

Okruhy ke zkoušce z předmětu Výživa II (souhrnná zkouška Výživa I a II) 2017

1. Co je výživa, k čemu slouží, definice: poživatina, pochutina, lahůdka, nápoj, strava, jídlo, jídelníček
2. Kvalitativní a kvantitativní stránka výživy, rozdělení a úkoly živin ve výživě, výživová hodnota potravin.
3. Racionální výživa, poměry živin, fortifikace, restituce a nutrifikace potravin.
4. Rozdělení a úkoly bílkovin v potravě, trávení a rozklad bílkovin v organismu, rozdělení aminokyselin, potřeba bílkovin, nemoci z nedostatku či přebytku bílkovin, bezlepková dieta.
5. Rozdělení a úkoly tuků v potravě, složení tuků, potřeba tuků, trávení a rozklad tuků v organismu, nemoci z nedostatku či přebytku tuků.
6. Cholesterol a jeho výskyt, druhy cholesterolu, srdeční a cévní onemocnění vznikající následkem nadměrného cholesterolu, strava při nadbytku cholesterolu.
7. Rozdělení a úkoly sacharidů v potravě, trávení a rozklad sacharidů v organismu, potřeba sacharidů a glykemický index, nemoci z nedostatku či přebytku sacharidů.
8. Složky metabolismu, vznik a uchovávání energie v organismu, celková energetická potřeba, BMI.
9. Nadbytečný příjem energie a vznik obezity, její prevence, komplikace a léčba, výpočet BMI.
10. Nedostatečný příjem energie a významných živin, poruchy příjmu potravy.
11. Voda v lidském organismu, denní potřeba, zdroje vody a vylučování vody, změny vody v těle, rozdělení nápojů ve výživě, pitný režim.
12. Význam vitamínů ve výživě, rozdělení a výskyt v potravě, nemoci z nedostatku či nadbytku vitamínů, antivitamíny.
13. Význam vitamínu C, jeho účinky a výskyt v potravinách, denní dávky a potřeba, nemoci z nedostatku.
14. Význam minerálních látek, stopových prvků ve výživě, rozdělení a výskyt v potravě, osteoporóza a křivice, rizikové minerální látky.
15. Stravovací zvyklosti, poměry základních živin, význam smíšené stravy pro člověka, význam masité stravy, chudokrevnost.
16. Výživa dětí a mladistvých, výživa dětí dle věku, problematika kojení a příkrmování.
17. Výživa těhotných a kojících žen.
18. Výživa ve stáří, zdravotní problémy starých lidí v závislosti na výživě.
19. Hodnocení jednotlivých potravin z hlediska výživy.
20. Výživová doporučení pro obyvatele EU.
21. Rizika spojená s výživou a stravováním.
22. Hygiena výživy.
23. Zajištění bezpečnosti potravin, systém kritických bodů
24. Kulinární úprava jednotlivých surovin v potravinářském průmyslu, ve školním i rodinném stravování. Změny nutriční hodnoty potravin při přípravě pokrmů.
25. Maso (definice, druhy, složení, vady, zrání,...).
26. Masné výrobky (definice, dělení, zpracování, skladování, vady)
27. Mléko (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady)
28. Mléčné výrobky (definice, dělení, zpracování, skladování, vady).
29. Vejce a ryby (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady).
30. Ovoce a výrobky z něj (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady).
31. Zelenina a výrobky z ní (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady).
32. Obiloviny a výrobky z nich (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady).
33. Luštěniny a výrobky z nich (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady).

34. Nápoje (definice, druhy, dělení, nutriční hodnota, způsoby výroby, gastronomické použití)
35. Pivo (definice, druhy, nutriční hodnota, způsoby výroby)
36. Cukrovinky (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady).
37. Kvalita potravin na trhu, kritéria výběru potravinářských výrobků, označování potravinářských výrobků.
38. Látky přidávané do potravin.
39. Tuhy a oleje (definice, dělení, složení, zpracování, skladování, vady).
40. Pochutiny.