

## **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.

### **PROWADZĄCE:**

**Prowadzący I** - od 2007 roku trener i auditor w obszarze bezpieczeństwa żywności i żywienia. Posiada specjalizację z mikrobiologii, ukończyła studia podyplomowe z zarządzania jakością, dietetyki i planowania żywienia. Autorka licznych publikacji dotyczących organizacji żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Przez lata była związana z Inspekcją Sanitarną, pełnomocnik systemu bezpieczeństwa żywności w dużym zakładzie wytwarzającym żywność pochodzenia zwierzęcego, audytor systemów zarządzania, w tym systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności. Autor licznych publikacji poświęconych tematyce HACCP m.in: HACCP w żłobku i przedszkolu, HACCP w szkole, HACCP dla zakładów żywienia zbiorowego. Specjalizuje się w komponowaniu jadłospisów oraz prowadzeniu szkoleń dla placówek żywienia zbiorowego dzieci, młodzieży i osób dorosłych - w tym żłobki, przedszkola, szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, szpitale, DPS. Zajmuje się również opracowaniem dokumentacji HACCP dla placówek żywienia zbiorowego. Swoje bogate doświadczenie zawodowe zawdzięcza tysiącom uczestnikom szkoleń, które przez lata zaufały jej doświadczeniu. Dodatkowo autorka aplikacji do planowania żywienia i prowadzenia magazynu spożywczego KCALkulator żywieniowy. Obecnie Dyrektor Biura Zarządu w spółce medycznej.

**Prowadzący II** - Ukończyła studia magisterskie na wydziale Nauk o Żywności i Żywieniu, ze specjalnością "Dietetyka w specyficznych potrzebach żywieniowych". Swoją wiedzę pogłębia przez udział w licznych konferencjach i szkoleniach między innymi z zakresu psychodietetyki. Obecnie prowadzi własną poradnię dietetyczną, w ramach której założyła Centrum Zaburzeń Odżywiania u dzieci i dorosłych. Swoją pasję do dietetyki wyraża również poprzez działalność w mediach, gdzie udowadnia, że zdrowe posiłki dla dzieci czy osób dorosłych chorych nie muszą być nudne i niesmaczne, ale wręcz przeciwnie. Doświadczenie zawodowe zdobyła podczas pracy w Szpitalu MSWiA w Złocięncu, publicznym żłobku w Wałczu, cateringu dietetycznym "Fit-papu" w Wałczu, Dukat Medical SPA w Dąbkach oraz współpracy z cateringiem dla dzieci "Kuchnia Tytusa" w Poznaniu i udział w projektach unijnych. Specjalizuje się w komponowaniu jadłospisów dla placówek żywienia zbiorowego dzieci i dorosłych, między innymi dla żłobków, przedszkoli, prywatnych szkół, czy szpitala. Dodatkowo bierze udział w licznych projektach oraz zajmuje się prowadzeniem szkoleń i warsztatów kulinarnych dla dzieci w Wałczu, Pile oraz Poznaniu. Zajmuje się także dietoterapią kobiet w ciąży i laktacji.

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE I KARTA ZGŁOSZENIA

### 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:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Podlaskie Centrum  
ul. Wrocławska 51, 15-644 Białystok  
tel.: 85 732 17 88 | fax: 85 732 94 84  
mail: [frdl-pc@frdl.bialystok.pl](mailto:frdl-pc@frdl.bialystok.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: 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.frdl.bialystok.pl](http://www.frdl.bialystok.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na [frdl-pc@frdl.bialystok.pl](mailto:frdl-pc@frdl.bialystok.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 .....