

# HYGIENA VÝŽIVY

## Všeobecná hygiena

**Hygiena** je věda- předmět a okruh zájmu zkoumání hygieny se dotýká řady oblastí, všeobecná hygiena sleduje působení příznivých a nepříznivých vlivů prostředí ze všeobecného hlediska. Speciální hygiena se konkrétně zabývá jejími jednotlivými obory. K základním specializovaným hygienickým oborům patří:

**Komunální hygiena** – zkoumá životní podmínky v komunitách (sídlištních obyvatel) a zajišťuje jejich vliv na zdraví člověka

**Hygiena práce**- zabývá se pracovními podmínkami a jejich vlivem na zdraví občanů, je úzce spojena s výrobní činností člověka

**Hygiena výživy**- sleduje působení vnějšího prostředí na kvalitu potravy- zkoumá otázky zajištění racionální výživy jednotlivců a jednotlivých skupin obyvatelstva v konkrétních životních a pracovních podmínkách

**Hygiena dětí a dorostu**- sleduje vlivy pracovních a životních podmínek na vyvíjející se organismus dětí a mládeže

**Osobní hygiena**- zahrnuje poznatky k dosažení zdraví a tělesné zdatnosti

## **Osobní hygiena**

Úkolem je péče o organismus, která jej má chránit před onemocněním a zvyšovat jeho tělesnou zdatnost a odolnost. Pro pracovníka v potravinářském

oboru je její dodržování obzvláště důležité, protože nese velkou zodpovědnost za to, aby potraviny, s nimiž pracuje, zůstaly zdravotně nezávadné

**Nejdůležitější úkoly osobní hygieny:**

- Dodržovat osobní čistotu a pěstovat správné hygienické návyky
- Dodržovat správný režim práce a odpočinku (dostatečný spánek)
- Otužování
- Péče o správnou funkci kůže
- Používat správný oděv a obuv

Učeb. strana 109,110