

SODOBNA PRIPRAVA DIETNIH OBROKOV V PRAKSI

Teoretične osnove + praktično kuhanje po skupinah – **po popolnoma novih receptih.**

OPIS

Vsakodnevno se soočate s tem, da vedno več otrok in mladostnikov, ki obiskujejo vaš vrtec ali šolo, iz medicinskih razlogov potrebuje prilagojeno prehrano v vsakodnevnem življenju, teh obolenj pa je vedno več tudi pri odraslih in ostarelih, ki so vključeni v občasno ali stalno oskrbo. **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.

Po dolgih letih se v vzgojno-izobraževalne zavode končno tudi **uradno uvaja delovno mesto dietnega kuharja v osnovni šoli**, tako morajo ti zaposleni kot enega od pogojev imeti opravljena izpopolnjevanja s področja priprave dietnih jed.

Zato je ključno, da:

- **poznate teoretične osnove prehranskih alergij in obolenj**, ki potrebujejo dietno prehrano in jih ustrezno prenesete v svojo vsakodnevno prakso;
- **znate za posamezno 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);
- **znate ustrezne nadomestke za izločena živila pravilno uporabiti s prilagoditvijo tehnik priprave jedi**, da je ta kljub omejitvam okusna in privlačna na pogled;
- veste, da morate **kljub omejitvam** v največji možni meri upoštevati **smernice zdravega prehranjevanja**;
- veste, **kdaj lahko diete med seboj združite**, brez nevarnosti, da bi posameznika prikrajšali za hranila ali celo silili v strožjo dieto.

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

NE SPREGLEJTE!

Udeleženci boste kuhali po popolnoma novih receptih za jedi, ki jih otroci, mladostniki, starostniki in bolniki z alergijami in obolenji obožujejo. Tako na izobraževanje vabimo tudi vse nekdanje udeležence naših kuharskih delavnic.

Komu je delavnica namenjena - Sodobna priprava | Dietni obroki?

Dietnim kuharjem, vodjem kuhinj, organizatorjem prehrane in ZHR v zdravstvenih oziroma socialnih ustanovah, vzgojno-izobraževalnih zavodih, prav tako živilskim strokovnjakom, odgovornim za vzpostavitev in vodenje dietne prehrane, oziroma vsem, ki jih to področje zanima.

Kot udeleženec praktične kuharske delavnice boste:

- **dodatno praktično usposobljeni,** prejete **napotke, primere jedilnikov ter receptur pa boste enostavno uporabili** v svoji praksi;
- **pri pripravi obrokov upoštevali vse prepovedi uživanja določenih živil in omejitve** glede prehrane pri dietnemu prehranjevanju otrok, mladostnikov, starostnikov ter bolnikov z alergijami ter obolenji;
- **poznali strokovne novosti** pri izbiri živil ter tehnoloških postopkov priprave dietna prehrana;
- 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.

Vsebina kuharske delavnice:

TEORETIČNI UVOD:

- Zakaj dietna prehrana za otroke in mladostnike, varovance, bolnike in starostnike, 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)
- Praktično načrtovanje jedilnikov (splošnih in dietnih) s pomočjo računalniškega programa

PRAKTIČNA KUHARSKA DELAVNICA:

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

Preverite še ostala izobraževanja iz - Vzgoja in izobraževanje. Pomagali 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.