



DIETNI KU HAR V PRAKSI

Top 3 prednosti izobraževalnega programa:

- 1) Obsežno znanje in napotki o dietni prehrani
- 2) Vodena priprava konkretnega primera jedilnika
- 3) Praktična priprava jedi za dietno prehrano

Datum: 13.6.2024

OPIS

KAJ BOSTE PRIDOBILI Z IZOBRAŽEVALNIM PROGRAMOM?

Celovit program vam zagotavlja, da boste pomembno nadgradili in osvežili svoje znanje:

- kako ustrezno energijsko in hranilno ovrednotiti varovalne in dietne jedilnike za posamezne skupine s pomočjo računalniških programov;
- kako upoštevati smernice zdravega prehranjevanja za skupino oseb, ki jim pripravljate obroke;
- o tem, zakaj morate imeti zapisane in hranilno ovrednotene recepture za pripravo varovalnih in dietnih jedi, kot osnove za primerno porcioniranje glede na starostno skupino in/ali dietne potrebe;
- o organizaciji in izvajanju varne priprave dietnih obrokov v lastni kuhinji od skladiščenja dietnih živil, priprave dietnih obrokov v smislu preprečevanja navzkrižne kontaminacije in do postrežbe dietnih obrokov.

Vedno več oseb potrebuje prilagojeno prehrano v vsakodnevem življenju, ne glede na to, ali so to otroci, mladostniki, odrasle osebe ali starostniki. S težavami načrtovanja varovalnih in »dietnih« jedilnikov, priprave ustreznih receptur in postopkov priprave se zato srečuje vedno več zaposlenih v vrtčevskih, šolskih, domskih kuhinjah, zdraviliščih in hotelih.

Načrtovanje in priprava tako varovalnih kot dietnih jedi je odgovorno in zahtevno delo, ki od vas terja nenehno izobraževanje in izpopolnjevanje. Za dietne kuharje v osnovnih in srednjih šolah pa je opravljeno usposabljanje oziroma pridobitev potrebnih znanj iz področja priprave dietnih jedi v spremembi pravilnika o normativih in standardih za izvajanje programa celo zahtevano kot pogoj za zaposlitev na tem delovnem mestu.

V vzgojno-izobraževalnih zavodih pa bodo organizacijo in izvedbo prehrane dodatno spremenile nove Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki jih boste morali uporabljati od 1. septembra 2024 dalje.

Zato vas vabimo, da v 6 modulih strokovnega izobraževanja postopoma pridobite čim več novih informacij s področja načrtovanja varovalnih in dietnih jedilnikov ter praktične priprave dietne prehrane in poglobite svoje znanje o:

- novostih pri načrtovanju varovalne in medicinsko predpisane »dietne« prehrane, ki jo morate izvajati za otroke, mladostnike, odrasle osebe ali starostnike;
- zdravstvenih stanjih, kjer je posebej prilagojena »medicinsko predpisana prehrana« nujna za zagotavljanje zdravja in razvoja;
- pomenu zapisa varovalnih jedilnikov kot osnove za izpeljavo in načrtovanje dietnih jedilnikov.



Ne spreglejte!

Možna je prijava tudi na en ali več posameznih modulov. Program le-teh si oglejte v vsebini izobraževanja. Za več informacij nam pišite na info@forum-media.si ali nas pokličite na 02 250 18 00.

VSEBINA IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

13.06.2024 -

1. modul - študijsko e-gradivo v spletni učilnici: Organizacija prehranskega objekta in obveznosti odgovorne osebe

Obseg: 5 pedagoških ur

Vsebina:

- Dnevne energijske potrebe (povzeto po DACH priporočilih 2016, energijske potrebe za delo, presnova, absorpcija, transport in izločanje hranil)
- Energijska hranila (energija, ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine), vitamini, mineralne snovi, voda, vlaknine)
- Pomembne skupine živil (žita in moke, mleko in mlečni izdelki, sadje, zelenjava)
- Varovalna prehrana in kakovostna prehrana; na kakšen način vplivati na izboljšanje prehranjevalnih navad v javnem zavodu

- Referenčne vrednosti za vnos hranil glede na starostne skupine
- Velikost porcije za različne starostne skupine
- Prehrana v določenih življenjskih obdobjih (prehrana otroka in mladostnika, prehrana odraslih, prehrana odraslih na delovnem mestu, tipi prehrane ne delovnem mestu, priporočila za energijske in hranilne vrednost delavskih malic, prehrana starostnika, disfagija, posledice disfagiji, prehranska intervencija/načrt pri disfagiji)
- Prehrana pri različnih presnovnih stanjih (prehrana pri sladkorni bolezni, prehrana pri visokem krvnem tlaku, prehrana pri povišanih maščobah v krvi, prehrana pri putiki ali protinu, prehrana pri osteoporozi, prehrana pri sindromu razdražljivega črevesja)
- Prehrana pri alergijah in intolerancah (alergije na hrano, prehrana pri celiakiji, prehrana pri laktozni intoleranci)
- Načrtovanje jedilnikov (priporočila za makrohranila kot pomoč pri načrtovanju osnovnega jedilnika, pogostost vključevanja živil v jedilnik odraslih in starostnikov, živila z visokim deležem maščob, živila z večjim deležem beljakovin, živila z večjim deležem ogljikovih hidratov: škrob in sladkor, sadje in zelenjava, sol, začimbe in drugi dodatki, voda in napitki)
- HACCP – dobra higienska praksa (HACCP sistem, splošni higienski in tehnični pogoji, kuhinja kot živilski obrat, čiščenje, oprema, osebna higiena, zagotavljanje varnosti živil, ravnanje z odpadki, zapisi, katera živila so potencialno nevarni, temperatura in čas hrambe živil, vrste termometrov, pravilna uporaba vbodnih termometrov, primer pravilno izpolnjenega obrazca)

14.06.2024 -

2. modul - online delavnica v živo: Higiena živil in varovalna prehrana

Obseg: 3 pedagoške ure

Trajanje: 13.00-15.00

Vsebina:

Higiena živil, HACCP in obvladovanje alergenov

- Odgovornosti in naloge strokovnega tima, ki skrbi za načrtovanje in pripravo obrokov
- Pomen tesnega sodelovanja s sodelavci (dietetik, organizator prehrane, vodja kuhinje, dietni kuhar)
- Osnove higiene živil, opreme in prostorov
- Čiščenje in vzdrževanje higiene
- Sistem HACCP
- Alergeni – opredelitev v sistemu HACCP, praksa

Varovalna prehrana

- Pomen dobro sestavljenega varovalnega jedilnika
- Kako izbirati primerna živila glede na potrebe in razpoložljivo opremo prehranskega objekta
- Na kaj paziti pri oblikovanju jedilnika
- Kombiniranje živil v obroku
- Hranilne vrednosti obrokov

18.06.2024 -

3. modul - online delavnica v živo: Osnove dietne prehrane

Obseg: 4 pedagoške ure

Trajanje: 13.00-16.15

Vsebina:

- Osnovna načela priprave medicinsko predpisanih diet
- Prehrana oseb s sladkorno boleznijo tip 1 in tip 2
- Prehrana pri hiperholesterolomiji,
- Prehrana pri celiakiji
- Prehrana pri intoleranci na laktozo
- Prehrana pri sindromu razdražljivega črevesja I. in II. stopnja (FODMAP dieta)
- Prehrana pri prehranski alergiji (mleko, jajca, pšenica, oreščki ...)
- Prehrana s spremenjeno konsistenco (disfagija)

20.06.2024 -

4. modul - online delavnica v živo: Načrtovanje dietnih jedilnikov

Obseg: 3 pedagoške ure

Trajanje: 13.00-15.30

Vsebina:

Organizacija procesa priprave dietnih obrokov

- Kako organizirati delovni proces nabave živil, skladiščenja, priprave in postrežbe obrokov in kakšne so pri tem naloge posameznikov (organizator prehrane, vodja kuhinje, dietni kuhar/kuhar, ekonom)
- Označevanje alergenov v jedilniku in opozarjanje osebja
- Potencialno nevarne snovi, alergeni, toksične snovi, patogeni organizmi v prehrani

Načrtovanje dietnih jedilnikov

- Odgovornost načrtovanja dietnih obrokov
- Enotno poimenovanje diet v slovenskem prostoru
- Enotna potrdila za vrtce in šole kot podlaga za primerno izvajanje dietne obravnave
- Organizacija priprave dietnih obrokov
- Vzorec kataloga diet

Praktična delavnica - Načrtovanje jedilnikov varovalne prehrane

- Velikost obrokov
- Razmerje med skupinami živil
- Energijsko in hranilno vrednotenje obrokov in jedilnikov
- Praktično načrtovanje jedilnikov (splošnih in dietnih) s pomočjo računalniškega programa

Obseg: 3 pedagoške ure, 13.00-15.30

27.06.2024 -

5. modul - kuharska delavnica na lokaciji: Priprava dietnih obrokov v praksi

Obseg: 5 pedagoških ur

Trajanje: 13.00-17.00

Lokacija: KULT365 Ljubljana

Vsebina:

Teoretični uvod: tehnološki postopki priprave dietnih jedi

- Odgovornost zavoda, organizatorja prehrane, kuhinjskega osebja pri pripravi »dietnih obrokov«
- Kako organizirati delovni proces nabave živil, skladiščenja, priprave in postrežbe obrokov in kakšne so pri tem naloge posameznikov (organizator prehrane, vodja kuhinje, dietni kuhar/kuhar, ekonom)
- Primerna izbira nadomestnih živil, tehnološke prilagoditve recepta in navodil za delo
- Zaupanje v osnovne surovine, skladiščenje in rokovanje z osnovnimi surovinami in končnim izdelkom (jedjo)

Praktična kuharska delavnica:

- Praktična kuharska delavnica po skupinah (priprava »dietnih obrokov«)
- Poskušanja pripravljenih jedi in izmenjava izkušenj

28.06.2024 -

6. modul - samostojno delo: Priprava jedilnika

Obseg: 4 pedagoške ure

Vsebina:

Samostojna priprava primera jedilnika varovalne in prilagojene prehrane (dve izbrani dieti)

28.06.2024 -

Zaključek izobraževalnega programa

Na dan 28. 6. 2024 se v spletni učilnici odpre test, ki ga lahko izpolnite v roku 14-ih dni. Test je pogoj za prejem potrdila o udeležbi na strokovnem usposabljanju v obsegu 25 ur.

PRIJAVA VKLJUČUJE:

- izvedbo strokovnega usposabljanja v obliki predavanj, praktične kuharske delavnice in dodatnega gradiva v spletni učilnici,
- dostop do spletne učilnice, ki vam bo omogočen še dve leti od zaključka izobraževalnega programa,
- odgovore na vaša konkretna vprašanja v času delavnic,
- pridobitev potrdila v obsegu 25 ur za namen dokazovanja strokovnega usposabljanja na področju dietne prehrane.

POTRDILO

Po uspešno opravljenem izobraževanju prejmete potrdilo Forum Akademije "Dietni kuhar" v slovenskem in angleškem jeziku kot potrdilo o uspešno zaključenem usposabljanju v obsegu 25 ur.

MNENJA UDELEŽENCEV PREJŠNJIH IZVEDB

Rada bi pohvalila vašo predavateljico, res obvlada zadevo v nulo, dobila ogromno dodatnih informacij.
Sonja MagdičCompany Name
Teorija in praksa, vse v enem, krasno.
Bernarda Belec

DOBRO JE VEDETI

Strokovno usposabljanje je primerno za tiste zaposlene v kuhinji, ki bi se želeli zaposliti na delovnem mestu Dietni kuhar IV ali Dietni kuhar V po pravilnikih o normativih in standardih za izvajanje programov v vzgoji in izobraževanju (v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, zavodih za otroke s posebnimi potrebami, dijaških domovih ...), ki kot enega od pogojev določa opravljeno strokovno usposabljanje v obsegu 50 ur s področja priprave dietnih jedi. Z opravljenim usposabljanjem prejmete potrdilo o udeležbi v obsegu 25 ur.

Vsem, ki to delo že opravljajo, pa daje pomembno nadgraditev znanj z novostmi s področja varovalne in dietne prehrane za vse starostne skupine.

UTRINKI PREJŠNJIH IZVEDB

AVTORJI

Andreja Širca Čampa

Univerzitetna diplomirana inženirka živilske tehnologije, predavateljica, avtorica in zunanja strokovna sodelavka na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani in Fakulteti za vede o zdravju v Izoli, z bogatimi izkušnjami na področju dietne prehrane pri sladkorni bolezni, celiakiji, alergijah, debelosti, kroničnih ledvičnih obolenjih, črevesnih obolenjih, kot tudi na specifičnih področjih prehrane onkološkega bolnika, pri prirojenih motnjah metabolizma in motnjah hranjenja.

SPLOŠNI POGOJI

Po potrditvi izvedbe boste prejeli predračun, ki ga je treba poravnati najmanj tri dni pred izvedbo programa. Za proračunske porabnike veljajo plačilni pogoji v skladu z zakonodajo o javnih plačilih. Pisna odpoved udeležbe je mogoča do deset delovnih dni pred izvedbo programa, v primeru kasnejše odjave vam kotizacijo zaračunamo v celoti. Lahko pa se programa udeleži drug udeleženec. Odpoved udeležbe zaradi bolezni je mogoča le s predloženim zdravniškim potrdilom. V primeru predvidenega izobraževanja na lokaciji si pridržujemo pravico do izvedbe v online obliki. Pridržujemo si pravico do odpovedi – v tem primeru kotizacijo povrnemo v celoti. S prijavo na izobraževanje sprejemate ta določila in splošne pogoje.

POTEK IZOBRAŽEVANJA

Interaktivnost in komunikacija Zaradi omejenega števila udeležencev delavnice omogočajo učinkovitejše delo, odprto komunikacijo s predavatelji in izmenjavo izkušenj s kolegi iz stroke. Poudarek je na praktičnem strokovnem usposabljanju.

Odgovori na vprašanja Podrobno se boste spoznali s posameznimi tematikami in pridobili odgovore na vprašanja, ki se vam porajajo v praksi. Na vsaki delavnici boste prejeli tudi pripadajoče seminarsko gradivo.

Spletna učilnica in časovna prilagoditev izobraževanja Izobraževanje s spletno učilnico vam omogoča, da posamezne module programa lahko prilagodite svojemu časovnemu okvirju. Omogoča vam vpogled v pomembne tematike ob času, ki si ga lahko sami izberete – brez potnih stroškov in odsotnosti z delovnega mesta.

Posneta predavanja Vsa predavanja, ki bodo potekala preko videokonferenčnega orodja, bodo v obliki posnetkov na voljo v spletno učilnici naslednji dve leti. Tako si jih lahko vedno znova ogledate.

Obsežna in bogata pisna gradiva ter primeri Za vsako delavnico prejmete obsežna strokovna gradiva, ki vsebujejo konkretne napotke ter primere iz prakse. Vsa gradiva so na voljo v spletni učilnici.

Praktična kuharska delavnica V praksi boste preizkusili pripravo zanimivih, okusnih in za pripravo enostavnih jedi, kjer boste prejeli tudi zbirko receptov. Namen delavnice je tudi, da vam pokaže načine enostavne prilagoditve vaših obstoječih receptur v recepture, ki so primerne za pripravo dietni jedi za različne medicinsko indicirane diete.