

ZMNIEJSZANIE ZAWARTOŚCI SOLI, CUKRU I TŁUSZCZU W RECEPTURACH I JADŁOSPISACH W ŻYWIENIU DZIECI W ŻŁOBKU ORAZ PRZEDSZKOLU I SZKOLE – WARSZTATY PRAKTYCZNE

INFORMACJE O SZKOLENIU:

Obowiązujące normy żywienia dzieci i młodzieży wymagają układania receptur i jadłospisów z obniżoną zawartością soli, cukru i tłuszczu. Podczas szkolenia, dwie prowadzące je ekspertki pokażą Uczestnikom jak to w praktyczny sposób wdrożyć w żłobkach, przedszkolach i szkołach. Każde zagadnienie ujęte w programie webinarium będzie omówione na przykładowych recepturach. Uczestnicy otrzymają przykładowe dodatkowe jadłospisy, spełniające normy żywienia i wymagania przepisów prawnych. Przykładowe receptury i jadłospisy będą dostosowane do wieku dzieci żłobkowych, przedszkolnych oraz szkolnych.

CELE I KORZYŚCI:

- Zapoznanie uczestników z normami żywienia dzieci w wieku żłobkowym, przedszkolnym i szkolnym.
- Omówienie i przekazanie uczestnikom praktycznych wskazówek dotyczących żywienia dzieci, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym.
- Omówienie jadłospisów zawierających obniżoną zawartość soli, cukrów i tłuszczu, a także nabycie umiejętności samodzielnego ich tworzenia.
- Możliwość konsultacji kwestii problemowych podczas szkolenia.

PROGRAM:

1. Rola i znaczenie grup produktów spożywczych – omówienie z uwzględnieniem aktualnej piramidy żywieniowej dla dzieci i młodzieży.
2. Zalecenia żywieniowe zgodne z tzw. TALERZYKIEM ŻYWIENIOWYM i sposób ich wdrożenia w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży.
3. Normy żywienia z 2020 r. dla dzieci w wieku żłobkowym, przedszkolnym i szkolnym, ze szczególnym uwzględnieniem norm na energię, węglowodany przyswajalne (w tym maksymalny poziom spożycia cukrów prostych), błonnik, białko, tłuszcze (w tym maksymalny poziom spożycia tłuszczów nasyconych), sól – w przeliczeniu na gramy.
4. Zasady układania jadłospisów w placówkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży (dostosowanie do norm żywienia, przepisów prawnych, możliwości finansowych i organizacyjnych).
5. Wpływ wysokiej podaży cukru, soli oraz tłuszczu na zdrowie dzieci i młodzieży.
6. Zawartość cukrów, tłuszczu i soli w gotowych produktach dla dzieci. Przykłady produktów spożywczych i dań kulinarnych, w których łatwo o przekroczenia norm na cukier, tłuszcz i sól.
7. Zamienniki cukru w diecie dziecka.
8. Rodzaje soli, zamienniki soli w diecie dziecka.
9. Metody zmniejszenia zawartości tłuszczu w posiłkach dzieci, rola obróbki termicznej w zmniejszaniu ilości tłuszczu w diecie, rodzaje zalecanych tłuszczów do smarowania pieczywa, obróbki termicznej i potraw na zimno.
10. Zwiększanie świadomości rodziców i dzieci przez placówki żywienia zbiorowego.
11. Odpowiedzi na pytania uczestników.

ADRESACI:

Szkolenie skierowane jest do:

- dyrektorów/kierowników żłobków, przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych, burs, internatów, ośrodków szkolno-wychowawczych,
- dietetyków, intendentów, kucharzy zatrudnionych w w/w placówkach,
- właścicieli firm cateringowych wytwarzających posiłki dla dzieci i młodzieży,
- pracowników organów prowadzących przedszkola i szkoły (urzędów miast, gmin, jednostek obsługujących placówki oświatowo-wychowawcze),
- pracowników wojewódzkich i powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych,
- kucharzy przygotowujących posiłki dla dzieci i młodzieży oraz osób układających jadłospisy.

Zmniejszanie zawartości soli, cukru i tłuszczu w recepturach i jadłospisach w żywieniu dzieci w żłobku oraz przedszkolu i szkole – warsztaty praktyczne



Szkolenie będziemy realizowali w formie webinarium online



17 stycznia 2023 r. Szkolenie w godzinach 9:00-15:00



Cena: 379 PLN netto/os. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu online z możliwością zadawania pytań,
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
certyfikat ukończenia szkolenia.

DANE DO KONTAKTU:

Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. Waleriana Pańki
ul. Piłsudskiego 43, 50-032 Wrocław
ul. Moniuszki 7, 40-005 Katowice
tel. 32 206 98 43, 206 80 39, 71 372 41 21
milena.dudek@okst.pl; szkolenia@okst.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK ☐ NIE ☐

Proszę o certyfikat w formie:

Papierowej ☐

Elektronicznej ☐ e mail.....

Proszę o przesłanie faktury na adres mailowy:

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora www.okst.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na www.okst.pl
do 12 stycznia 2023 r.**

UWAGA Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej