



Priloga 3_Obralec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	NAČRTOVANJE IN EVALVACIJA PREHRANE
Področje	BIOTEHNIKA
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravljalcev programa)	Izobraževalni center Piramida Maribor mag. Neva Malek
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Program usposabljanja udeležencem ponuja teoretična in praktična znanja s področja načrtovanje in priprave obrokov. V teoretičnem delu bodo udeleženci nadgradili znanja o hranilih v živilih in smernicah zdravega prehranjevanja otrok, mladostnikov in odraslih. Poglobili ali pridobili bodo znanja o aditivih in procesnih onesnaževalih v živilih in kako se jim v največji možni meri izogniti. Na koncu teoretičnega dela se bodo seznanili še s programskimi orodji za hranilno in energijsko vrednotenje jedilnikov, na kar bo v nadaljevanju vezan praktični del usposabljanja – uporaba programskih orodij in ovrednotenje primerov iz prakse. Praktični del usposabljanja bo zajel še izbrane primere priprave prehransko ustrežnejših obrokov.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Razmere, izzivi in zahtevnost le teh ter njihovo hitro spreminjanje zahtevajo tudi ustrezno odzivnost in prilagodljivost na ravni stalnega izobraževanja mladih ter zavedanje o pomenu stalnega izobraževanja odraslih za osebni in socialni razvoj, konkurenčnost ter potrebe na trgu dela. Tako je potrebno v skladu z Resolucijo o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 (Usposabljanje in izpopolnjevanje za potrebe dela) spodbujati razvoj in izvajanje izobraževalnih programov in usposabljanj, ki bodo prilagojene razvojnim potrebam trga dela.</p> <p>Dolgoročni cilj mora biti zagotavljanje kakovostnega in učinkovitega izobraževanja in usposabljanja odraslih ter spodbujanje pridobivanja temeljnih in poklicnih možnosti za nova delovna mesta z zviševanjem konkurenčne sposobnosti.</p> <p>Slovenske osnovne in srednje šole so dolžne ponuditi malico za vse učence oz. dijake, ki se želijo organizirano prehranjevati. Pri načrtovanju in organizaciji morajo šole slediti smernicam za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. V primeru zdravstvenih težav mora biti malica prilagojena potrebam/omejitvam posameznega učenca/dijaka. Enako velja tudi za pripravo obrokov za odraslo populacijo, še posebej za delovno aktivno populacijo, saj po podatkih raziskav glede (ne)ustreznega prehranjevanja lahko aktivno delovno populacijo</p>



	<p>v Sloveniji umestimo med ogrožene skupine prebivalcev. Neustrezno prehranjevanje je močan dejavnik tveganja za nastanek mnogih bolezni sodobnega časa (bolezni srca in ožilja, prekomerna debelost, sladkorna bolezen tipa 2 ...</p> <p>Strokovno spremljanje šolske prehrane izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje v skladu s sprejetim letnim načrtom. Ugotovitve so zajete v vsakoletnem poročilu, ki je podlaga za vrsto aktivnosti, katerih cilj je doseči večjo kakovost organizirane prehrane. Iz zadnjega poročila velja izpostaviti naslednje ključne ugotovitve:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zelo malo zavodov opravlja lastno evalvacijo glede implementacije smernic. – Zelo malo zavodov načrtuje ali vrednoti svoje jedilnike glede hranilne in energijske ustreznosti. – Kuharjem velikokrat ni omogočeno usposabljanje za pripravo prehransko ustreznih obrokov in vrednotenje le-teh. – V Sloveniji je skromna ponudba primernih izobraževanj za pripravljavce obrokov. <p>Do zaskrbljujočih ugotovitev je prišel tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje glede prehranjevanja delovno aktivne populacije: preveč soljena hrana, premalo vlaknin, premalo sveže zelenjave, previsok energijski vnos, tudi na račun sladkorja ...</p>
<p>Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Kuharji, pripravljavci obrokov in organizatorji prehrane v vseh podjetjih/organizacijah/institucijah, kjer se pripravljajo obroki tople hrane. – Zaposleni, ki želijo dodatna strokovna znanja s področja priprave obrokov in/ali imajo željo po zaposlitvi na tem področju.
<p>Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)</p>	<p>Status zaposlenega, status samostojnega podjetnika ali kmeta.</p>
<p>Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Dvig kompetenc zaposlenih. – Nadgraditi znanje o hranilih v živilih. – Nadgraditi znanje o aditivih v živilih. – Pridobiti/nadgraditi znanje o procesnih onesnaževalih v živilih. – Nadgraditi znanje o zdravem načinu prehranjevanja. – Nadgraditi znanje o posebnih prehranskih zahtevah – laktozna intoleranca, celiakija in prehranske alergije. – Nadgraditi znanje o prehransko ustrežnejših živilih. – Nadgraditi znanje o primernejših načinih priprave obrokov. – Nadgraditi znanje o smernicah prehranjevanja. – Usposobiti se za branje deklaracij na živilskih izdelkih. – Usposobiti se za pripravo različnih tipov dietnih



	jedilnikov/receptur. – Usposobiti se za energijsko/hranilno načrtovanje in ovrednotenje jedilnikov. – Nadgraditi znanja o pripravi prehransko ustrežnejših obrokov.			
Obseg programa (skupno št. ur)	59			
Oblika dela	Kontaktne ure	*On line delo	Samostojno delo	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	23	/	1	/
Praktični del (št. ur)	35	/		/
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti	/	Pisni izpit	/
*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	80 % prisotnost v programu Opravljen izpit po zaključku teoretičnega dela – vsaj 60 % uspešnost na izpitu			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<ul style="list-style-type: none"> – Makro- in mikrohranila v živilih. – Transmaščobe in aditivi v živilih. – Onesnaževala v živilih s poudarkom na akrilamidu. – Načela zdravega prehranjevanja. – Priporočeni načini priprave tople hrane. – Prehranske alergije. – Priprava in vodenje dietnih jedilnikov. – Možnosti nadomeščanja prehransko manj ustreznih živil s prehransko ustrežnejšimi živil. – Smernice prehranjevanja. – Deklaracije na živilskih izdelkih. – Orodja za energijsko in hranilno načrtovanje jedilnikov. 			
Kompetence , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> - Izloča iz jedilnikov prehransko manj ustrezna živila. - Zna izpolniti zakonske zahteve glede transmaščob in akrilamida. - Izogiba se uporabi aditivov v živilih. - Zna pripraviti dietne jedilnike in poskrbeti za sledljivost. - Razume informacije na deklaracijah živil. 			



	<ul style="list-style-type: none"> – Zna uporabljati dostopna orodja za energijsko in hranilno načrtovanje jedilnikov. – Zna ovrednotiti jedilnike z energijskega in prehranskega stališča in jih ustrezno korigirati. – Zna bolje poiskati zamenjave za prehransko neustrezne obroke. 																																	
Spretnosti , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> – Samostojno pripravlja tedenske jedilnike. – Samostojno pripravlja dietne jedilnike. – Uporablja prehransko ustrežnejše načine pri topli pripravi jedi. – Organizira ustrezno izbiro živil/surovin pri pripravi obrokov. 																																	
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"> – Vodi ustrezno dokumentacijo. – Delo v skupini. – Uporablja ustrezna IKT orodja. – Organizacija dela in komunikacija s šolskim timom za prehrano. 																																	
Organizacija izobraževanja	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Vsebinski sklop</th> <th>Čas trajanja</th> <th>**Oblika dela</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Transmaščobe in aditivi v živilih</td> <td>2 uri</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Onesnaževala v živilih</td> <td>2 uri</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Makro- in mikrohranila</td> <td>2 uri</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Smernice prehranjevanja</td> <td>5 ur</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Priporočeni načini priprave tople hrane</td> <td>1 ura</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Priprava in vodenje dietnih jedilnikov</td> <td>2 uri</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Prehransko (ne)ustrezna živila</td> <td>2 uri</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Načela zdravega prehranjevanja</td> <td>3 ure</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Prehranske alergije</td> <td>2 uri</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> <tr> <td>Orodja za energijsko in hranilno načrtovanje jedilnikov</td> <td>2 uri</td> <td>Kontaktne ure</td> </tr> </tbody> </table>	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela	Transmaščobe in aditivi v živilih	2 uri	Kontaktne ure	Onesnaževala v živilih	2 uri	Kontaktne ure	Makro- in mikrohranila	2 uri	Kontaktne ure	Smernice prehranjevanja	5 ur	Kontaktne ure	Priporočeni načini priprave tople hrane	1 ura	Kontaktne ure	Priprava in vodenje dietnih jedilnikov	2 uri	Kontaktne ure	Prehransko (ne)ustrezna živila	2 uri	Kontaktne ure	Načela zdravega prehranjevanja	3 ure	Kontaktne ure	Prehranske alergije	2 uri	Kontaktne ure	Orodja za energijsko in hranilno načrtovanje jedilnikov	2 uri	Kontaktne ure
Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela																																
Transmaščobe in aditivi v živilih	2 uri	Kontaktne ure																																
Onesnaževala v živilih	2 uri	Kontaktne ure																																
Makro- in mikrohranila	2 uri	Kontaktne ure																																
Smernice prehranjevanja	5 ur	Kontaktne ure																																
Priporočeni načini priprave tople hrane	1 ura	Kontaktne ure																																
Priprava in vodenje dietnih jedilnikov	2 uri	Kontaktne ure																																
Prehransko (ne)ustrezna živila	2 uri	Kontaktne ure																																
Načela zdravega prehranjevanja	3 ure	Kontaktne ure																																
Prehranske alergije	2 uri	Kontaktne ure																																
Orodja za energijsko in hranilno načrtovanje jedilnikov	2 uri	Kontaktne ure																																



	Izpit po zaključku teoretičnega dela	1 ura	Kontaktne ure
	Energijsko in hranilno ovrednotenje jedilnikov	5 ur	Kontaktne ure
	Priprava prehransko ustreznih jedi	30 ur	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"> - Teoretični del: Univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije Magister inženir živilstva Magister inženir prehrane Doktor medicine Univerzitetni diplomirani inženir kemijske tehnologije Diplomiran sanitarni inženir Profesor biologije in kemije - Praktični del: Univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije Magister inženir živilstva Magister inženir prehrane Doktor medicine Univerzitetni diplomirani inženir kemijske tehnologije Diplomiran sanitarni inženir Profesor biologije in kemije Inženir živilstva in prehrane Živilsko-prehranski tehnik Gastronomski tehnik 		

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	20. 3. 2021	DA	
Svet zavoda potrdil	30. 3. 2021	DA	