



## **NAČRTOVANJE JEDILNIKOV IN PRIPRAVA RECEPTOV ZA PREHRANO V VZGOJNO- IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH PO NOVIH SMERNICAH**

Sistematično in poglobljeno skozi novosti smernic in upoštevanje napotkov v praksi organizacije in izvedbe prehrane otrok in mladostnikov.

### **OPIS**



**Nove Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so sprejete ter javno objavljene, vi pa jih morate s 1. 9. 2024 vpeljati v svojo prakso!**

**Nove Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so končno sprejete in objavljene, vi pa jih boste morali začeti uporabljati najkasneje s 1. 9. 2024.** Od sprejema zadnje verzije v letu 2005 se je pri veliko spremenilo, nova so znanstveno-medicinska dognanja o ustreznem prehranjevanju otrok in mladostnikov, do velikih premikov glede načina prehranjevanja pa je prišlo tudi v družbi – vse to vam je pri načrtovanju in organizaciji prehrane že sedaj prinašalo veliko težav in dilem.

Ker ima vaše delo neposreden vpliv na prehranske navade in zdravje otrok in mladostnikov, ki se prehranjujejo v vašem zavodu, je ključnega pomena, da ste seznanjeni z najnovejšimi smernicami in priporočili na tem področju, predvsem pa da veste, kako boste morali obstoječi sistem načrtovanja in priprave prehrane prilagoditi in posodobiti.

Bodite na usposabljanju, kjer bo predavateljica predstavila vse ključne novosti in podala priporočila, kako jih uvajati v praksi.

## **RAZREŠILI BOSTE DILEME:**

1. Kaj Smernice prinašajo novega in drugačnega?
2. Kdaj se začnejo uporabljati in ali novosti Smernic že sedaj lahko vključujemo v organizacijo prehrane?
3. Katera živila vključevati in v kakšnem deležu?
4. Katera živila so po novih smernicah odsvetovana in jih morate iz prehrane otrok in mladostnikov izločiti?
5. Kako kombinirati živila, da pripravimo uravnotežen, raznolik in ustrezno hranilno vreden obrok?
6. Kakšni so količinski normativi za obroke v različnih starostnih obdobjih?
7. Ali smo res dolžni pripravljati obroke izključno vegetarijanskega/veganskega izvora?
8. Kako vzpostaviti sistem nabave živil, da bo v skladu s Smernicami?
9. Zakaj imeti napisane recepte za vse jedi, ki jih pripravljate?
10. Kaj bi za vas lahko pomenila uvedba centralizirane kuhinje?

Seznajte se z nasveti strokovnjakinje – pridružite se nam na srečanju v živo in izmenjate izkušnje s predavateljico.

Vprašanja nam lahko pošljete tudi vnaprej – na naslov: [petra.ertl@forum-media.si](mailto:petra.ertl@forum-media.si)

## **PROGRAM:**

- Kaj so Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah?
- Zakaj je bilo treba pripraviti nove Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah?
- Kdaj se začnejo uporabljati in ali novosti Smernic že sedaj lahko vključujemo v organizacijo prehrane?
- 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?
- Katera živila vključevati in v kakšnem deležu?
- Katera živila so po novih smernicah odsvetovana in jih morate iz prehrane otrok in mladostnikov izločiti?
- Kakšne so posebnosti prehranskih potreb v različnih starostnih obdobjih?
- Kakšni so količinski normativi za obroke v različnih starostnih obdobjih?
- Kakšne so priporočene strategije za spodbujanje zdravih prehranskih navad in umik nezdravih živil?
- Ali smo res dolžni pripravljati obroke izključno vegetarijanskega/veganskega izvora?

- Ali ste dolžni zagotavljati obroke na podlagi verskih, kulturoloških ali etičnih načel?
- Kako vzpostaviti sistem nabave živil, da bo v skladu s Smernicami?
- Zakaj imeti napisane recepte za vse jedi, ki jih pripravljate?
- Kako načrtovati jedilnike?
- Zakaj naj bodo recepti za jedi hranilno ovrednoteni?
- Kaj bi za vas lahko pomenila uvedba centralizirane kuhinje?
- Kako naročati živila po novih Smernicah?
- Obveza priprave dietnih obrokov v vrtcu in šoli kot medicinsko indicirana prehrana

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

## 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 sešteva z drugimi popusti, razen s popustom za več udeležencev izobraževanj. Kodo uporabite v košarici ali jo pripišite.