



### Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

<b>Naziv programa</b>	<b>KUHAJMO SKUPAJ</b>
<b>Področje</b>	<b>Biotehnika - gastronomija</b>
<b>Predlagatelj programa</b> (ime šole in imena pripravjalcev programa)	<b>Grm Novo mesto – center biotehnik in turizma</b>  <b>Marjeta Dolinar, Anica Pajer in Anica Oblak Janko</b>
<b>Kratek opis programa</b> (max. 150 besed)	<b>Program je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela izobraževanja. Udeleženci programa bodo pridobili oziroma izboljšali kompetence priprave jedi in obrokov za otroke do desetega leta starosti. Odrasli bodo spoznali priporočila za prehrano otrok, izbrali ustrezna živila ter mehanske in toplotne postopke. Otroci se bodo v delavnicah seznanili z zdravimi in nezdravimi živili ter priporočili glede razmerja med zaužitimi živili. Starši bodo s pomočjo otrok pripravljali preproste jedi in obroke.</b>
<b>SPLOŠNI DEL</b>	
<b>Utemeljenost</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015–2025) daje velik poudarek prehrani 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. Za oblikovanje prehranjevalnih navad je pomembno, da otrok pozna živila, loči med zdravimi in nezdravimi in sodeluje pri pripravi jedi in obrokov.			
<b>Ciljna skupina</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljne skupine: <ul style="list-style-type: none"> <li>• starši otrok do desetega leta starosti</li> <li>• zaposleni, ki delajo na področju prehrane otrok</li> <li>• zaposlene osebe brez poklicne oz. strokovne izobrazbe</li> <li>• zaposleni z izobrazbo, ki zaradi prestrukturiranja in dolgoročnih razvojnih projekcij ni več ustrezna</li> </ul>			
<b>Pogoji za vključitev v program</b> (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta.			
<b>Cilji programa</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je izboljšanje prehranjevalnih navad otrok do starosti 10 let in spodbuditi starše in ostale zainteresirane, da pripravljajo zdrave obroke doma s pomočjo otrok.			
<b>Obseg programa</b> (skupno št. ur)	<b>50</b>			
<b>Oblika dela</b>	<b>Kontaktne ure</b>	<b>On line delo</b> (max 50 % celotnega programa)	<b>Izdelek ali storitev</b>	<b>Drugo</b> (navedite)
<b>Teoretični del</b> (št. ur)	8			
<b>Praktični del</b> (št. ur)	37			5 (priprava jedi)
<b>Način evidentiranja</b> (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			Vrednotenje izdelka
<b>Pogoji za končanje programa</b>	80% prisotnosti			
<b>POSEBNI DEL</b>				
<b>Vsebine programa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• priporočila za zdravo prehrano otrok in pomen oblikovanja zdravih prehranskih navad (predavanje za starše)</li> <li>• zdrava in nezdrava živila, sestava obrokov (delavnice za otroke)</li> <li>• sestavljanje zdravih jedilnikov</li> <li>• priprava, porcioniranje in strežba jedi/obrokov</li> <li>• motiviranje otroka za pripravo in uživanje zdravih</li> </ul>			



	jedi/obrokov.
<b>Kompetence</b> , pridobljene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zna pripraviti zdrave jedilnike za otroke do desetega leta starosti,</li><li>• pozna pomen sezonskih in lokalno pridelanih surovin,</li><li>• zna izbrati primerna živila (z manj sladkorja, manj soli, manj nezdravih maščob, brez aditivov, z več zelenjave, sadja) in tehnološke postopke za pripravo jedi pri posameznih dietah,</li><li>• razume deklaracijo na industrijsko pripravljenih živilih,</li><li>• zna pripraviti zdrave zajtrke,</li><li>• zna pripraviti jedi v skladu s priporočili jih porcionirati in servirati.</li></ul>
<b>Spretnosti</b> , pridobljene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pripravlja zdrave jedilnike za otroke do desetega leta starosti,</li><li>• izbere primerna živila (z manj sladkorja, manj soli, manj nezdravih maščob, brez aditivov, z več zelenjave, sadja) in tehnološke postopke za pripravo jedi pri posameznih dietah,</li><li>• razume deklaracijo na industrijsko pripravljenih živilih,</li><li>• pripravlja zdrave zajtrke,</li><li>• pripravlja obroke z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil,</li><li>• pripravlja juhe, mesne, zelenjavne jedi, jedi iz žit in sladice v skladu s priporočenimi tehnološkimi postopki,</li><li>• jedi porcionira, postreže in pokuša.</li></ul>
<b>Splošne kompetence</b> , dopolnjene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dela v skladu s HACCP-om,</li><li>• racionalno porablja material in energijo,</li><li>• upošteva pravila o varnosti in zdravju pri delu,</li><li>• upošteva pravila o varovanju okolja,</li><li>• učinkovito komunicira v timu</li><li>• zaveda se pomena kulture prehranjevanja,</li><li>• oblikuje pozitiven odnos do zdravega prehranjevanja</li><li>• spoznava nova živila, jedi in njihove organoleptične</li></ul>



	<p>lastnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vzpostavi povezavo z ostalimi udeleženci (starši, otroci) - širi socialno mrežo</li></ul>
<b>Organizacija izobraževanja</b> (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Živila v otroški prehrani (3 ure predavanj)</li><li>• Načela zdravega prehranjevanja otrok – oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad (1 ura predavanja)</li><li>• Delavnice za otroke (4 ure)</li><li>• Deklaracije na industrijsko pripravljene živil (2 uri praktičnih vaj)</li><li>• Praktične vaje v kuhinji - zdravi zajtrki, namazi, napitki, mesne jedi, zelenjavne jedi, sladice (35 ur praktičnih vaj )</li><li>• Priprava jedi doma in predstavitev jedi udeležencem. (5 ur priprave jedi doma)</li></ul>
<b>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa</b> (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Najmanj visokošolska izobrazba živilske, gospodinske, hotelirske ali gostinsko-turistične smeri.</li><li>• Najmanj srednješolska izobrazba gostinske smeri (praktični del).</li></ul>

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