

Obsah

Úvod	9
1. Základy zdravej výživy	
<i>(Ivona Paveleková, Viera Peterková, Jana Fančovičová, Alfréd Trnka)</i>	11
1.1 História výživy a základné pojmy vo výžive	13
1.2 Základné zložky potravy, ich význam a spracovanie v organizme	22
1.3 Potravinové zdroje	62
1.4 Technológia výroby a spracovania základných zložiek potravy	89
1.5 Zvyšovanie trvanlivosti, zdravotná bezchybnosť a kvalita potravín	128
1.6 Výživa a zdravie človeka	149
1.7 Zoznam použitej literatúry	170
2. Dietetické a stravovacie špecifiká rôznych kultúr a náboženstiev (Martin Dojčár)	171
2.1 Úvod	173
2.2 Indická kuchyňa	173
2.3 Vyvážená strava z hľadiska tradičnej čínskej medicíny	181
2.4 Makrobiotika	182
2.5 Zenová kuchyňa	186
2.6 Židovská kuchyňa alebo kóšer varenie	188
2.7 Pravoslávny pôst	192
2.8 Štíhla revolúcia adventistov	194
2.9 Pôstna prax islamu	195
2.10 Záver	197
2.11 Zoznam použitej literatúry	197
3. Psychologické aspekty porúch príjmu jedla	
<i>(Eva Olachová)</i>	199
3.1 Úvod	201
3.2 Vymedzenie porúch príjmu jedla	201

3.3	Prevenca porúch príjmu jedla	205
3.4	Odporúčania pre pedagogických pracovníkov	209
3.5	Záver	212
3.6	Zoznam použitej literatúry	212
4.	Vplyv masmédií na vedomosti o zdravej výžive a stravovacie návyky	
	<i>(Mária Orolínová)</i>	215
4.1	Teórie socializačných a psychologických účinkov médií	217
4.2	Vedecké prístupy k analýze vplyvu médií	220
4.3	Kognitívny vplyv televízie	221
4.4	Štúdie o vplyve TV na zdravie a stravovacie návyky u detských divákov	224
4.5	Prevenca a intervencia	229
4.6	Zoznam použitej literatúry	235
5.	Medicínske aspekty výživy detí a dospelých a dietetika	
	<i>(Alžbeta Benedikovičová, Beáta Havelková)</i>	237
5.1	Choroby súvisiace s výživou	239
5.2	Obezita	240
5.3	Hypercholesterolémia, ateroskleróza	246
5.4	Osteoporóza	249
5.5	Hypertenzia (vysoký krvný tlak)	257
5.6	Nádorové ochorenia	260
5.7	Anémia	268
5.8	Gastrointestinálne poruchy	270
5.9	Zubný kaz	273
5.10	Alergia	274
5.11	Diabetes mellitus (cukrovka)	275
5.12	Zásady správnej výživy	276
5.13	Zoznam použitej literatúry	280
6.	Chemická a biologická bezpečnosť potravín a analýza potravín	
	<i>(Mária Takácsová, Ivona Paveleková)</i>	281
6.1	Úvod	283
6.2	Aminokyseliny, peptidy a bielkoviny	284
6.3	Lipidy	294
6.4	Sacharidy	299

6.5	Vitamíny	303
6.6	Minerálne látky	311
6.7	Voda	313
6.8	Senzoricky aktívne látky	315
6.9	Prírodné farbivá	316
6.10	Cudzorodé látky	318
6.11	Zoznam použitej literatúry	323
7.	Hodnotenie potravín	
	<i>(Alexander Pribela, Jana Kosnáčová, Jana Pribulová)</i>	325
7.1	Základné pojmy a zákony senzorickej analýzy	327
7.2	Zmyslové orgány – anatómia a fyziológia	329
7.3	Objektivizácia organoleptických vlastností	335
7.4	Chyby a vplyvy pri senzorickej hodnote	338
7.5	Optimálne podmienky na hodnotenie	341
7.6	Výber a školenie hodnotiteľov	344
7.7	Metódy senzorickej hodnotenia	346
7.8	Zoznam použitej literatúry	353
8.	Pohybové aktivity a ľudské zdravie	
	<i>(Miroslav Bobřík, Alexandra Ondřejková)</i>	355
8.1	Úvod	357
8.2	Historické korene využívania telesných cvičení	358
8.3	Charakteristika vývinových období človeka	360
8.4	Pohybové aktivity a ľudské zdravie	363
8.5	Športovanie zdravotne oslabených	380
8.6	Charakteristika vybraných pojmov	383
8.7	Záver	387
8.8	Zoznam použitej literatúry	388
9.	Stratégie výchovy k zdravej výžive vo vyspelých krajinách	
	<i>(Zuzana Fialová, Jana Fančovičová)</i>	391
9.1	Úvod	393
9.2	Kategorizácia stratégií výchovy k zdravej výžive	393
9.3	Komparácia výskytu stanovených kompetencií vo formálnom kurikule	395
9.4	Zoznam použitej literatúry	441

10. Plánovanie a koordinácia projektov podporujúcich zdravie v školách (Ladislav Požár, Silvia Mináriková, Miroslava Velická, Jozef Kapucian, Miroslav Špánik)	445
10.1 Úvod	447
10.2 Zdravá výživa a projekt „Škola podporujúca zdravie“	448
10.3 Plánovanie a príprava projektu	452
10.4 Kompetencie učiteľa vo vzťahu k zdravej výžive	470
10.5 Manažment v oblasti výchovy k zdravej výžive	474
10.6 Záver	478
10.7 Zoznam použitej literatúry	478
11. Plánovanie a koordinácia pedagogického výskumu v oblasti výchovy k zdravej výžive (Lubomír Held)	479
11.1 Úvod	481
11.2 Výchova k zdravej výžive – nadpredmetová úloha	481
11.3 Možnosti vzdelávania učiteľov v oblasti výchovy k zdravej výžive v jestvujúcom systéme ďalšieho vzdelávania učiteľov	483
11.4 Spracovanie kvalifikačnej práce ako výsledok vlastného pedagogického výskumu	484
11.5 Niektoré zásady výskumnej činnosti	486
11.6 Zoznam použitej literatúry	533
12. Banka námetov na včlenenie výchovy k zdravej výžive do vzdelávania	535
12.1 Námety na včlenenie výchovy k zdravej výžive do obsahu primárneho vzdelávania (Kristína Žoldošová)	537
12.2 Námety na včlenenie výchovy k zdravej výžive do obsahu spoločenskovedných predmetov (Tomáš Jablonský)	628
12.3 Námety na včlenenie výchovy k zdravej výžive do obsahu prírodovedného vzdelávania (Zuzana Fialová, Jana Fančovičová)	659
13. Slovník termínov a pojmov	763