



Naziv programa	Mediterske jedi za zdravo življenje
Področje	Biotehnika
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravilcev programa)	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje Nataša Kamerički
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Sodobni življenjski slog pogosto ni skladen s smernicami zdravega načina življenja, zato je zdrava prehrana poleg telesne aktivnosti izjemnega pomena. Na tak način lahko vsaj delno prispevamo k zmanjševanju kroničnih bolezni in ohranjanju primerne telesne teže ter dobrega počutja. Udeleženci bodo na usposabljanju spoznali mediteransko kulinariko, ki slovi kot ena od najbolj zdravih in uravnoveženih. Praktično delo bo namenjeno pripravi različnih vrst mediteranskih toplih začetnih jedi, enolončnic, zelenjavnih in močnatih jedi, ribjih jedi in sladic. S pripravo pretežno zelenjavnih jedi bomo prispevali tudi h globalni spremembi razmišljanja o prehodu na rastlinsko prehrano v prihodnosti.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Številne raziskave so pokazale, da se prebivalci mediteranskega dela Evrope najbolj zdravo prehranjujejo, zato imajo precej manj pojavov kroničnih bolezni (npr. bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni). Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 zato navaja zdravo prehranjevanje kot eno izmed prednostnih področij, povečano uživanje zelenjave in sadja pa kot enega od strateških ciljev. Usposabljanje bo usmerjeno v pripravo zdravih obrokov s poudarkom na obrokih, ki temeljijo na rastlinskih surovinah. S tem bomo prispevali k večji ozaveščenosti in boljši usposobljenosti kuharjev za svoje vsakodnevno delo. Tako bodo lahko kuharji posredno spreminjali miselnost in prehranske navade uporabnikov njihovih storitev v prihodnje.
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina usposabljanja so kuharji, zaposleni v kuhinjah javnih zavodov, podjetij ali različnih gostinskih obratov.
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta.
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<ul style="list-style-type: none">• Spoznati pomen zdravih obrokov za zdravje posameznih ciljnih skupin.• Spoznati značilnosti mediteranske kuhinje in njeno vlogo v smislu zdravega prehranjevanja.• Poznati hranilne in biološke vrednosti živil, predvsem tistih, ki so značilna za Mediteran.• Vplivati na prehranske in življenjske navade posameznih ciljnih skupin.



	<ul style="list-style-type: none"> • Pripraviti različne tople začetne jedi, enolončnice ter druge jedi, pripravljene iz pretežno rastlinskih surovin. • Uspešno delati v kuhinjskem timu. 			
Obseg programa (skupno št. ur)	50			
Oblika dela	Kontaktne ure	*On line delo	Samostojno delo	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	20			
Praktični del (št. ur)	30			
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	lista prisotnosti			
*Oblika on line dela	Video konferenca	Spletna učilnica	Drugi načini digitalne komunikacije	Samostojno delo
Število ur				
Način evidentiranja (posnetek video konference, zajem zaslonske slike, elektronski izpis spletne učilnice, lista prisotnosti, e-mail komunikacija...)				
Pogoji za končanje programa	Najmanj 80% prisotnost na usposabljanju, priprava izdelka.			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<ul style="list-style-type: none"> • Smernice in priporočila za zdravo in uravnoteženo prehrano s poudarkom na mediteranski kuhinji. • Hranilne in biološke vrednosti živil z Mediterana. • Namen in uporaba HACCP sistema. • Načini priprave mediteranskih jedi. • Priporočila za uporabo sezonskih živil in živil rastlinskega izvora (s področja Mediterana). • Priprava mediteranskih toplih začetnih in glavnih jedi ter sladic. • Priporočila za organizacijo dela v kuhinji. 			
Kompetence , pridobljene s programom	Udeleženec usposabljanja bo pridobil naslednje kompetence: <ul style="list-style-type: none"> • usvojil smernice in priporočila za zdravo in uravnoteženo prehrano; • spoznal hranilne in biološke vrednosti živil, značilnih za področje Mediterana; 			



	<ul style="list-style-type: none"> • znal vzdrževati higieno in urejenost kuhinje (HACCP sistem). • uporabljal sezonska mediteranska živila za pripravo zdravih obrokov; • pripravil zdrave tople začetne jedi iz pretežno rastlinskih surovin; • pripravil enolončnice, močnate ter zelenjavne jedi, značilne za Mediteran; • pripravil mediteranske sladice; • sodeloval in obvladal timsko delo v kuhinji. 		
<p>Sprenosti, pridobljene s programom</p>	<p>Udeleženec bo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • upošteval smernice in priporočila zdravega načina prehranjevanja; • upošteval hranilne in biološke vrednosti živil z Mediterana; • upošteval sezonsko ponudbo živil pri načrtovanju zdravih obrokov ter obvladal ustrezno kombiniranje; • poznal tipične mediteranske surovine, primerne za pripravo različnih toplih jedi in sladic; • poznal recepture za pripravo mediteranskih jedi; • obvladal različne načine priprave mediteranskih jedi; • uspešno delal v kuhinjskem timu. 		
<p>Splošne kompetence, dopolnjene s programom</p>	<p>Udeleženec bo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • upošteval načela sistema HACCP; • upošteval načela varnega dela in dela v timu; • uporabljal surovine pretežno rastlinskega izvora s področja Mediterana; • racionalno porabljal energijo; • skrbel za svoje zdravje in zdravje uporabnikov storitev; • upošteval pravila varstva okolja. 		
<p>Organizacija izobraževanja</p>	<p>Vsebinski sklop</p>	<p>Čas trajanja</p>	<p>**Oblika dela</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Smernice in priporočila zdrave prehrane s poudarkom na mediteranski kuhinji. 	<p>4 ure</p>	<p>kontaktne ure</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • HACCP sistem. 	<p>2 uri</p>	<p>kontaktne ure</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavitev hranilnih in bioloških vrednosti živil z Mediterana. 	<p>6 ur</p>	<p>kontaktne ure</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • Načini priprave mediteranskih jedi. 	10 ur	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava toplih začetnih mediteranskih jedi, pretežno iz rastlinskih surovin. 	6 ur	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava enolončnic, tipičnih za Mediteran. 	6 ur	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava močnatih in zelenjavnih jedi, značilnih za Mediteran. 	6 ur	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava tipičnih mediteranskih sladici. 	6 ur	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Organizacija dela v kuhinji. 	4 ure	kontaktne ure
	Naloge posredovane udeležencem		Predviden časovni okvir
**Spletna učilnica			
**Drugi načini digitalne komunikacije			
**Samostojno delo			
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none"> • Višješolska izobrazba gostinske smeri • Srednješolski strokovni program s področja gostinstva/ najmanj 5 let delovnih izkušenj na področju gostinstva 		

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	18. 1. 2022	DA	