



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

| | |
|--|---|
| Naziv programa | PRIPRAVA JEDI ZA PREDŠOLSKE OTROKE |
| Področje | Biotehnika - prehrana |
| Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravljalcev programa) | Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma Anica Pajer, Marjeta Dolinar in Anica Oblak Janko |
| Kratek opis programa (max. 150 besed) | Program je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela izobraževanja. Udeleženci programa bodo pridobili in/ali izboljšali kompetence s področja prehrane za predšolske otroke. Izbirali bodo priporočena in odsvetovana živila, sestavljali jedilnike in pripravljali jedi za malčke in otroke do šestega leta starosti. |
| SPLOŠNI DEL | |
| Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015–2025) daje velik poudarek prehrani dojenčkov in predšolskih otrok. Vodilo pri pripravi nacionalnega programa je vseživljenjski pristop, s katerim želimo v vseh življenjskih obdobjih opolnomočiti posameznika in mu s ključnimi mehanizmi olajšati odločitev in izbiro za zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost. Raziskave kažejo, da v Sloveniji narašča število ljudi s prekomerno telesno maso (debelih), posledično pa tudi število bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, med katerimi izstopa sladkorna bolezen tipa 2. Prezgodnja obolevnost zaradi teh bolezni skrajšuje leta zdravega življenja in vpliva na kakovost življenja prebivalcev, zmanjšuje produktivnost ter povečuje stroške zdravstvene oskrbe. Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost sta med ključnimi dejavniki varovanja in krepitve zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov. Zdrava prehrana med odraščanjem zagotavlja optimalno rast in razvoj ter ima odločujoč vpliv na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. Prehrana in telesna dejavnost sta visoko na lestvici prednostnih tem Svetovne zdravstvene organizacije, kar dokazuje tudi sprejetje akcijskega načrta SZO za preprečevanje in obvladovanje nenalezljivih bolezni (WHO's Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020). V Sloveniji v vzgojno-izobraževalnih ustanovah že več let izvajamo uspešne sistemske ukrepe prehranske politike. Pripravljene so bile Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki so bile z Zakonom o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13 in 46/14) uvedene v šolski prostor. Uspešen primer je tudi prehrana v vrtcih, kjer otroci zaužijejo večino dnevnih obrokov, pripravljenih skladno s priporočili zdravega prehranjevanja. Problem glede prehranjevanja lahko nastaja v domačem okolju, kjer naj bi otroci oblikovali zdrave prehranjevalne navade po zgledu svojih staršev. Opaziti je, da mladim staršem primanjkuje znanja in spretnosti pri pripravi jedi, zato pogosto segajo po |



| | | | | |
|--|---|--|-----------------------------|----------------------------|
| | industrijsko pripravljenih proizvodih, ne zavedajoč se, da vsebujejo prevelike količine sladkorja, soli, nezdravih maščob in aditivov. Nacionalni program izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 je možnost za pridobitev ustreznih kompetenc, ki bi omogočale, da zaposleni starši svojim otrokom pripravljajo svežo hrano iz sezonskih in lokalno pridelanih surovin. Program je primeren za osvežitev znanja o zdravi prehrani v predšolskem obdobju. | | | |
| Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Ciljne skupine: <ul style="list-style-type: none">• zaposleni starši predšolskih otrok• kuharji, zaposleni v kuhinjah v vrtcih• zaposlene osebe brez poklicne oz. strokovne izobrazbe• zaposleni z izobrazbo, ki zaradi prestrukturiranja in dolgoročnih razvojnih projekcij ni več ustrezna. | | | |
| Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom) | Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta. | | | |
| Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Cilj programa je izboljšanje kompetenc na področju načrtovanja in priprave jedilnikov za predšolske otroke. | | | |
| Obseg programa (skupno št. ur) | | | | |
| Oblika dela | Kontaktne ure | On line delo (max 50 % celotnega programa) | Izdelek ali storitev | Drugo (navedite) |
| Teoretični del (št. ur) | 10 | | | |
| Praktični del (št. ur) | 40 | | | |
| Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...) | Liste prisotnosti | | | |
| Pogoji za končanje programa | 80 % prisotnost | | | |
| POSEBNI DEL | | | | |
| Vsebine programa | <ul style="list-style-type: none">• priporočila za zdravo prehrano predšolskih otrok• izbira ustreznih živil in tehnoloških postopkov pri pripravi jedi• sestavljanje jedilnikov za različne letne čase• praktična priprava jedilnikov, porcioniranje in postrežba | | | |
| Kompetence , pridobljene s programom | Udeleženeec: <ul style="list-style-type: none">• zna pripraviti jedilnike za malčke (1 do 3 leta) in jedilnike za predšolske otroke (3 do 6 let),• zna pripraviti jedilnike iz sezonskih živil za različne letne,• zna izbrati primerna živila (z manj sladkorja, manj soli, manj nezdravih maščob, brez aditivov, z več | | | |



| | |
|--|--|
| | <p>zelenjave, sadja) in tehnološke postopke za pripravo jedi pri posameznih dietah,</p> <ul style="list-style-type: none">• zna prebrati deklaracijo na industrijsko pripravljenih živilih,• zna pripraviti zdrave zajtrke,• zna pripraviti jedi v skladu s priporočili, jih porcionirati in servirati. |
| Spretnosti , pridobljene s programom | <p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none">• bere deklaracijo na industrijsko pripravljenih živilih in loči primerne od neprimernih,• izbere primerna živila za prehrano malčkov in predšolskih otrok,• pripravlja zdrave zajtrke,• pripravlja obroke z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil,• vključuje raznoliko zelenjavo in/ali sadja v vsak obrok, s poudarkom na sezonski in lokalno pridelani hrani,• pripravlja juhe, mesne, zelenjavne jedi, jedi iz žit in sladice v skladu s priporočenimi tehnološkimi postopki,• pozna mehanske postopke za pripravo tekoče, kašaste in pasirane hrane,• jedi porcionira in servira. |
| Splošne kompetence , dopolnjene s programom | <p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none">• dela v skladu s HACCP-om,• racionalno porablja material in energijo,• upošteva pravila o varnosti in zdravju pri delu,• upošteva pravila o varovanju okolja,• učinkovito komunicira v delovnem timu,• zaveda se pomena kulture prehranjevanja,• oblikuje pozitiven odnos do zdravega prehranjevanja. |
| Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg) | <ul style="list-style-type: none">• Priporočena živila (4 ure predavanja)• Priporočila načrtovanja zdrave prehrane malčkov in predšolskih otrok (4 ure predavanja)• Deklaracije na industrijsko pripravljenih živil (2 uri)• Priprava zajtrka (5 ur praktičnih vaj)• Priprava mesnih jedi (6 ur praktičnih vaj)• Priprava jedi iz žit (6 ur praktičnih vaj)• Priprava zelenjavnih in sadnih jedi (6 ur praktičnih vaj)• Priprava zdravih sladice in napitkov (6 ur praktičnih vaj)• Priprava celodnevnega jedilnika (5 ur praktičnih vaj)• Porcioniranje in strežba jedi/obrokov (5 ur praktičnih vaj). |



**Izobrazba in kompetence
izvajalca(ev) programa**
(stopnja in smer izobrazbe)

- Najmanj visokošolska izobrazba živilske, gospodinjske, hotelirske ali gostinsko-turistične smeri.
- Najmanj srednješolska izobrazba gostinske smeri (praktični del).

| Program | Datum | Odobril | Zavrnil – Opombe |
|---------------------|------------|---------|------------------|
| Programski odbor | 25.09.2018 | DA | |
| Svet zavoda potrdil | 18.10.2018 | DA | |