



Naziv programa	Slastni zdravi obroki, pripravljene brez odpadkov
Področje	Biotehnika
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravjalcev programa)	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje Nataša Kamerički
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Zdrava prehrana je poleg telesne aktivnosti temelj človekovega zdravja in sodobnega življenjskega sloga. Z zdravimi obroki zmanjšujemo pojave kroničnih bolezni in prispevamo k nižanju telesne teže. Na usposabljanju bodo udeleženci spoznali priporočene hranilno in energijsko uravnotežene obroke za različna starostna obdobja oz. ciljne skupine s poudarkom na zmanjševanju uživanja nasičenih maščob, soli in sladkorja. Praktično delo bo namenjeno pripravi različnih vrst zdravih obrokov po načelu brez odpadkov (zero waste), za kar je potrebno kar precej dodatnega strokovnega znanja. Hkrati pa bo to prispevek k ozaveščanju glede zmanjševanja odpadkov v vsakdanjem življenju.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Številne raziskave so pokazale, da se prebivalci Evropske unije in tudi Republike Slovenije nezdravo prehranjujejo, kar poleg pomanjkanja gibanja vpliva na pojav kroničnih bolezni in prekomerno telesno težo. 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 brezmesnih obrokih in prilagoditvi posameznemu starostnemu obdobju oz. ciljni skupini. S tem bomo prispevali k boljši usposobljenosti kuharjev za svoje vsakodnevno delo. Po drugi strani pa bodo tako opolnomočeni kuharji spreminjali prehranske navade uporabnikov njihovih storitev.
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 in uravnoteženih obrokov za zdravje posameznih ciljnih skupin.• Spoznati pomen lokalno in ekološko pridelanih živil.• Poznati hranilne in biološke vrednosti živil, njihov glikemični indeks za ustrezno kombiniranje živil za zdrave obroke (z zmanjšano vsebnostjo nasičenih maščob, sladkorja in soli).• Vplivati na prehranske in življenjske navade posameznih ciljnih skupin.



	<ul style="list-style-type: none"> • Pripraviti različne sladke in slane, zelenjavne in sadne ter druge vrste zdravih obrokov brez odpadkov (zero waste). • 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)	25	5		
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	25			
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 lokalno pridelanih živilih. • Hranilne in biološke vrednosti živil ter glikemični indeks. • Normativi za posamezne vrste zdravih obrokov (malica, kosilo, prigrizek, ...) na osebo v različnih starostnih obdobjih. (normativi za pripravo uravnoteženih obrokov (zajtrk, malica, kosilo, prigrizek, ...)) • Namen in uporaba HACCP sistema. • Priporočila za uporabo sezonskih in lokalno pridelanih živil pri pripravi zdravih obrokov. • Kuhanje brez odpadkov (predstavitev načela v teoriji in praksi – »zero waste«). • Priprava zdravih prigrizkov (finger food), hladnih ter toplih obrokov, pripravljenih brez odpadkov, za različna starostna obdobja. 			



	<ul style="list-style-type: none"> Priporočila za organizacijo dela v kuhinji. 		
Kompetence , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> Pozna smernice in priporočila za zdravo in uravnoteženo prehrano. Pozna hranilne in biološke vrednosti živil, glikemični indeks ter normative za posamezne vrste zdravih obrokov. Vzdržuje higieno in urejenost kuhinje (HACCP sistem). Uporabi sezonska in lokalno pridelana živila za pripravo zdravih obrokov. Pripravi zdrave prigrizke brez odpadkov za različna starostna obdobja (sadne, zelenjavne). Pripravi zdrave hladne obroke brez odpadkov za različna starostna obdobja (brezmesne, mesne). Pripravi zdrave tople obroke brez odpadkov za različna starostna obdobja (brezmesne, mesne). Sodeluje in obvlada timsko delo v kuhinji. 		
Sprenosti , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> Upošteva smernice in priporočila zdravega prehranjevanja pri načrtovanju obrokov. Upošteva hranilne in biološke vrednosti živil, glikemični indeks ter normative in pravilno kombinira živila za pripravo zdravih obrokov. Upošteva lokalno in sezonsko ponudbo živil pri načrtovanju zdravih obrokov ter obvlada ustrezno kombiniranje. Pozna recepture za zdrave obroke in jih po potrebi prilagodi posameznemu starostnemu obdobju. Obvlada sodobne kuharske postopke za pripravo različnih zdravih obrokov. Uspešno dela v kuhinjskem timu. 		
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"> Upošteva načela varnega dela in dela v timu. Upošteva načela sistema HACCP. Živila uporablja skladno z načinom »zero waste«. Racionalno porablja energijo. Skrbi za svoje zdravje in zdravje uporabnikov storitev. Upošteva pravila varstva okolja. 		
Organizacija izobraževanja	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela
	<ul style="list-style-type: none"> Smernice in priporočila zdrave prehrane. 	4 ure	videokonferenca
	<ul style="list-style-type: none"> HACCP sistem. 	2 uri	videokonferenca
	<ul style="list-style-type: none"> Predstavitev kuhanja brez odpadkov (zero waste) v teoriji in praksi. 	2 uri 4 ure	videokonferenca kontaktne ure



	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava zdravih brezmesnih prigrizkov (brez odpadkov) v obliki »finger food« za različna starostna obdobja. 	5 ur	videokonferenca
		5 ur	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava solat (brez odpadkov) skladno s smernicami zdravega prehranjevanja. 	2 uri	videokonferenca
		4 ure	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava drugih hladnih zdravih obrokov (brez odpadkov) za različna starostna obdobja. 	2 uri	videokonferenca
		4 ure	kontaktne ure
	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava zdravih brezmesnih toplih obrokov (malica, kosilo) brez odpadkov za različna starostna obdobja. 	2 uri	videokonferenca
	4 ure	kontaktne ure	
<ul style="list-style-type: none"> • Priprava zdravih mesnih toplih obrokov (malica, kosilo) brez odpadkov za različna starostna obdobja. 	2 uri	videokonferenca	
	4 ure	kontaktne ure	
<ul style="list-style-type: none"> • Organizacija dela v kuhinji. 	4 ure	videokonferenca	
	Naloge posredovane udeležencem		Predviden časovni okvir
**Spletna učilnica			
**Drugi načini digitalne komunikacije			
**Samostojno delo			



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

- 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	23.2.2021	DA	
Svet zavoda potrdil	5.3.2021	DA	