



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt EFEKTIVNÍ ŠKOLA

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.3.52/02.0004

Příručka o zásadách zdravé výživy a hygieně stravovacích provozů

Autorský tým: pracovníci SOŠ Liberec
podzim 2013 – jaro 2014

Projekt EFEKTIVNÍ ŠKOLA

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.3.52/02.0004

Další vzdělávání pracovníků škol a školských zařízení v Libereckém kraji – kurz pro
nepedagogické pracovníky

Klíčová aktivita 02: Zásady zdravé výživy a hygiena stravovacích provozů

Projektu se zúčastnily tyto střední školy:

1. Střední odborná škola, Liberec, Jablonecká 999, příspěvková organizace
2. Střední škola hospodářská a lesnická, Frýdlant, Bělikova 1387, p. o.
3. Střední průmyslová škola technická, Jablonec nad Nisou, Belgická 4852, p. o.

Vzdělávání probíhalo ve dnech:

28. 3. 2013 **Pestrá strava**, SOŠ Liberec, Jablonecká 999, p. o.
29. 3. 2013 **Předpisy ve stravování a hygienické minimum**, SOŠ Liberec, Jablonecká 999,
p. o.
9. 5. 2013 **Problémy infekce a alimentární nákazy**, SOŠ Liberec, Jablonecká 999, p. o.
1. 7. 2013 **Zdravá výživa**, SOŠ Liberec, Jablonecká 999, p. o.

Školili nás lektori:

Ing. Kateřina Halamová, Ph.D., MUDr. Jana Pilnáčková

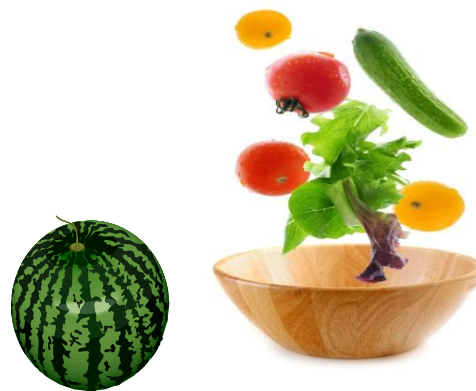
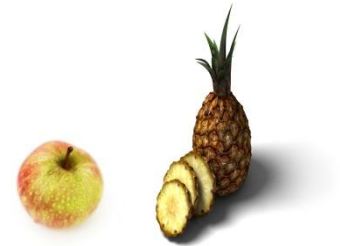
Zpracovatelé výstupního manuálu – účastníci cílové skupiny:

Eva Králová (SOŠ Liberec), Jaroslav Staněk (SOŠ Liberec)



Obsah

I.	Pestrá strava: úvod do problematiky zdravé výživy a zdravého stravování	4
II.	Hygienické minimum.....	6
III.	Alimentární nákazy	10
IV.	Zdravá výživa.....	12
V.	Místo závěru 10 zásad pro každého	17
VI.	Seznam použitých zdrojů	18



I. Pestrá strava: úvod do problematiky zdravé výživy a zdravého stravování

Překyselení organismu

Pro správnou funkci těla je zapotřebí mírně kyselé prostředí nejen naší krve, ale i celého organismu – takové prostředí zajistí dobrou kondici našim orgánům, ale i duševní a psychickou pohodu.

Dlouhodobé překyselení vede k onemocnění organismu – v kyselém prostředí se daří všem bakteriím, virům a kvasinkám vč. rakovinového bujení.

Co překyselení způsobuje?

Překyselení způsobují sladkosti – cukr, maso, uzeniny, bílá mouka, ovoce v kombinaci s mlékem či sacharidy, rafinované potraviny (tučné, slané, cukr s chemií) + vliv vnějšího prostředí – stres, málo pohybu, povrchní dýchání.

Projevy překyselení

- nadýmání
- zápach z úst
- celulitidy, velké póry v obličeji
- bolesti hlavy, únava, podrážděnost, úzkost, deprese
- vysoký cukr a krevní tlak
- snížená imunita
- osteoporóza
- pálení žáhy

Jak se tělo s kyselostí vyrovnává?

V těle se spouští proces, kdy mozek dostane signál, že pH je v nerovnováze a snaží se kyselost stabilizovat zásadotvornými látkami. Pokud to jde, bere si je z potravy, pokud jich v ní je nedostatek, bere si je z kostí, tkání, zubů, vlasů, což vede k demineralizaci organismu.

Co proti překyselení dělat?

Proti překyselení je třeba jíst zásadotvorné potraviny jako je zelenina v jakékoli úpravě, vynikající je kvašená zelenina (tzv. pickles – např. syrové červené zelí, cibule a sůl, vše se promačká rukama, přendá do sklenice a zatíží, nechá se stát při pokojové teplotě. Po třech dnech můžeme konzumovat, místo soli je možné použít i umeocet a kombinovat různou zeleninu). Dále jsou to mořské řasy, fermentované potraviny (kvásek, kváskový chléb, MISO, tempeh, sojová omáčka, umeocet, jogurt).

Co tedy jíst abychom se udržovali zdraví?

Měli bychom jíst přírodní tj. přirozené potraviny, respektovat přírodní zákony a roční období (jaro, léto, podzim, zima) – to co tady roste je pro nás nejvhodnější! Omezit či úplně vyřadit tropické ovoce a syrovou stravu v zimním období.

Základem naší stravy by měli být:

- obiloviny
- zelenina
- luštěniny
- olejnatá semena, ořechy, kvalitní oleje
- + doplněno ovocem, masem, přirozenými mléčnými produkty
- + doplněno DOPLŇKOVÝMI POTRAVINAMI (zásadotvornými): mořské řasy, umeocet, kvalitní sojová omáčka (Shoyu)

II. Hygienické minimum



Naše škola poskytuje každý den stravu ve školní jídelně pro naše studenty, zaměstnance i veřejnost. Proto i my, jako každý provozovatel potravinářského podniku jsme povinni dodržovat povinnosti vyplývající ze závazných předpisů Evropského společenství – především **nařízení ES č. 852/2004** o hygieně potravin:

Provádět pravidelné proškolení pracovníků, seznamovat je s hygienickými předpisy a podmínkami a vést o tom záznamy.

Hygiena je nezbytná k zajištění zdravotní nezávadnosti, aby nedošlo k onemocnění nebo újmě na zdraví. Ve školní jídelně je vysoké riziko nákazy dětí i dospělých. Ve škole se velmi rychle přenáší a šíří infekční onemocnění. Aby k tomu nedocházelo vědomě a škola nebyla příčinou jakéhokoliv nakažení, je nutné:

- Udržovat osobní hygienu, zejména umývání rukou a vyloučení pracovníků s příznaky onemocnění z výrobního procesu.
- Skladovat potraviny pod teplotou 5 °C nebo nad 65 °C.
- Zajistit důkladné tepelné zpracování při teplotách nad 75 °C.
- Zajistit účinné čištění a dezinfekci.
- Zajistit účinnou kontrolu škůdců.
- Zajistit si zdravotní průkaz před zahájením činnosti – vydává praktický lékař, který vyšetřovanou osobu registruje nebo lékař závodní preventivní péče.

Fyzická osoba:

- je povinna informovat ošetřujícího lékaře o druhu a povaze své pracovní činnosti
- musí mít zdravotní průkaz u sebe a na vyzvání ho předložit orgánu veřejného zdraví
- musí dodržovat zásady osobní hygieny

Fyzická osoba vykonávající činnost epidemiologicky závažnou je povinna se podrobit lékařské prohlídce v případě:

- průjemového onemocnění
- hnisavého onemocnění nebo horečnatého onemocnění
- vyskytuje-li se v rodině nebo na pracovišti průjemové onemocnění

Dále dodržovat:

- správné skladování potravin
- rozdělit prostory pro vaření (výrobu) potravin a pro zchlazení potravin
- používat jen takové materiály, které přicházejí do přímého styku s potravinami
- dezinfekce, deratizace
- dostatečné zpracování potravin – teplota (nízká či vysoká)
- zabránit rozšíření škodlivých bakterií v potravinách – var, zmrazení
- suroviny již zpracované se musí zpracovávat odděleně od nakoupených surovin

Osobní hygiena

Téměř každý člověk v potravinářství může být přenašečem mikroorganismů, které mohou vyvolat onemocnění z potravin. Dostatečné umývání rukou je základem hygieny.

- **Ruce** jsou hlavním zdrojem pro přenos bakterií na vysoce rizikové potraviny. Ruce musí být stále v čistém stavu a pracovníci si je musí umývat mýdlem či dezinfekčním přípravkem a řádně opláchnout (návštěva toalety, manipulace se syrovým masem, po pracovní pauze, po vynášení odpadků, po obléknutí ochranného obleku, po jídle, kýchání, smrkání, kouření atd.
- **Vlasy** musí být pravidelně ošetřovány a zakryty vhodnou pokrývkou hlavy např. síťka, šátek, bílá čepice s kšilem a síťkou.
- **Šperky a náramky** jsou zdrojem špíny, zároveň jsou i fyzikálním nebezpečím a mohou vézt k úrazu
- **Kouření** – lidé se při kouření dotýkají rtů a mohou přenášet škodlivé bakterie
- **Ochranné pracovní oblečení** ochranné pracovní oblečení se nesmí nosit mimo pracovní prostory, nutné používání vhodné pracovní obuvi s měkkou podrážkou proti uklouznutí s hydrofilní a antistatickou úpravou dle pracovního prostředí.

Skladování potravin

- Teploty v lednicích by se měly pohybovat od +1 °C do +4 °C.
- Doporučená teplota pro opracování většiny potravin v jádře je 75 °C.
- Mrazicí zařízení by měla udržovat teplotu –18 °C.
- Zmrazená drůbež a velké kusy masa musí být před tepelným zpracováním zcela rozmrazeny.
- Pokud je pokrm uchováván za horka, musí být tato teplota 65 °C.
- Distribuce vysoce rizikových potravin tzn. potraviny určené k přímé konzumaci bez další tepelné úpravy, kde hrozí rozmnožení bakterií a zničení jídla, zejména v létě. Jsou to např. ryby, drůbež, pomazánky, majonézy, omáčky, sladké zákusky s krémem, mléko, mléčné výrobky atd.: dopravní prostředky musí zachovat předepsanou teplotu transportovaných potravin či pokrmů.

VELMI DŮLEŽITÉ:

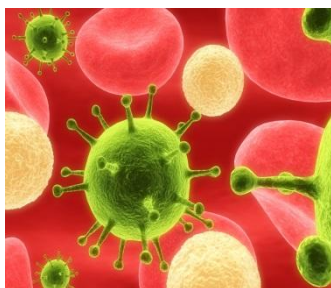
Datum použitelnosti

- Datum použitelnosti se uvádí slovy „*Spotřebujte do...*“.
- Výrobce musí na obal doplnit i **údaje o podmínkách skladování**.
- **Doba použitelnosti** se používá pro potraviny, které podléhají rychle zkáze, např. jogurty a jiné mléčné výrobky, ryby, chlazenou drůbež, výrobky studené kuchyně.
- **Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě uvádět do oběhu.**

Datum minimální trvanlivosti

- Datum minimální trvanlivosti se uvádí slovy „*Minimální trvanlivost do...*“.
- Datem minimální trvanlivosti se většinou označují potraviny, které se rychle nekazí. Příkladem mohou být konzervy, sušenky, čokoláda, nápoje, těstoviny atp.
- **Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze uvádět do oběhu pouze, pokud jsou zdravotně nezávadné, a pokud jsou jako prošlé označeny a odděleně umístěny.**
- Po ukončení data výrobce nezaručuje chuťové a výživové kvality výrobku. Odpovědnost za zdravotní nezávadnost potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti přebírá prodejce.
- **Ve školním stravování ani v tomto případě nelze použít k přípravě pokrmů.**

III. Alimentární nákazy



Jsou nemoci, které dostaneme z potravin. Všechny tyto nemoci si způsobíme špatným (otráveným, nakaženým) jídlem. Jsou to potraviny neumyté, dostatečně tepelně neupravené, zkažené apod.

Tato onemocnění způsobují mikroorganismy např. viry, bakterie, plísňe, prvoci a paraziti.

Dalším zdrojem nákazy může být také voda, obzvláště v letních měsících v období dovolených, kdy nás mnoho odjíždí do jiných zemí a je nutné si dávat pozor na to, co pijeme a odkud. Je potřeba pít pouze pitnou vodu z nezávadných zdrojů, nejlépe vodu balenou.

Příznaky jsou: bolesti břicha, průjemy, nevolnost, horečka a v některých případech i zvracení.

Dále jsou možná i onemocnění přenesená ze zvířete na člověka.

Nákaza může být způsobena

- sníme-li jídlo ze zvířete, které bylo již nemocné – maso a vejce
- požitím kontaminované potraviny při zpracování, skladování nebo distribuci
- ze nečistého pracoviště
- nečistota v domácnosti, neumyté krájecí prkénko, nástroje, nádobí, neumyté ruce
- společný výskyt jídla připraveného ke konzumaci, s jídlem syrovým

Potraviny, které jsou rizikové z hlediska nákazy:

- mléčné výrobky a nepasterované mléko
- zmrzlina
- maso, drůbež, vejce
- ryby – rybí saláty, sushi, ústřice atd.
- cukrářské výrobky
- pochutiny jako jsou chlebíčky, majonézy, dresingy

Nákazy způsobené jídlem:

salmonelóza, úplavice, žloutenka, toxoplasmóza, listerióza atd.

- **Salmonelóza** je nejrozšířenější střevní infekce. Nejvíce se vyskytuje při větším teple v letních měsících. Příznaky jsou průjemy, bolesti břicha, zvracení a horečka.
- **Úplavice** je způsobena nemytím, nebo špatným umytím rukou a přenesením bakterií do jídla. Příznakem je vysoká teplota, velké bolesti břicha, řídká stolice.
- **Žloutenka** je zánětlivé onemocnění jater. Převážně je přenášena nakaženými potravinami nebo vodou a špinavýma rukama. Lze předejít očkováním.
- **Listerióza** je nemoc přenosná ze zvířete na člověka kde infekce napadá nervový systém a dojde k zánětu mozkových blan a mozku a celkové otravě organismu.
- **Toxoplasmóza** je parazit, který žije a množí se ve střevech kočkovitých šelem. Velmi rád vystřídá více teplokrevných organismů, a proto může napadnout i člověka. Při styku s kočičím trusem používáme rukavice a domácí kočky v žádném případě nekrmíme syrovým masem a vnitřnostmi. Jinak dodržujeme běžnou hygienu rukou a potravin.

Lidé mají různou imunitu tj. odolnost proti infekčním onemocněním. Důležité je starat se o to, abychom měli imunitu v pořádku a nebyli ohrožení z hlediska nákazy. Proto by měl každý člověk dodržovat správnou životosprávu, mít dostatek pohybu, ale i spánku a odpočinku.

IV. Zdravá výživa

Pyramida zdravé výživy

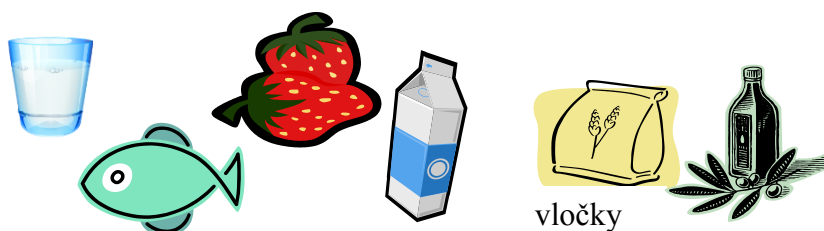
Jezte
málokdy



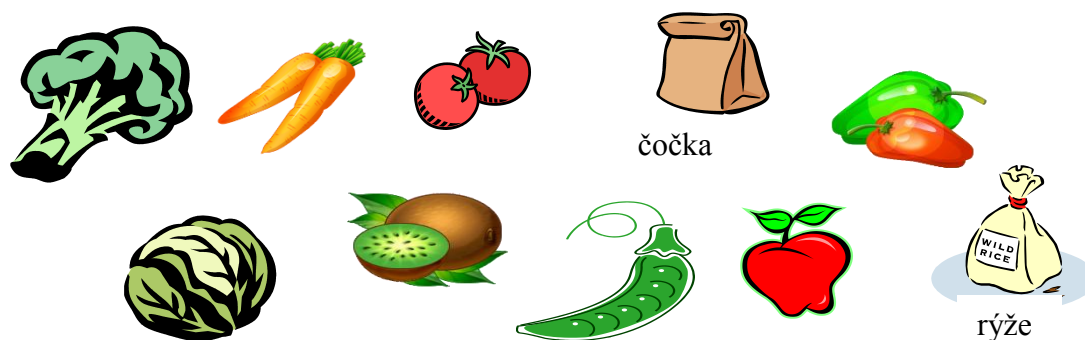
Méně
vhodné



Jezte
nejčastěji



Jezte
denně



Tato potravinová pyramida není prikázaným návodem jak se stravovat, ukazuje nám základní aktuální doporučení o skladbě výživy. Měla by být vodítkem k sestavení zdravé stravy.

V základně pyramidy jsou potraviny, které by se měli jíst nejčastěji a v největším množství.

Postupem k vrcholu pyramidy by se mělo vybírat z jednotlivých pater střídavě. Na vrcholu umístěné potraviny by měly být v jídelníčku zařazeny jen výjimečně.

V dnešní době velká většina lidí hledá jak žít zdravě. Informací k tomuto tématu je velmi mnoho a často jsou různé, každý říká něco jiného. Je tu mnoho nabídek a různých doplňků stravy, bez kterých to nejde. Z velké části je to jen skrytá obchodní strategie.

V posledních letech narůstá mnoho nemocí, jakou jsou alergie, astma, únavový syndrom, kožní nemoci, ale i nádorová a cévní postižení. Velkou roli zde hraje i strava a stravovací zvyklosti.

Stravování a dnešní doba

Dnešní doba je ledničková, průmyslově zpracovaná – konzervovaná, chemizovaná, syntetická, pasterizovaná, homogenizovaná. Na trhu je k dostání cokoli a kdykoli – velký vliv má agresivní reklama

Nabízí se mnoho hamburgerů, koktejlů a snídaňových jídel obsahujících špatné nasycené tuky. Problém s těmito oleji je, že způsobují v těle poškození volnými radikály a to vede k poškození cév, DNA apod.

Téměř všechny potraviny v nabídce McDonaldu obsahují hydrogenované a částečně hydrogenované oleje, které také škodí tělu, protože poškozují tkáň a zvyšují hladinu špatného cholesterolu.

Výrobky určené ke konzumaci se vyrábějí chemicky a synteticky, aby měli co nejdelší trvanlivost, a vůbec nikdo neklade důraz na správný obsah jídla – živost jídla.

Například v České republice se nikdy nekonzumovalo tolik masa a uzenin, navíc pečeného a grilovaného masa – což jsou nevhodné úpravy, které jsou hůře stravitelné a o to víc zakyselují. Konzumuje se velké množství cukrů, což vede k obezitě a nemocem. Je možné sladit zdravě sušeným ovocem (rozinky, švestky, datle, jablka, hrušky...), ovocnými mošty, obilnými slady (ječmenný, kukuřičný, rýžový), obilnými sirupy, javorovými a agávovými sirupy.

V ČR je nadměrná konzumace mléka a mléčných výrobků. Nejlepší volbou z kravského mléka je čerstvý, zakysaný a neochucený výrobek v biokvalitě: bílý jogurt, kefír, podmáslí.

Co tedy jíst, abychom se udržovali zdraví?

- přírodní přirozené potraviny
- především místní a sezónní potraviny - zelenina, ovoce, ořechy, obiloviny, luštěniny, plané rostliny
- v omezeném množství můžeme jíst kvalitní maso a přirozené mléčné výrobky
- složení, poměry, množství a způsoby úpravy pokrmů jsou přizpůsobené místním podmínkám
- ročnímu období, aktuálnímu počasí, tělesné konstituci a kondici, vašemu věku a zdravotnímu stavu...
- vyhýbat se extrémním potravinám kontaminované (chemie, těžké kovy), potraviny člověku nepřirozené (GMO, chemie v jídle, instantní potraviny)
- obiloviny, zeleninu, luštěniny, olejnatá semena, ořechy, ovoce, kvalitní oleje, kvalitní maso, kvalitní nepasterované mléko a mléčné fermentované výrobky – přirozené
- doplněno doplňkovými potravinami (zásadotvornými) – mořské řasy, umeocet, kvalitní sojovka + fermentované potraviny (kvašená zelenina, tempeh, miso atd.)
- obiloviny, zeleninu, luštěniny, olejnatá semena, ořechy, ovoce, kvalitní oleje, kvalitní maso, kvalitní nepasterované mléko a mléčné fermentované výrobky – přirozené.
- doplněno doplňkovými potravinami (zásadotvornými) – mořské řasy, umeocet, kvalitní sojovka + fermentované potraviny (kvašená zelenina, tempeh, miso...)

Výživa dle ročních období

Stejně tak jako přizpůsobujeme ročnímu období náš šatník, stejně bychom měli upravovat i náš jídelníček. Ideální je jíst to, co v danou dobu zraje a co je přirozeně k dispozici.

Jaro – období očisty

- jaro může být dobou velkých očišťujících procesů v těle, pokud mu pomůžeme střídou a zelenou stravou.

- upřednostňujeme krátkodobou úpravu jako blanšírování, napařování či krátký var, ubereme tuk
- chuť jara je kyselá (ideální pro detoxikaci jater), citronová + zázvorová šťáva, umeocet, kysané zelí
- konzumujeme jarní a divokou zeleninu

Léto – období nabité teplem a aktivitou

- čerpáme energii z přírody a ze slunce, bereme si ty potraviny, které nám příroda dává – syrové, čerstvé, krátce vařené či napařené
- omezujeme pečení a smažení
- chutí léta je podle tradiční čínské medicíny hořká chuť

Venku je dostatek tepla a my se nepotřebujeme u plotny ohřívat ani získávat teplo z dlouho pečených a vařených pokrmů.

Namísto toho jsme co nejvíc venku, užíváme si léta co to jde, v zimě si pak vaření zase vynahradíme.

Volíme obiloviny, co se krátce povaří a z luštěnin využíváme i polotovary. Vychutnáváme si čerstvé bylinky namísto ostrého koření (zahřívá), vynecháme maso. Tyto suroviny je podporují:

- Obiloviny: kernotto, bulgur, kuskus, těstoviny, kroupy, polenta, rýže basmati, rýže dlouhozrná
- Luštěniny: červená čočka, mungo, cizrna, tofu, tempeh, velké bílé fazole
- Zelenina: ta co právě roste a dozrává okolo nás – saláty, brokolice, ředkvičky, okurky, ředkve, papriky, rajčata, mrkev, petržel, kukuřice, cukety, bylinky
- Ovoce: třešně, angrešt, rybíz, maliny, borůvky, jablka, broskve, meruňky...
- Hořká chuť – úplně nejvíc uděláme srdci a oběhu dobře tím, že se budeme radovat, budeme otevření a budeme jíst lehká jídla. Vyhýbáme se zvyšování horkosti naštvaností a dušením v sobě negativní emoce. Srdci můžeme pomoci hořkou chutí např. obilné kávy.

Babí léto – pestré, zklidňující, barevné

- užíváme si slunce a darů přírody
- chutí babího léta je sladká
- ideální čas přestat s bílým cukrem a nahradit jej přírodními zdroji
- cukr, oslabuje slinivku
- dozrává zelenina, která je sladká a nejvhodnější: především sladká, kulatá, ležící na zemi zeli, cibule, dýně, květák, tuřín, kedlubna
- obiloviny: jáhly, sladká rýže
- luštěniny: sója, cizrna

Podzim – období sklizně a hojnosti

- Strava přechází z letní lehké a osvěžující k hutnější
- Od lehkých a rychle hotových jídel se dostáváme k jídlům s delším časem přípravy – zapékáme a smažíme
- Chutí podzimu je ostrá, pikantní chuť

Podzim znamená pro tělo fázi vylučování, mohou se zhoršovat neduhy spojené s těmito orgány jako atopický ekzém, vyrážky, kašel, rýma. Tyto problémy snížíme tak, že omezíme konzumaci mléčných výrobků a bílé mouky, jež nejvíce přispívají k zahleňování organismu.

Ideální je konzumovat kořenovou zeleninu – mrkev, celer, petržel, pastinák, černý kořen, květák, tuřín, brokolice, ředkvičky, cibule...

Zima – období odpočinku

- tělo se hlásí o teplá a tučnější jídla, jež zahřívají - v tomto období se i lépe tráví – jídlo dlouze vaříme, pečeme, smažíme, vynikající jsou několikahodinové vývary
- vyvarujeme se ochlazujícím potravinám (syrové, mražené, citrusy, mléčné výrobky),
- zelenému salátu dáme na čas vale, počkáme si na jaro na čerstvý
- chuť zimy je slaná

Energie směřuje dovnitř, energie se stahuje a ubývá. V tomto období je vhodné chodit dříve spát, ubrat aktivity a obracet pozornost dovnitř, například meditací.

Používáme zahřívací koření: zázvor, skořice, bobkový list, nové koření.

Vhodné obiloviny: rýže, pohanka, jáhly, celá zrna obecně, konzumuje se maso, červené, které zahřívá a vývary.

Zelenina: kořenová zelenina, červená řepa, zelí, kapusta, růžičková kapusta, pórek, květák, patizon, dýně.

Čistí se nám ledviny a močový měchýř. V ledvinách je uložena naše životní síla, náš životní potenciál. Ledviny hospodaří s minerály v našem těle, a pokud budeme dlouhodobě překyselení, tělo pak minerály začne nadměrně vylučovat. Proto jsou nutné zásadotvorné přílohy a jiné zdroje minerálů jako např. mořské řasy.

V. Místo závěru 10 zásad pro každého

- ✓ jezte rozmanitou stravu po celý každé 2 – 3 hodiny
- ✓ konzumujte menší množství
- ✓ jezte větší množství zeleniny a ovoce (2 : 1)
- ✓ denně pijte nejméně 2 l vody (přednost dávejte vodě před sladkými tekutinami)
- ✓ konzumujte každý den mléčné výrobky, nejlépe zakysané
- ✓ jezte co nejméně jídla smažená, sušenky s náplní a polevou, zmrzliny, oplatky a jídla solená, jako jsou brambůrky a křupky, jídla s nižším obsahem sodíku
- ✓ maso jen libové a méně tučné, méně vepřové více krůtí, kuřecí a hovězí
- ✓ používejte více rostlinné oleje v teplé i studené kuchyni
- ✓ pravidelně se hýbejte a udržujte si správnou tělesnou hmotnost
- ✓ vše provádějte s chutí a mějte vždy dobrou náladu

VI. Seznam použitých zdrojů

1. HALAMOVÁ, K.: *Pestrá strava*.(přednáška) Liberec, Střední odborná škola, Liberec, Jablonecká 999, příspěvková organizace, 28.3.2013
2. HALAMOVÁ, K.: *Zdravá výživa*.(přednáška) Liberec, Střední odborná škola, Liberec, Jablonecká 999, příspěvková organizace, 1.7.2013
3. JANOŠKOVÁ, J.: *Kuchařka pro tělo i duši* (II), 1. vydání, Liberec: nakladatelství Erika, 2012, 151 s., ISBN 978-80-7190-760-2
4. PILNÁČKOVÁ, J.: *Alimentární nákazy*. (přednáška)Liberec, Střední odborná škola, Liberec, Jablonecká 999, příspěvková organizace, 9.5.2013
5. PILNÁČKOVÁ,J.: *Hygienické minimum*. (přednáška)Liberec, Střední odborná škola, Liberec, Jablonecká 999, příspěvková organizace, 29.3.2013
6. Pyramida FZV/Fórum zdravé výživy. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
7. VACEK,V.: *Alimentární infekce*. Praha: nakladatelství Galén, 2002, 163s, ISBN 80-7262-166-1

Obrázkové zdroje:

Klipart [cit. 2014-04-07]. Dostupný pod licencí Microsoft Office 2010 prostřednictvím aplikace Microsoft Word 2010. Microsoft Corporation. [program]. 2010.