

**Potraviny a výživa – okruhy otázek k závěrečným zkouškám
pro obor Kuchař - číšník**

1. Rozdělení potravin

- Jakost potravin
- Skladování

2. Základní živiny

- Bílkoviny
- Tuky
- Sacharidy

3. Doplnující látky

- Minerální látky
- Vitamíny
- Voda
- Vlákna

4. Energetická a biologická hodnota potravin

5. Ovoce

- Rozdělení, druhy, význam ve výživě, způsoby konzervování, ovocné výrobky, použití ve stravování

6. Zelenina

- Rozdělení, druhy, význam ve výživě, způsoby konzervování, zeleninové výrobky, použití ve stravování

7. Brambory

- Složení, druhy, význam ve výživě, skladování, použití ve stravování

Houby

- Druhy, použití hub ve stravování

8. Obiloviny a mlýnské výrobky

- složení, význam ve výživě, druhy obilovin, použití ve stravování, mlýnské, pekárenské, cukrářské výrobky, těstoviny

9. Luštěniny

- Složení, druhy, význam ve výživě, skladování, použití ve stravování

10. Pochutiny

- Rozdělení, význam ve výživě
- káva, čaj, kávoviny, ostatní pochutiny, kypřicí prostředky

Koření

11. Sladidla

- Rozdělení, význam ve výživě
- Řepný cukr, včelí med, syntetická sladidla

12. Mléko

- Význam ve výživě, složení, ošetření v mlékárnách, tržní druhy, skladování
- Smetana, sýr, tvaroh

13. Vejce

- Význam ve výživě, složení, tržní druhy, vady, skladování, způsoby konzervování, použití ve stravování

14. Tuky

- Význam ve výživě, rozdělení, složení, skladování, použití ve stravování
- Tuky rostlinné, živočišné, margaríny

15. Maso

- Složení, rozdělení, zrání masa, způsoby konzervování, skladování, vady

16. Hovězí

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

Telecí maso

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

17. Vepřové

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

Skopové

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

Maso koňské, kozí, králíčí

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

18. Vnitřnosti

- Rozdělení, využití ve stravování

Masné výrobky

- Rozdělení, druhy

19. Drůbež

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

Zvěřina

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

20. Ryby

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

Korýši. Měkkýši

- Charakteristika, rozdělení, využití v kuchyni

21. Konvenience

- Vysvětlí, co kuchař musí, využití (kde?)

22. Nealkoholické nápoje – teplé, studené

- Charakterizuj, uveď 10 příkladů, u některých uveď postup přípravy

Voda, minerální voda

- Charakterizuj

23. Pivo

- Charakterizuj, suroviny k výrobě, výrobní postup, tržní druhy, ošetřování

24. Víno

- Charakterizuj, pěstitelské oblasti, výroba, druhy

Lihoviny

- Charakterizuj, rozdělení, tržní druhy, výroba

25. Fyziologie výživy – trávicí ústrojí

- Popiš jeho části a co se děje v jednotlivých částech trávicího ústrojí

Enzymy

- Jejich význam v procesu trávení

26. Hlavní zásady racionální výživy

Druhy stravy

- Smíšená, makrobiotická, vegetariánská

27. Nesprávné stravovací návyky a civilizační choroby

28. Diferencované stravování

- U dětí, dospívající mládeže, starých lidí, těhotných a kojících žen, sportovců

29. Léčebná výživa

- Dietní stravování, druhy diet, stanovené energetické a biologické hodnoty pokrmů

30. Ztráty živin při skladování a úpravě potravin

Nákazy a otravy z potravin