.1. Zwyczaje żywieniowe w Polsce . . . . .	143
6.2. Kuchnie różnych narodów . . . . .	150
6.3. Zasady żywienia w różnych religiach . . . . .	169

<b>Bibliografia</b> . . . . .	179
-------------------------------	-----