



PRIPRAVA OBROKOV VAROVALNE IN DIETNE PREHRANE PO NOVIH SMERNICAH

Top 3 prednosti kuharske delavnice:

- 1) Strokovne novosti novih smernic
- 2) Jedilniki in recepti varovalne in dietne prehrane
- 3) Praktično kuhanje jedi po preizkušeni receptih

Datum: 27.6.2024

OPIS

Nove Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so končno sprejete in objavljene, uporabljati se bodo začele s 1. 9. 2024. Vaša naloga pa je, da bodo vsi obroki, ki jih pripravljate v vrtcih, šolah in drugih vzgojno-izobraževalnih zavodih za otroke in mladostnike, pripravljeni v skladu s temi smernicami.

Dnevno pripravljate obroke varovalne prehrane za predšolske otroke, učence ali dijake. Ob tem pa se vsakodnevno se soočate tudi s tem, da vedno več otrok in mladostnikov, ki obiskujejo vaš vrtec ali šolo, iz medicinskih razlogov potrebuje prilagojeno prehrano v vsakodnevnom življenju, in sicer tako imenovano dietno prehrano.

Pri prehranski alergiji ali obolenjih je dieta z izključitvijo znanega alergena ali določenih sestavin najpomembnejši način zdravljenja. Zaradi kompleksnosti pristopa mora dietna obravnava potekati individualno, pri tem pa je poleg načrtovanja jedilnikov, pripadajočih receptov in izbire ustreznih živil pomembna tudi sama priprava dietnih obrokov. Tako smernice nalagajo, da morate vso prehrano prilagoditi, iz jedilnikov deloma ali v celoti izločiti določena živila, s tem pa prilagoditi tudi recepte ter tehnološke postopke priprave jedi. To v praksi nadzoruje tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki spremlja uvajanje in izvajanje smernic

ZATO JE KLJUČNO, DA:

- **poznate novosti Smernic in prejmete nasvete, kako jih** ustrezno prenesete v svojo vsakodnevno prakso;

- **ste seznanjeni z napotki, kako živila kombinirati**, da bodo obroki uravnoteženi, raznoliki in ustrezno hranilno ovrednoteni, da lahko pripravite primerne recepture;
- **znate za odsvetovana živila pri varovani prehrani in za izločena živila pri dietni prehrani najti ustrezne nadomestke, jih pravilno uporabiti s prilagoditvijo tehnik priprave jedi**, da je ta kljub omejitvam okusna in privlačna na pogled;
- **znate za posamezno obolenje oziroma alergijo pravilno izbrati »varna živila« in pri tem izvajati »varne« tehnološke postopke priprave dietne prehrane brez napak** (nepravilna uporaba kuhinjskih pripomočkov, križanje poti priprave dietnih in ostalih obrokov, nepazljivost pri porcioniranju in transportu) ...

Pri pravilni pripravi varovalnih in dietnih obrokov je najpomembnejša praksa! Udeležite se praktičnega izobraževanja in zadostite pogojem – z **Andrejo Širca Čampa**, strokovnjakinjo na področju dietne prehrane, organiziramo praktično izobraževanje.

KOMU JE DELAVNICA NAMENJENA?

Vsem kuharjem, dietnim kuharjem ter kuharskim pomočnikom, vodjem kuhinj, organizatorjem prehrane in ZHR v vzgojno-izobraževalnih zavodih, prav tako živilskim strokovnjakom, odgovornim za vzpostavitev in vodenje varovalne in dietne prehrane, oziroma vsem, ki jih to področje zanima.

UTRINKI PREJŠNJIH DELAVNIC

KOT UDELEŽENEC PRAKTIČNE KUHARSKE DELAVNICE BOSTE:

- **dodatno praktično usposobljeni po zahtevah novih smernicah**, prejete **napotke, primere jedilnikov ter receptur pa boste enostavno uporabili** v svoji praksi;
- **pri pripravi obrokov upoštevali vse napotke in tudi prepovedi uživanja določenih živil in omejitve** glede prehrane pri varovalnem in dietnem prehranjevanju otrok in mladostnikov;
- **poznali strokovne novosti novih smernic** pri izbiri živil ter tehnoloških postopkih priprave varovalne in dietne

prehrane;

- v sodelovanju z vsemi sodelujočimi **izmenjali izkušnje iz prakse ter našli odgovore** na najbolj pereča vprašanja, ki se pojavljajo na področju priprave obrokov dietne prehrane – vprašanja nam pošljite vnaprej na naslov: petra.ertl@forum-media.si.

PROGRAM

TEORETIČNI UVOD:

- Kaj prinašajo nove Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah?
- Ključne novosti pri načrtovanju prehrane oziroma pripravi jedilnikov varovalne in dietne prehrane otrok in mladostnikov v vrtcih, šolah in drugih vzgojno-izobraževalnih ustanovah
- Katere vrste obrokov ste dolžni pripravljati in katere lahko ponudite, če organizacija dela to omogoča?
- Kaj smernice določajo glede vključevanja živil v obroke in kako živila kombinirati, da bodo obroki uravnoteženi, raznoliki in ustrezno hranilno ovrednoteni?
- Katera živila morate po novih Smernicah vključevati pogosteje in katera redkeje?
- Kako energijsko in hranilno ovrednotiti tedenski jedilnik?
- Kako načrtovati medicinsko predpisano dieto, kakšno pomoč lahko pričakujemo od kliničnega dietetika, ki vodi otroka?
- Obveza priprave dietnih obrokov v vrtcu in šoli kot medicinsko indicirana prehrana
- Zakaj dietna prehrana za otroke in mladostnike, ki potrebujejo spremenjen režim prehranjevanja
- Odgovornost zavoda, organizatorja prehrane, kuhinjskega osebja
- Najpogostejše obolenja, kjer je potrebna dietna prehrana (alergije, celiakija, laktozna intoleranca, črevesna obolenja, diabetes ...)
- katerim živilom se izogibati in kateri so ustrezni nadomestki, pregled ponudbe živil za dietno prehrano

- Dietna prehrana – Smernice (energijske vrednosti, mikro in makrohranila, raznolikost, domača lokalna hrana, spodbujanje zdrave prehrane pri zaposlenih in bolnikih)

PRAKTIČNA KUHARSKA DELAVNICA:

- Praktična kuharska delavnica po skupinah (priprava jedi za varovalno prehrano in posamezna obolenja)
- Poskušanja pripravljenih jedi in izmenjava izkušenj

Preverite še ostala izobraževanja s področja [Vzgoja in izobraževanje](#). Pomagala vam bodo razjasniti številne dileme iz prakse.

IN-HOUSE izobraževanje

Izobraževanje lahko izvedemo samo za vaše zaposlene na sedežu vašega podjetja.

[>> Pošljite povpraševanje](#)

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

SEMINARJI Kotizacijo je po prejemu predračuna treba poravnati najmanj tri dni pred izvedbo seminarja. Za proračunske porabnike veljajo plačilni pogoji v skladu z zakonodajo o javnih plačilih. Pisna odpoved udeležbe je mogoča najkasneje tri delovne dni pred izvedbo seminarja. Udeleženci, ki po tem roku prekličejo udeležbo ali se seminarja ne udeležijo, niso upravičeni do povrnitve kotizacije oz. so dolžni poravnati celotno kotizacijo. Lahko pa na seminar pošljejo drugega udeleženca. Odpoved udeležbe zaradi bolezni je mogoča le s predloženim zdravniškim potrdilom. Pridržujemo si pravico do

odpovedi seminarja – v tem primeru kotizacijo povrnemo v celoti. S pisno prijavo na izobraževanje sprejemate ta določila in splošne pogoje.

POSEBNE UGODNOSTI

Posebne ugodnosti

- drugi udeleženec **10 % popusta,**
- tretji in nadaljnji udeleženci **20 % popusta,**
- 10 % popusta na strokovne priročnike in izobraževalne portale.

NE SPREGLEJTE: 20 % popust za mikropodjetja, fizične osebe in društva! Uporabite Kodo za popust: MICRO20

Navedeni popust se ne seštevava z drugimi popusti, razen s popustom za več udeležencev izobraževanj. Kodo uporabite v košarici ali jo pripišite.