



Naziv programa	URAVNOTEŽENO PREHRANJEVANJE ZA VEČ ZDRAVJA IN STORILNOSTI NA DELOVNEM MESTU
Področje	BIOTEHNIKA
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravljalcev programa)	Izobraževalni center Piramida Maribor mag. Neva Malek
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Program usposabljanja udeležencem ponuja teoretična in praktična znanja s področja načrtovanja in priprave obrokov, predvsem obrokov, ki so namenjeni zaužitju na delovnem mestu.</p> <p>V teoretičnem delu bodo udeleženci pridobili znanja glede načel ustreznega prehranjevanja (varovalna prehrana, energijsko in hranilno ustrezna prehrana ...). Pridobili bodo znanja o transmaščobah, aditivih in onesnaževalih v živilih in kako se jim izogibati.</p> <p>V praktičnem delu usposabljanja bodo teoretična znanja prenašali v prakso pri pripravi prehransko ustreznih obrokov.</p>
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>Po podatkih raziskav glede (ne)ustreznega prehranjevanja lahko aktivno delovno populacijo v Sloveniji umestimo med ogrožene skupine prebivalcev. Neustrezno prehranjevanje ni samo dejavnik tveganja za nastanek mnogih bolezni sodobnega časa (bolezni srca in ožilja, prekomerna debelost, sladkorna bolezen tipa 2 ...), ampak vpliva tudi na nivo energije v telesu, splošno počutje in delovno storilnost ter zbranost pri delu. Slednje je še kako povezano tudi z varnostjo na delovnem mestu.</p> <p>Prehod iz neustreznega v ustreznije prehranjevanje</p>



	<p>ponavadi ni enostaven, saj s strani posameznika zahteva določeno znanje, spremembo navad, opuščanje naučenih vzorcev prehranjevanja, samodisciplino ...</p> <p>Spodbujanje zdravega prehranjevanja na delovnem mestu je tudi del Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje za obdobje 2015-2025. Organizirano prehranjevanje na delovnem mestu žal ni dostopno vsem zaposlenim. V tem primeru so zaposleni prepuščeni sami sami pri organizaciji prehrane med delovnim časom. Zato je pomembno, da so opolnomočeni glede načrtovanja in izbiranja obrokov, da se izognejo pastem hitrega in ponavadi nesutrnega prehranjevanja s preveč kalorijami, pomanjkanjem osnovnih hranil ...</p>			
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Vsi zaposleni, ki se želijo opolnomočiti za uravnoteženo prehranjevanje			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega ali status samostojnega podjetnika			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<ul style="list-style-type: none"> – Dvig kompetenc zaposlenih. – Pridobiti (in nadgraditi) osnovno znanje o mikro- in makrohranilih v živilih. – Seznaniti se s posledicami prekomernega vnosa transmaščob in aditivov. – Seznaniti se z izvori onesnaževal v živilih in načinih izogibanja le-tem. – Usposobiti se za branje deklaracij na živilih. – Usposobiti se za pridobivanje informacij o ustreznih načinih prehranjevanja iz virov, ki jim lahko zaupamo. – Pridobiti (in nadgraditi) osnovno znanje o načelih zdravega prehranjevanja. – Seznaniti se z alternativnimi oblikami prehrane. – Usposobiti se za samostojno pripravo prehransko primernejših obrokov, ki se zaužijejo na delovnem mestu. 			
Obseg programa (skupno št. ur)	52			
Oblika dela	Kontaktne ure	*On line delo	Samostojno delo	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	21	/	1	/
Praktični del (št. ur)	30	/		/
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 – Transmaščobe, aditivi in onesnaževala v živilih – Načela zdravega prehranjevanja – Alternativni načini prehrane – Prehranske alergije in intolerance – Deklaracije na živilih – Verodostojni viri informacij – Priprava prehransko ustreznih obrokov, primernih za zaužitje na delovnem mestu 			
Kompetence , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> – Izogiba se uživanju hitre hrane in prehransko osiromašenih živil – Načrtuje prehransko ustrežnejše obroke za prehranjevanje na delovnem mestu – Izogiba se prehransko neustreznim živilom – Razume informacije in prehranske semaforje na deklaracijah živil 			
Spretnosti , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> – Samostojno načrtuje svoje obroke za uživanje na delovnem mestu – Uporablja prehransko ustrežnejše načine priprave obrokov – Samostojno nadgrajuje pridobljeno znanje 			
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"> – V praksi uporablja teoretično pridobljena znanja – Ločuje med prehransko ustreznimi in neustreznimi živilami – Razvija odgovorno ravnanje in skrb za kakovost življenja 			
Organizacija izobraževanja	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela	
	Makro- in mikrohranila	4 ure	Kontaktne ure	
	Transmaščobe in aditivi v živilih	2 uri	Kontaktne ure	



	Onesnaževala v živilih	2 uri	Kontaktne ure
	Načela zdravega prehranjevanja	6 ur	Kontaktne ure
	Prehranske alergije in intolerance	2 uri	Kontaktne ure
	Deklaracije na živilskih izdelkih	2 uri	Kontaktne ure
	Alternativni načini prehrane	2 uri	Kontaktne ure
	Pridobivanje verodostojnih virov informacij	1 ura	Kontaktne ure
	Pisni izpit	1 ura	Kontaktne ure
	Priprava prehransko ustreznih obrokov za uživanje na delovnem mestu	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	