



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov

Naziv programa	PROMOCIJA ZDRAVE PREHRANE IN ZDRAV SLOG ŽIVLJENJA 2
Področje	BIOTEHNIKA
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravjalcev programa)	IC Piramida Maribor Avtorica: Dr. Alenka Hmelak Gorenjak Priredil: Gregor Sok
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Program vključuje sodobne metode spremljanja prehranskih navad, priprave sodobnih obrokov, ohranjanja tradicionalnih živil, vzgojo o kulturi pitja in gibanje kot osnovo za zdrav razvoj mladostnika in ohranitev zdravja v poznih letih.</p> <p>Program "Promocija zdrave prehrane in zdrav slog življenja" ponuja aktualne vsebine za usposobitev na področju promocije zdrave prehrane in zdravih življenjskih navad. Vsebine so sveže in povezane z veliko praktičnega dela za oceno stanja prehranjenosti, planiranja jedilnikov, določitev potreb po posameznih hranilih, ocenitev primernosti kakovosti posameznih živil in izdelave modifikacij manj zdravih jedi v jedi skladne s smernicami zdrave prehrane.</p>
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>V skladu z Resolucijo o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 je potrebno v okviru tretjega prednostnega področja – usposabljanje in izpopolnjevanje za potrebe dela – spodbujati razvoj in izvajanje izobraževalnih programov in dejavnosti, ki bodo prilagojene razvojnim potrebam trga dela.</p> <p>V šolah se srečujemo z otroki in mladostniki, ki so vedno bolj podvrženi debelosti in nezdravemu načinu življenja. Starši jim s svojim zgledom in ravnanjem ne pomagajo, pač pa jih silijo v napačne vzorce vedenja glede prehranjevanja in aktivnega življenja. Pomoč se pričakuje s strani učiteljev v osnovnih in srednjih šolah. Vzgoja o zdravem načinu življenja je učinkovita, v kolikor izhaja iz lastnega ravnanja odraslih, predvsem staršev in učiteljev. Znanja in smernice o zdravi prehrani se spreminjajo, prav tako tudi metode spremljanja prehranskih navad. Na tržišču se pojavljajo novi izdelki, povečuje se uporaba prehranskih dopolnil.</p> <p>Usposabljanja učiteljev o zdravem načinu življenja in zdravi prehrani pomeni povečanje možnosti za celovito delovanje skupnosti za izboljšanje preventivnega delovanja proti debelosti in posledično tudi proti ostalim civilizacijskim boleznim otrok.</p>
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Ciljna skupina:</p> <ul style="list-style-type: none">- zaposleni, ki želijo dodatna strokovna znanja in imajo željo zaposlitve na tem področju,- zaposleni, ki želijo izboljšati kompetence in znanje na področju zdrave prehrane in pomena gibanja z zdravje.



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 zaposlenih za izboljšanje preventivnega delovanja na področju zdrave prehrane in zdravega sloga življenja.			
Obseg programa (skupno št. ur)	70			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50% celotnega programa)	Izdelek ali storitev	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	20			
Praktični del (št. ur)	45		5	
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti		Izdelek	
Pogoji za končanje programa	80% prisotnost v programu Izdelek – priprava energijsko in hranilno ovrednotenega dnevnega jedilnika.			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<ul style="list-style-type: none"> • Varna, varovalna in uravnotežena prehrana. • Hranila in prehranska dopolnila. • Prehrana različnih starostnih skupin, alternativne oblike prehranjevanja. • Motnje hranjenja. • Ocenjevanje kakovosti živil. • Gibanje in zdravje. 			
Kompetence , pridobljene s programom	Udeleženec: <ul style="list-style-type: none"> • svetuje o uravnoteženi, varni prehrani za varovanje zdravja in za dobro počutje, • pojasnjuje pomen posameznih hranilnih snovi za zdravo, aktivno življenje, • oceni vpliv slabih prehranskih navad na človekovo zdravje, • svetuje prehrano mladostnikov, rekreativnih športnikov in fitnes vadbe, 			



	<ul style="list-style-type: none">• zna oceniti uporabo različnih vrst prehranskih dopolnil in upošteva omejitve uporabe,• prepozna prehranske motnje pri otrocih in mladostnikih,• zna oceniti in odsvetovati enostranske, nestrokovne diete,• pozna pomen redne telesne vadbe in njen vpliv na zdravje.
Spretnosti , pridobljene s programom	Udeleženec: <ul style="list-style-type: none">• pozna programsko opremo za načrtovanje jedilnikov,• pozna standarde kakovosti živil,• prepozna razliko v kakovosti živil,• pozna tradicionalno pripravo hrane,• pripravi alternativne obroke živil,• pozna in izvaja preproste kondicijske vadbe,• pozna metode sproščanja.
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	Udeleženec: <ul style="list-style-type: none">• uporablja računalniške programe,• razvija kritično mišljenje,• se uspešno znajde v timskem delu,• zagovarja stališča,• skrbi za trajnostni razvoj,• razvija odgovorno ravnanje in skrb za kakovost življenja• načrtuje in organizira delo.
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov-modulov, časovni obseg)	<ul style="list-style-type: none">• Varna, varovalna in uravnotežena prehrana; 10 (4T + 6 V).• Hranila in prehranska dopolnila; 10 (4T + 6 V).• Prehrana različnih starostnih skupin, alternativne oblike prehranjevanja; 10 (4T + 6 V).• Motnje hranjenja; 5 (2 T + 3 V).• Ocenjevanje kakovosti živil; 18 (4 T + 14 V).• Gibanje in zdravje; 12 (2 T + 10 V).• Načrtovanje jedilnika; 5 (5V).



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

Kadrovski pogoji

Za izvedbo teoretičnega in praktičnega dela:

- univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije (VII.),
- magister varne hrane (VII.),
- magister inženir živilstva (VII.),
- magister inženir prehrane (VII.),
- dr. medicine (VII.),
- profesor športne vzgoje (VII.).

Za izvedbo praktičnega dela:

- univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije (VII.),
- magister varne hrane (VII.),
- magister inženir živilstva (VII.),
- magister inženir prehrane (VII.),
- dr. medicine (VII.),
- profesor športne vzgoje (VII.).
- inženir živilstva in prehrane,
- poklicno tehniška izobrazba živilske smeri z najmanj petletnimi izkušnjami.

Program	Datum	Odobril	Zavrnil - Opombe
Programski odbor	27. 1. 2020	DA	
Svet zavoda potrdil	28. 1. 2020	DA	