

Spis treści

I. Składniki pokarmowe i ich rola w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu	5
1. Ogólny podział i krótka charakterystyka składników pokarmowych	6
2. Węglowodany	7
3. Białka	13
4. Tłuszcze	19
5. Składniki mineralne	23
6. Witaminy	33
7. Woda	41
II. Charakterystyka produktów spożywczych i zasady ich przechowywania	45
1. Podział produktów spożywczych na grupy główne	46
2. Wpływ procesów technologicznych i opakowań na jakość produktów spożywczych	58
3. Zasady prawidłowego przechowywania żywności	62
III. Higieniczne aspekty produkcji i dystrybucji potraw	68
1. Higiena produkcji potraw	69
2. Organizacja ekspedycji i odbioru brudnej zastawy stołowej	74
3. Sposoby zagospodarowania i metody przechowywania odpadków pokusumennekich	75
4. Zatrucia pokarmowe	76
IV. Nowe tendencje w produkcji żywności	81
1. Żywność wygodna	82
2. Metody utrwalania i przedłużania trwałości produktów	94
3. Rodzaje opakowań	100
V. Zasady racjonalnego żywienia	104
1. Zapotrzebowanie różnych grup ludności na energię i składniki pokarmowe	105
2. Dzienna racja pokarmowa (zalecane normy wyżywienia)	128
3. Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych	130

4. Planowanie posiłków w ciągu dnia	135
5. Zasady układania jadłospisów	140
6. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą potraw	143
7. Zmiany w składnikach odżywczych zachodzące w czasie obróbki termicznej	146
VI. Zwyczaje żywieniowe w Polsce i na świecie	150
1. Rys historyczny i uwarunkowania wpływające na rozwój tradycji żywnościowych w Polsce	151
2. Wpływ współczesnego stylu życia na zachowanie tradycji żywieniowych	153
3. Kuchnie regionalne	154
4. Kuchnie innych narodów	160
VII. Planowanie żywienia różnych grup turystycznych	166
1. Wpływ wysiłku fizycznego na zapotrzebowanie na składniki pokarmowe	168
2. Żywnienie zróżnicowanych wiekowo grup turystycznych w zakładach zamkniętych żywienia zbiorowego	170
3. Żywnienie turystów na obozach wędrownych	175
4. Żywnienie na obozach sportowych	177
5. Planowanie wycieczek jednodniowych	180
6. Planowanie żywienia na campingu	181
7. Żywnienie cudzoziemców	184
VIII. Podstawowe wiadomości o żywnieniu dietetycznym	187
IX. Niekonwencjonalne metody żywienia	200
1. Wegetarianizm	201
2. Makrobiotyka czyli sztuka przedłużania życia ludzkiego	203