



Naziv programske enote	Promocija zdrave prehrane
Program	Promocija zdrave prehrane
Področje	Živilstvo in prehrana
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z javnim razpisom in analizo potreb)	<p>Zdrava prehrana je pomemben dejavnik ohranjanja zdravja in vitalnosti. Tega se zaveda tudi vedno večji delež slovenske populacije, ki skuša s pomočjo različnih nasvetov spreminjati svoje prehranske navade, se posluževati različnih alternativnih oblik prehranjevanja in s poseganjem po različnih prehranskih dopolnilih ohranjati svojo vitalnost. Strokovnjaki ugotavljamo, da je velik primanjkljaj ustreznega strokovnega kadra na področju prodaje, promocije živil in prehranskih dopolnil ter na področju svetovanja in prodaje storitev v športnih in velnes centrih za ohranitev/pridobitev vitalnosti z ustreznimi prehranskimi navadami. Prav na teh področjih se pogosto pojavlja neustrezno usposobljen kader, ki lahko pri posameznikih z napačnimi usmeritvami doseže slab učinek na njihovo zdravje in vitalnost. Program "Promotor zdrave prehrane" ponuja aktualne vsebine za usposobitev na področju promocije zdrave prehrane. Vsebine so sveže in povezane z veliko praktičnega dela za oceno stanja prehranjenosti, planiranja jedilnikov, določitev potreb po posameznih hranilih, ocenitev primernosti posameznih diet in izdelave modifikacij manj zdravih jedi v jedi skladne s smernicami zdrave prehrane. Program ponuja tudi vsebine in praktična znanja za ustrezno komunikacijo s strankami. Program je bil izdelan in prenovljen v sodelovanju z Zavodom za zaposlovanje OE Maribor glede na prepoznavanje potreb na trgu delovne sile.</p>
Ciljna skupina (v skladu z javnim razpisom in analizo potreb)	<p>Ciljna skupina so udeleženci, ki želijo pridobiti znanji na področju zdrave prehrane in njene ustrezne promocije, za delo na področju svetovanja in prodaje storitev v športnih in velnes centrih za ohranitev/pridobitev vitalnosti z ustreznimi prehranskimi navadami, za prodajo prehranskih dopolnil v specializiranih trgovinah, za promocijo in prodajo novih živilskih izdelkov v trgovskih centrih.</p>



	<p>Pogoj za vključitev: končana najmanj srednja šola z naslednjimi poklici: prehransko živilski tehnik, gimnazijski maturant, kmetijski tehnik, zdravstveni tehnik, gostinski tehnik, ekonomski tehnik, kemijski tehnik in farmacevtski tehnik. V usposabljanje se lahko vključijo udeleženci, ki so končali srednjo šolo z drugih naravoslovnih področij ali s področja družboslovja in imajo delovne izkušnje na področju živilsko-prehranske stroke.</p>
Cilji programa (v skladu z javnim razpisom in analizo potreb)	<p>Udeleženec izobraževanja: se usposobi za prodajo, svetovanje in delo na področju zdrave prehrane, živil s posebnimi učinki, prehranskih dopolnil in promocije novih prehranskih produktov in storitev. Udeleženec je osveščen glede posledic zaradi napačnega, nestrokovnega svetovanja in promoviranja živil, ali drugih produktov, ki bi lahko škodljivo vplivale na zdravje posameznika.</p> <ul style="list-style-type: none">• pozna načela uravnoveženega, varnega prehranjevanja z upoštevanjem potreb glede na starost, spol in življenjske aktivnosti,• pozna in pravilno vključuje skupine živil v zdravo prehranjevanje,• oceni prehranske navade in predvidi možne posledice neupoštevanja načel zdrave prehrane,• pozna učinke prehranskih dopolnil in upošteva omejitve za uživanje,• pozna ustrezno komunikacijo s strankami.
Obseg programa	120 ur – izvajajo se v 5 vsebinskih modulih
• Teoretični del (št. ur)	40 ur
• Praktični del (št. ur)	80 ur
Pogoji za končanje programa	<p>Posamezni modul se uspešno zaključi z: izdelkom, ki ga lahko izdelata posameznik ali skupina in/ali z ustnim zagovorom in/ali pisnim preverjanjem znanja; Ocenjevanje posameznih modulov je enakovredno. Ocenjujejo ga predavatelji za vsak posamezen modul z oceno: pozitivno/negativno. Program konča, kdor je uspešno opravil vse obveznosti programa in pridobil pozitivne ocene pri vseh modulih.</p>
POSEBNI DEL	



Vsebine programa

Vsebine programa so razdeljene v petih modulih:

1. Varna, varovalna in uravnotežena prehrana

Zdrava prehrana človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost. Je uravnotežena, varovalna in varna. Zdravo prehranjevanje upošteva vse vidike zdrave hrane in priporočila o razporeditvi dnevnih obrokov. Krog in piramida zdrave prehrane nam pomagata izbrati pravilno razmerje zdrave prehrane v skladu s smernicam Svetovne zdravstvene organizacije (WHO).

Uporaba programa Odprta platforma za klinično prehrano (OPKP) nam omogoča izračun energijske in hranilne vrednosti posameznih jedi in jedilnikov, načrtovanje jedilnikov in oceno prehranskih navad posameznika glede na smernice zdrave prehrane.

Praktični del:

Udeleženci s pomočjo OPKP programa načrtujejo lasten jedilnik glede na potrebe in aktivnosti; udeleženci ocenjujejo primernost prehranskih navad posameznika z oz. na ustrezen energijski vnos in vnos makro- in mikro-hranil ter pripravijo predloge za izboljšanje prehranskih navad.

2. Hranila in prehranska dopnila

Hranilne snovi delimo na esencialne in neesencialne. Med esencialne prištevamo 8 (10) aminokislin, maščobni kislini (linolna in linolenska), vitamine in mineralne snovi. Bistvena vloga ogljikovih hidratov je vnos energije, razen vlaknin, ki so pomembne zaradi zaščitnega delovanja proti nastanku civilizacijskih bolezni. Beljakovine imajo v našem telesu pomembno gradbeno in zaščitno funkcijo. Maščobe z visoko energijsko vrednostjo predstavljajo nevarnost za prekomeren energijski vnos, so pa pomemben vir v maščobah topnih vitaminov in esencialnih maščobnih kislin. Vitamini se razlikujejo po lastnostih z oz. na topnost - v vodi ali v maščobi topni in imajo pomembno vlogo v našem organizmu: uravnavajo procese v telesu, zvišujejo telesno odpornost in



preprečujejo bolezni. Mineralne snovi sodelujejo pri številnih funkcijah organizma in predstavljajo pomembno gradbeno snov. Antioksidanti so snovi, ki zmanjšujejo posledice delovanja škodljivih prostih radikalov. Prehranska dopolnila so živila, ki služijo dopolnjevanju hrane.

Praktični del:

Udeleženci s pomočjo ustreznega programa ocenijo posamezne obroke, dnevne in mesečne jedilnike – ocenjujejo ustrezno energijsko in hranilno vrednost (makro- in mikro-hranila) in jih modificirajo po zgledu smernic zdrave prehrane.

Udeleženci primerjajo deklaracije z vsebnostjo hranil na posameznih prehranskih dopolnilih s priporočenimi dnevnimi vnosi ter ocenjujejo primernost uporabe prehranskih dopolnil za različne skupine populacije.

3. Prehrana različnih starostnih skupin in alternativne oblike prehranjevanja

Ustrezna prehrana je pomembna v vseh obdobjih življenja, še posebej pa je pomembna v obdobju odraščanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Slabe prehranjevalne navade predstavljajo dejavnik tveganja za nastanek danes pogostih kroničnih nenalezljivih bolezni pri odraslih. Vzroki za alternativne oblike prehranjevanja so pri ljudeh različni (etični, ekonomski, okoljevarstveni, izboljšanje zdravja). Pri odločitvi za določeno alternativno obliko prehrane je pomembno tudi znanje, zlasti s področja sestave živil in izkoristljivosti hranil. Ponudba tako imenovanih super živil, alternativnih in funkcionalnih živil je na trgu vedno večja. Ker je odločitev izbire v poplavi vedno novih izdelkov iz omenjenih skupin živil v rokah potrošnika, je pomembno tudi njegovo znanje s področja prehrane.

Praktični del:

Udeleženci pripravljajo alternativne obroke prehrane in



jih ocenijo s pomočjo ustreznih programov glede na smernice zdrave prehrane;

Udeleženci uporabijo za pripravo obrokov »super živila«, funkcionalna živila in ocenijo energijsko in hranilno vrednost obroka;

Udeleženci pripravljajo jedilnike za različne starostne skupine, ocenijo energijsko in hranilno vrednost obroka ter jih primerjajo s priporočili.

4. Osnove varnega načrtovanja diet

Z dietno prehrano so že pred več tisoči leti zdravili bolnike. V širšem pomenu pomeni dieta tudi prehrano zdravega človeka z namenom preprečiti razvoj bolezni in/ali pospešiti zdravljenje. Pri načrtovanju dietne prehrane je nujno poznavanje zdravstvenega stanja in stanja prehranjenosti. Diete se razlikujejo glede na konsistenco hrane, hranilno sestavo in sestavo živil. Prilagajajo se glede na energijske potrebe posameznika in po kakovosti. Najbolj pogosto izpostavljena je shujševalna dieta. Pravilna izguba telesne mase in poznavanje pasti pri namernem hujšanju so ključnega pomena za uspešno shujševalno dieto. V sodobnem času so ljudje močno izpostavljeni sladkorni bolezni, znanja o prehrani sladkornih bolnikov so nujna za varno načrtovanje diet. Tudi znanja o prehrani pri celiakiji so pomembno vplivala na izboljšanje kakovosti življenja bolnikov s celiakijo.

Praktični del:

Udeleženci načrtujejo obroke s pomočjo preglednic enakovrednih živil;

Udeleženci pripravijo obroke za sladkornega bolnika, za bolnika s celiakijo in načrtujejo redukcijske diete.

5. Osnove poslovnega komuniciranja

Uspešna komunikacija vključuje učinkovito pošiljanje in sprejemanje sporočil. Spretnost komunikacije uvrščamo med socialne veščine. Komunikacija poteka neprestano, tako na verbalni kot na neverbalni ravni.



	<p>Poslovno komuniciranje je pomemben del dejavnosti vsake organizacije. Od družabnega komuniciranja se razlikuje po ciljih, ki jih želimo z njo doseči. Posebno mesto v komunikaciji zavzema promocija, katere cilj je vplivati na mnenje in odločitve posameznika za določeno ravnanje. Promocija zdrave prehrane pomeni informiranje in obveščanje v skladu s smernicami zdrave prehrane.</p> <p>Naslovi delavnic:</p> <ul style="list-style-type: none">- Temperamentne lastnosti,- Vizija in njeno uresničevanje,- Reševanje konfliktov,- Komunikacija v promociji,- Promoviranje živilskih izdelkov,- Promoviranje prehranskih dopolnil.
Kompetence , pridobljene s programom	<p>Udeleženeec:</p> <ul style="list-style-type: none">• zagovarja potrebe po uravnoteženi, varni prehrani za varovanje zdravja in vitalnosti,• predvidi vpliv slabih prehranskih navad na človekovo zdravje,• zagovarja potrebe po uporabi lokalne in sezonske hrane,• oceni upravičenost uporabe različnih vrst prehranskih dopolnil in upošteva omejitve uporabe,• razlikuje potrebe po hranilih v različnih starostnih obdobjih in stanjih,• prepozna motene prehranske navade,• presoja o alternativnih oblikah prehrane,• razloži slabosti in nevarnosti enostranskih, nestrokovnih diet.
Spretnosti , pridobljene s programom	<p>Udeleženeec :</p> <ul style="list-style-type: none">• informira potrošnike o pomenu posameznih hranilnih snoveh za zdravo, aktivno življenje,• svetuje prehrano rekreativnih športnikov in fitness vadbe,• oceni prehransko stanje posameznika,• načrtuje prehrano s smernicami zdrave prehrane,• oblikuje zdrave jedilnike s programsko opremo,



	<ul style="list-style-type: none">• predstavi prednosti živil s posebnimi učinki na zdravje,• komunicira s potrošniki o zdravem načinu prehranjevanja.
Splošne kompetence, dopolnjene s programom	Udeleženec: <ul style="list-style-type: none">• uporablja računalniške programe,• razvija kritično mišljenje,• se uspešno znajde v timskem delu,• zagovarja stališča,• načrtuje in organizira delo.
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov-modulov, časovni obseg)	<p>Zaradi uporabe IKT tehnologije in izvedbe praktičnega dela v delavnicah za pripravo različnih obrokov hrane se oblikujejo skupine z maksimalno 18 udeleženci. Pred pričetkom izobraževanja vsak izvajalec oceni predhodno znanje udeležencev (predtesti, predhodna izobrazba udeležencev) in predhodno znanje udeležencev upošteva pri obravnavanju novih vsebin.</p> <p>Izobraževanje je organizirano v petih modulih:</p> <ul style="list-style-type: none">• Varna, varovalna in uravnotežena prehrana (8 ur predavanj in 16 ur vaj)• Hranila in prehranska dopolnila (8 ur predavanj in 16 ur vaj)• Prehrana različnih starostnih skupin in alternativne oblike prehranjevanja (8 ur predavanj in 16 ur vaj)• Osnove varnega načrtovanja diet (8 ur predavanj in 16 ur vaj)• Osnove poslovnega komuniciranja (8 ur predavanj in 16 ur vaj) <p>Program traja predvidoma do 3 mesece, 2 do 5 dni na teden.</p> <p>Obremenitev za udeležence je 4 do 8 ur na dan z možnostjo kombinacije teorije in prakse.</p>
Izobrazba in kompetence	Posamezne module lahko izvajajo strokovni delavci, ki



izvajalcev programa (stopnja in smer izobrazbe)	imajo naziv predavatelji višje strokovne šole po programih Živilstvo in prehrana: 1. Varna, varovalna in uravnotežena prehrana: univ. dipl. inž. živ. tehnologije ali mag. varne hrane – vse 2. stopnja 2. Hranila in prehranska dopolnila: univ. dipl. inž. živ. tehnologije ali mag. varne hrane – vse 2. stopnja 3. Prehrana različnih starostnih skupin in alternativne oblike prehranjevanja: univ. dipl. inž. živ. tehnologije ali mag. varne hrane – vse 2. stopnja 4. Osnove varnega načrtovanja diet: univ. dipl. inž. živ. tehnologije ali diplom. dietetik – vse 2. stopnja • Osnove poslovnega komuniciranja: univ. diplom. ekonomist, diplomiran psiholog - vse 2. stopnja
Spremljanje izvajanja programa (dnevnik, lista prisotnosti)	Ob vpisu v usposabljanje udeleženec prejme urnik z navedbo vsebin in predavateljev. Predavatelji vodijo dnevnik dela z navedbo obravnavanih vsebin in listo prisotnosti za udeležence.
Evalvacija	Ob koncu usposabljanja izpolnijo evalvacijski vprašalnik udeleženci izobraževanja in predavatelji. Udeleženci: Evalvacijski vprašalnik zajema: oceno vsebin, oceno pridobitev iz praktičnega dela usposabljanj, način podajanja snovi, metode dela predavateljev, odnos predavateljev do udeležencev in gradivo. Evalvacija se izvede tudi za splošno oceno: izbrani termin, prostor, urnik in odnosa osebja šole do vključenih v usposabljanje. Predavatelji: evalvacijski vprašalnik zajema: aktivno delo udeležencev in oceno pridobljenega znanja udeležencev (primerjava predhodnega s končnim znanjem udeležencev) ter splošno oceno o izbranih terminih, prostoru in urniku.



**Potrdila na koncu
usposabljanja oz.
izobraževanja**

Udeleženec pridobi potrdilo o opravljenem usposabljanju po programu:

»Promocija zdrave prehrane« in se usposobi za
»Promotorja/ko zdrave prehrane«

Na potrdilu so navedeni vsi opravljeni moduli in pridobljene kompetence:

Opravljeni moduli:

1. Varna, varovalna in uravnotežena prehrana
2. Hranila in prehranska dopolnila
3. Prehrana različnih starostnih skupin in alternativne oblike prehranjevanja
4. Osnove varnega načrtovanja diet
6. Osnove poslovnega komuniciranja

Pridobljene kompetence:

Udeleženec :

- informira potrošnike o pomenu posameznih hranilnih snoveh za zdravo, aktivno življenje,
- svetuje prehrano rekreativnih športnikov in fitnes vadbe,
- oceni prehransko stanje posameznika,
- načrtuje prehrano s smernicami zdrave prehrane,
- oblikuje zdrave jedilnike s programsko opremo,
- predstavi prednosti živil s posebnimi učinki na zdravje,
- komunicira s potrošniki o zdravem načinu prehranjevanja.

Po SOK je program opredeljen s 6. stopnjo.

Avtorica programa: dr. Alenka Hmelak Gorenjak, univ. dipl. inž. živ. teh.,
IC Piramida Maribor, Park mladih 3, 2000 MARIBOR