



Naziv programske enote	VAROVALNA IN DIETNA PREHRANA ZA STAREJŠE
Program	ŽIVILSTVO IN STORITVENA DEJAVNOST
Področje	ŽIVILSTVO IN STORITVENA DEJAVNOST
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z javnim razpisom in analizo potreb)	<p>Osebj, ki bo opravilo izobraževanje se zaposluje ali je že zaposleno kot vodje prehrane v bolnicah, zdraviliščih in domovih za ostarele. Izobraževanje permanentno poteka v okviru strokovnih aktivov in izpeljave projekta, katerega nosilec je NIJZ.</p> <p>Program usposabljanja za zaposlene v prehranski službi domov za ostarele je zasnovan na podlagi permanentnega sodelovanja aktiva domskih prehranskih strokovnjakov in strokovnjakov s področja prehrane, dietetike in izobraževanja. Dejstvo je, da je v Evropi in tudi v Sloveniji vse več starostnikov, ki potrebujejo pomoč in živijo v domovih za starostnike (SURs in Zavod za zaposlovanje). V Evropi permanentno poteka program: »HEALTHY AGEING«, ki je izrazito interdisciplinaren, saj vključuje preureditev stanovanj starostnikov za lažjo gibljivost, socialni program za kakovostno medgeneracijsko sodelovanje in druženje ter zdravstveni program z vsemi preventivnimi ukrepi vključno z varovalno in dietno prehrano za starejše. To pomeni, da je pomembna celostna obravnava starostnikov z zornega kota strokovnjakov s področja psihologije, socialnega dela, medicine in prehranske ter dietne obravnave starostnikov. V skladu z Resolucijo o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 je potrebno v okviru tretjega prednostnega področja – usposabljanje in izpopolnjevanje za potrebe dela – razvijati nove programe izpopolnjevanja oziroma usposabljanja za odrasle s ciljem pridobivanja oziroma izboljšanja poklicnih zmožnosti odraslih za uspešen vstop na trg dela ter uspešen razvoj kariere s tem pa tudi zviševanje kakovosti bivanja starostnikov v domu</p>



starejših. Dolgost življenja je odvisna predvsem od pravilne prehrane v vseh življenjskih obdobjih, zlasti v dobi staranja. **Zgodnje starostno obdobje** nastopi pri 65. letih in traja do vključno 74 let. Način življenja se spremeni, saj se zaključi »službeno« obdobje. Pri zdravem življenjskem slogu običajno ni težav z boleznijo, nastopi pa hitrejša utrujanje in določene težave, zlasti ob vremenskih spremembah. **Srednje starostno obdobje** nastopi pri 75. letih in traja do napolnjenih 84 let. Starostnik načeloma živi lepo starost še posebej v družbi partnerja. Zazna pa zmanjšano življenjsko energijo in tudi določene težave v povezavi s starostjo. **Pozno starostno obdobje** poteka od 85. leta dalje. Določene zdravstvene težave starostnik lažje prenaša ob pomoči domačih in ali zdravstvenega osebja.

Pomembno je, da **varovalna prehrana starostnika** vsebuje veliko vitaminov in mineralnih snovi, neobhodno potrebnih za starejše ljudi. Manj lažje prebavljivih maščob, tudi manj ogljikovih hidratov, več pa beljakovin kot sestavin mleka, skute! Meso naj bo lažje prebavljivo, kuhano. Jajc naj starejši človek uživa manj kot v dobi polne aktivnosti. **Starejši organizem potrebuje veliko tekočine.** Priporočljivi so sadni sokovi in mineralna voda. Kava in čaj sta dovoljena, če ju ni prepovedal zdravnik. Enako velja za vino. Pomembno je tudi, da je hrana raznovrstna in postrežena z vso ljubeznijo, ki jo starostniki potrebujejo in zaslužijo.

Prehranski pojavi pri starejših ljudeh:

Zaradi zmanjšane sposobnosti okušanja in vonjanja hrane, (z leti se število okušalnih in vonjavnih celic zmanjša), se zmanjša apetit – tek pri uživanju hrane. Prehranjevanje postane le vsakodnevno nujno opravilo in nič več vir zadovoljstva. Z leti je tudi slabše izkoriščanje hranilnih snovi ker je zmanjšano izločanje prebavnih encimov (npr. bolezni). Kot posledica omenjenih sprememb lahko nastopi slabša prehranjenost in s tem pomanjkanje esencialnih snovi, kar vodi do pojava deficitarnih obolenj. Pogoste so tudi degenerativne spremembe kostne mase (osteopenija, osteoporoza), spremenjena telesna



sestava, razporeditev telesne maščobe, višja vrednost holesterola, krvnega sladkorja- občutljivost na inzulin.

Pri starejših ljudeh je energija bazalnega metabolizma le 80 % energije, ki so jo potrebovali pri petindvajsetih letih, ker se manj gibljejo in so njihove kretnje počasnejše. Tudi poraba energije za delo je precej manjša. Pri starejših ljudeh pešajo organi prebavnega trakta. Zato je zmanjšano izločanje prebavnih encimov in s tem izkoriščanje hranilnih snovi. Zaradi degenerativnih sprememb krvožilnega sistema (ateroskleroza) sta pogosto ovirana transport hranilnih snovi in izločanje odpadnih snovi. Hrana naj bo zato bogatejša z **beljakovinami (1,2 do 1,5 g na kg telesne mase)**, ki naj bodo pretežno živalskega izvora, vendar lahko prebavljive. Zelo previdni moramo biti pri **maščobah**. Teh naj bo čim manj, da preprečimo debelost in tvorbo holesterola v organizmu. Prednost dajemo oljčnemu olju, olju koruznih kalčkov in sončničnemu olju, ki imajo veliko nenasičenih maščobnih kislin, ki zavirajo tvorbo holesterola v telesu. Hrana mora vsebovati zadostne količine vitaminov in mineralov.

Hrana bo zadostila potrebam starejših ljudi, če dajemo pri sestavi obroka prednost naslednjim živilom: posnetemu mleku, jogurtu, kefirju, manj mastnemu siru, pustim ribam, pustemu piščančjemu ali telečjemu mesu, sadju, zelenjavi in črnemu kruhu. Priporočamo pogostejše manjše obroke hrane.

Energijske potrebe se pri starejših med 50. in 70. letom starosti znižajo za 10%, po 70. letu starosti pa za 20-25%. Hitrost prenosa živčevja se od 30. do 80. leta zmanjša za le 10-15%, gibljivost zglobov se zmanjša za 20-30%, pljučna kapaciteta pade za 40%, delovanje ledvic in jeter se zniža za 40-50%. Do sedemdesetega leta povprečna ženska izgubi 30% kostne mase, moški pa 15%. Tako ženske kakor moški dosežejo največjo fizično moč med 20. in 30. letom, nato pa se do 70. leta mišična moč zmanjša za 30%. Z leti vezivna tkiva postanejo bolj toga, kar zmanjšuje gibljivost sklepov. Dodatno so pogoste nevšečnosti staranja: izguba zob, oteženo požiranje, slabša absorpcija hranil, kakor tudi oslABLJENO vonjanje in okušanje.



Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je **uravnotežena prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost**. Tuji in domači prehranski strokovnjaki so si enotni glede zdravju prijazne in uravnotežene prehrane, zastopanosti posameznih hranilnih snovi v živilih in jedeh. Vse več časa pa posvečajo tudi **pomenu ritma prehranjevanja**. Znano je, da hranilne snovi in energija, ki jo dobimo s hrano omogočajo boljše počutje, razpoloženje, pa tudi zbranost pri delu. Oblikovanje zdravih prehranskih navad je zato nujno že v zgodnjem življenjskem obdobju.

Na prehrano naroda, družine in posameznika vplivajo mnogi dejavniki (družbeni, verski in osebni). Hrana mora po energijski in biološki vrednosti ustrezati priporočenim normativom za posamezno starostno obdobje. Podatki so razvidni v tabelah: **Hranilna in energijska vrednost živil** in se nanašajo na različno starost, spol, zgradbo okostja, vrsto dela ali način življenja. Hrana mora biti pravilno razporejena tekom dneva, saj energijo potrebujemo za delo in ne za počitek. Priporoča se pet dnevni obrokov.

Število starostnikov je v Sloveniji vse večje, prehranska priporočila za starejše pa se izredno hitro razvijajo. Raziskave trga dela Območnih služb Zavoda RS za zaposlovanje so skladne s projektom »Razvoj UPD 2017«, ki ga financira Ministrstvo za šolstvo znanost in šport. Ugotovljeno je, da so spremembe na trgu dela privedle do potreb po spremembah v programih izobraževanj in usposabljanj.

Danes se tako teoretiki kot praktiki strinjajo, da je za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni tradicionalni pristop premalo učinkovit. Večina odraslih tako v razvitem kot v nerazvitem svetu ima vsaj en dejavnik tveganja. Ti dejavniki so postali sestavni del sodobnega načina življenja. Klasični način zdravljenja bolezni, usmerjen predvsem v kurativo, se nezadržno spreminja v prid preventivi. Večja dostopnost informacij o zdravju in možnostih zdravljenja vzpodbujata nov način dela vseh, ki se s prehrano tako ali drugače ukvarjajo. Namen



	<p>preventivnega pregleda (še) zdravih pacientov je odkrivanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja pri še zdravih ljudeh. Poznamo naslednje oblike delovanja: Primarna preventiva: uporablja dva strateška pristopa. Prvi ukrepe usmerja v populacijo, s tem zmanjšuje povprečno tveganje za nastanek bolezni (populacijska strategija), drugi pa ukrepa pri posameznikih, ki so izpostavljeni visokemu tveganju (bolj ogroženi za nastanek bolezni). Sekundarna preventiva: Cilji le-te so zgodnje odkrivanje bolezni, zdravljenje in preprečevanje težjih posledic ter zmanjšanje pojava bolezni. Terciarna preventiva: Ta je usmerjena v klinične znake bolezni. Za cilj ima zmanjšati komplikacije bolezni, znižati stopnjo zmanjšane sposobnosti, invalidnosti ter težav, ki so posledica bolezni.</p>
<p>Ciljna skupina (v skladu z javnim razpisom in analizo potreb)</p>	<p>Ciljna skupina usposabljanja s področja »Varovalna in dietna prehrana za starejše« so odrasli: vodje prehrane, vodje kuhinje in medicinske sestre, zaposljivi v zdraviliščih, domovih za starejše in bolnišnicah. Lahko pa tudi samozaposleni, ki pripravljajo jedi in jih razvažajo na dom starostnikom.</p> <p>Izobraževanje lahko poteka na več nivojih in ima naslednje ciljne skupine udeležencev:</p> <ul style="list-style-type: none">• s končano vsaj osnovnošolsko obveznostjo, ki si želijo pridobiti osnovna in dodatna znanja glede na delovno mesto kjer so zaposleni : pomočnik kuharja• specialna znanja, zlasti s področja dietne prehrane so namenjena slušateljem, ki imajo zaključeno srednjo in/ali višjo strokovno izobrazbo s področja živilstva in prehrane in gostinstva ter turizma : kuharski tehnik, živilski tehnik, inženir živilstva in prehrane, organizator gostinstva• Medicinske sestre, ki delajo v domovih za starejše in potrebujejo dodatna znanja s področja živilstva, prehrane in dietetike. <p>Izobraževanje je mišljeno NA osnovni in nadaljevalni stopnji. Znanost s področja prehrane in zdravja ter dietetike zelo hitro napreduje. Delo v velikih kuhinjah je zelo kompleksno in heterogeno po predpisani stopnji izobrazbe. Mišljeno je izobraževanje inženirjev živilstva in prehrane kot specializacija</p>



	Cilji programa (v skladu z javnim razpisom in analizo potreb) Potrdilo bo imelo samostojno vrednost z opredeljenimi specialnimi znanji
Obseg programa	100
● Teoretični del (št. ur)	40
● Praktični del (št. ur)	60
Pogoji za končanje programa	<p>Pogoj za končanje programa je minimalno 80%-na prisotnost na predavanjih in vajah in uspešno opravljen preizkus teoretične in praktične usposobljenosti za izvajanje organizacijskih del v kuhinji doma ostarelih. Za preverjanje znanja so uporabljene naslednje metode:</p> <ul style="list-style-type: none">● Sprotno ocenjevanje teoretične priprave: vprašanja odprtega tipa in proste izbire z možnostjo več odgovorov kot pogoj za kakovostno praktično izvedbo in● končno preverjanje, ki mora kazati na doseženo stopnjo izobraževanja in pridobitvijo diplome in/ ali možnostjo vključitve v nadaljnji študij. Obsega kratka tematska vprašanja s področja stroke, ki kažejo na celostno razumevanje strokovne tematike in iznajdljivost za reševanje nastalega problema.● Pridobljeno teoretično in praktično znanje kaže tudi poklicno ustreznost in morebitno pridobitev licence za opravljanje dela, kar kaže tudi na odgovornost vseh v procesu izobraževanja do družbe. <p>Izvajalec programa zagotovi prostor, opremo, predavatelje, urnik in strokovna gradiva.</p> <p>Na koncu izobraževanja uspešni kandidati dobijo potrdilo z navedenimi vsebinskimi sklopi in pridobljenimi kompetencami, ki so navedene v katalogu znanj. Pri preverjanju teoretičnih znanj je upoštevana Bloomova taksonomija, pri preverjanju formativnih ciljev in praktičnega dela pa Marzanova taksonomija.</p>



POSEBNI DEL	
Vsebine programa	<p>VAROVALNA IN DIETNA PREHRANA ZA STAREJŠE</p> <p>*Natančne vsebine so v katalogu znanj</p> <p>VSEBINE:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Značilnosti prehrane starejših ljudi2. Parametri zdravja, hranilna in energijska vrednost hrane, načrtovanje jedilnika,3. Prebava in presnova4. Dietetika: podhranjenost, debelost, težave z visokim krvnim tlakom, diabetes, težave pri boleznih jeter in žolča,....5. Postopki priprave jedi: mehanski in toplotni6. Značilne jedi po pokrajinah Slovenije, ki jih lahko s prilagojenimi postopki priprave ponudimo starostnikom in jim tako polepšamo bivanje v domu7. Dejavnost doma starejših s poudarkom na prehranski službi: HACCP, vsebine dela zaposlenih v kuhinji.
Kompetence, pridobljene s programom	<p>Program usposabljanja omogoča slušateljem, da razumejo nujnost zamenjave določenih živil in postopkov priprave jedi, da zadostijo kriterijem varovalne in dietne prehrane.</p> <p>Sposobnost odločiti se za :</p> <ul style="list-style-type: none">• najprimernejša živila• postopke priprave jedi• sestaviti varovalni jedilnik za starejšo populacijo• sestaviti dietni jedilnik z upoštevanjem zdravstvenih težav in omejitev pri izbiri živil <p>Seznani se:</p> <ul style="list-style-type: none">• z različnimi oblikami delitve dela in vodenja glede na velikost• sestaviti lastno delovno skupino- tim,• organizirati delo znotraj delovne skupine,• upoštevati načela ergonomičnega, higieničnega, okoljevarstvenega ter gospodarnega dela (higiena dela),• vključevati in obvladovati uporabo sodobne tehnologije in opreme,• izbirati živila po kakovosti, hranilni in energijski vrednosti, pravilno skladiščiti in spremljati proces dela,• ocenjevati gastronomsko kakovost pripravljenih jedi• vrednotiti senzorično kakovost jedi,



	<ul style="list-style-type: none"> • ponuditi estetsko oblikovane krožnike glede na letni čas, osebni praznik ali običaj • najprimernejšo obliko komunikacije s starostnikom 						
	Program je nujen zaradi velikega števila ljudi z različnimi težavami in dejstva, da se število ostarelih v SLO naglo povečuje						
Splošne kompetence, dopolnjene s programom	<p>Slušatelji pridobijo splošne kompetence, saj na osebno zdravje vplivajo številni zunanji in notranji dejavniki. Vplivi na zdravje so telesni, ki so povezani z delovanjem našega telesa, duševni, ki so povezani s pridobivanjem in uporabo informacij, čustveni, ki odražajo naše čustvovanje, družbeni, ki so povezani z ljudmi okoli nas, in osebni, ki so odvisni od tega, kako doživljamo sebe kot osebnost.</p> <p>Slušatelji po končanem izobraževanju lažje načrtujejo svojo poklicno kariero, uporabljajo IKT opremo, aktivno delujejo v strokovnem aktivu, predlagajo rešitve nastalih težav in se zavedajo nujnosti permanentnega strokovnega izobraževanja.</p> <p>Nekaj splošnih kompetenc pridobljenih s programom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pripravi in predstavi uravnotežen jedilnik za starejše z upoštevanjem modele zdravju prijazne prehrane za starejše • Predstavi dnevni in tedenski jedilnik za varovalno in dietno prehrano starejših • Zna poiskati in izračunati hranilno in energijsko vrednost jedi z računalniškim programom Odprta platforma za klinično prehrano (OPKP). <ul style="list-style-type: none"> ○ Vir: http://opkp.si/sl/SI/cms/vstopna-stran • Zadostiti potrebam dietnega predpisa za varovalno in dietno prehrano • Prepoznati možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku • Vključiti značilne tradicionalne jedi in vrniti občutek domačnosti stanovalcem domov ostarelih 						
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov-modulov, časovni obseg)	<p>V tabeli je časovni obseg učne snovi za izvedbo programa: Varovalna in dietna prehrana za starejše</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Vsebinski sklop</th> <th>Teoretični del št. ur</th> <th>Praktični del št. ur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Značilnosti prehrane</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Vsebinski sklop	Teoretični del št. ur	Praktični del št. ur	1. Značilnosti prehrane	5	5
Vsebinski sklop	Teoretični del št. ur	Praktični del št. ur					
1. Značilnosti prehrane	5	5					



	starejših ljudi			
	2. Parametri zdravja, hranilna in energijska vrednost hrane, načrtovanje jedilnika	5	7	
	3. Prebava in presnova	3	/	
	4. Dietetika: podhranjenost, debelost, težave z visokim krvnim tlakom, diabetes, težave pri boleznih jeter in žolča,....	7	20	
	5. Postopki priprave jedi: mehanski in toplotni	5	5	
	6. Značilne jedi po pokrajinah Slovenije, ki jih lahko s prilagojenimi postopki priprave ponudimo starostnikom in jim tako polepšamo bivanje v domu	5	3	
	7. Dejavnost doma starejših s poudarkom na prehranski službi:	3	10	
	8. HACCP, vsebine dela zaposlenih v kuhinji.	7	10	
	Skupaj št. ur	40	60	
Izobrazba in kompetence izvajalca programa (stopnja in smer izobrazbe)	VII. stopnja Živilska tehnologija , univerzitetni študij Biotehniška fakulteta Živilstvo in prehrana : 1.in2. stopnja bolonjski študij			
Spremljanje izvajanja programa (dnevnik, lista	Na začetku izobraževanja udeleženci izobraževanja izpolnijo vprašalnik z naborom strokovnih vprašanj s področja varovalne			



prisotnosti)	<p>in dietne prehrane starejših.</p> <p>Med izobraževanjem rešujejo vprašanja in naloge odprtega tipa in z različnimi učnimi oblikami dopolnjujejo svoje novo pridobljeno znanje.</p> <p>Po končanem usposabljanju udeleženci izpolnijo anonimno anketo o zadovoljstvu z usposabljanjem.</p> <p>Evalvacija je namenjena preverjanju zadovoljstva slušateljev z organizacijo usposabljanja, s strokovnostjo, prijaznostjo, dostopnostjo ... izvajalca usposabljanja. Na podlagi povratne informacije udeležencev lahko vsaka naslednja izvedba usposabljanja postane bolj kakovostna.</p>
Evalvacija	<p>Vsebina evalvacije je naravnana na cilje programa usposabljanja:</p> <ul style="list-style-type: none">• časovni termin udeležencev izobraževanja• ustreznost trajanja programa usposabljanja glede na zahtevnost, tako teoretičnega, kot praktičnega dela,• teoretični del poteka v predavalnici,• praktični del v laboratoriju oziroma priročni kuhinji• organizacijo usposabljanja,• ustreznost gradiva, ki ga prejmejo udeleženci usposabljanja,• izpolnitev pričakovanj in strokovnostjo izvajalca usposabljanja• po ustrezno zaključenem izobraževanju slušatelji dobijo potrdilo z napisanimi vsebinskimi sklopi in pridobljenimi kompetencami.

KATALOG ZNANJ (izobraževalnega) programa:

VAROVALNA IN DIETNA PREHRANA ZA STAREJŠE

2. Temeljni cilji

Program »VAROVALNA IN DIETNA PREHRANA ZA STAREJŠE OSEBE je namenjen osebam, ki pripravljajo jedilnike in dnevne obroke za starejše osebe.



Pripravljene jedi lahko razvažajo na dom ali pa so starostniki nastanjeni v domu starejših in se tam prehranjujejo odvisno od svojega zdravstvenega stanja in gibljivosti. **Varovalna prehrana** je biološko polnovredna prehrana, ki mora biti usklajena s fiziološkimi potrebami organizma. V obratih, kjer se pripravlja večje število diet, je jedilnik za varovalno prehrano izhodišče za oblikovanje drugih diet. Varovalno prehrano priporočamo vsem, posebno pa starejšim ljudem, ki so slabotni, rekonvalescenti ali imajo lažje obolenje. Začetnik dietetike je **grški zdravnik Hipokrat (460-377 pr.n.š.)**, ki je prvi začel priporočati (diaita) **red** v celotnem načinu življenja, s posebnim poudarkom na uravnoveženi prehrani. V poznejšem obdobju se je zelo uveljavilo zdravljenje z določenimi oblikami prehrane- **dietoterapija**. **Vrsto diete pri posameznih boleznih vedno določi zdravnik!**

Udeleženci izobraževanja se bodo v času trajanja programa seznanili s kompleksnostjo prehrane starejših, saj so fiziološki mehanizmi staranja zelo različni. Pridobili bodo kompetence timskega dela, sposobnosti samostojnega odločanja in načrtovanja varovalne in dietne prehrane.

Vsebine programa pokrivajo področje živilstva in delno storitvene dejavnosti.

3. Učni izidi

Udeleženec je zmožen:

1. OSNOVNE SESTAVINE HRANE		
1. Razlikovati: živila, dodatke, aromatična zelišča in pijače.		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Opiše razlike v sestavi živil živalskega in rastlinskega izvora Opiše principe delovanja dodatkov v prehrani 	<ul style="list-style-type: none"> Pojasni nujnost upoštevanja raznolikosti uporabe živil različnega izvora pri sestavljanju varovalnega in dietnega jedilnika 	<ul style="list-style-type: none"> Predstavi dnevni in tedenski jedilnik za varovalno prehrano starejših



2. Spoznati hranilne snovi: beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda sestavine živil

Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Opiše razlike v kemijski sestavi beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralnih snovi in vode 	<ul style="list-style-type: none"> Pojasni prednosti in slabosti prekomernega uživanja posameznih hranilnih snovi 	<ul style="list-style-type: none"> Pripravi in predstavi uravnotežen jedilnik za starejše s pravilnim razmerjem posameznih hranilnih snovi

3. Živila vir beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralnih snovi in vode

Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Našteje beljakovinska živila živalskega in rastlinskega izvora, ki so najprimernejša v prehrani starostnika 	<ul style="list-style-type: none"> Lahko prebavljiva beljakovinska živila vključi v varovalni in dietni jedilnik 	<ul style="list-style-type: none"> Odloči se za najprimernejše beljakovinsko živilo glede na zdravstveno stanje starejših
<ul style="list-style-type: none"> Našteje maščobna živila živalskega in rastlinskega izvora, ki so najprimernejša v prehrani starostnika 	<ul style="list-style-type: none"> Lahko prebavljiva maščobna živila vključi v varovalni in dietni jedilnik 	<ul style="list-style-type: none"> Odloči se za najprimernejše maščobno živilo glede na zdravstveno stanje starejših
<ul style="list-style-type: none"> Našteje ogljikohidratne živila, ki 	<ul style="list-style-type: none"> Živila z nizkim glikemičnim 	<ul style="list-style-type: none"> Odloči se za najprimernejše ogljikohidratno živilo glede



so najprimernejša v prehrani starostnika	indeksom vključi v varovalni in dietni jedilnik	na zdravstveno stanje starejših
<ul style="list-style-type: none"> • Našteje vitaminsko, mineralna živila (sadje, zelenjava, žita, ribe, meso), ki so najprimernejša v prehrani starostnika 	<ul style="list-style-type: none"> • Lahko prebavljiva vitaminsko mineralna živila vključi v varovalni in dietni jedilnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Odloči se za najprimernejše vitaminsko mineralno živilo glede na zdravstveno stanje starejših
<ul style="list-style-type: none"> • Našteje napitke z vodo, ki so najprimernejša v prehrani starostnika 	<ul style="list-style-type: none"> • Vodo in napitke z vodo vključi v varovalni in dietni jedilnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Odloči se za najprimernejše napitke glede na zdravstveno stanje starejših
<ul style="list-style-type: none"> • Našteje brezalkoholne in alkoholne pijače (pivo, vino), ki so občasni spremljevalec jedi v prehrani starostnika 	<ul style="list-style-type: none"> • Brezalkoholne pijače z malo sladkorja in lahke alkoholne pijače so lahko spremljevalec varovalnega jedilnika za zdrave starostnike 	<ul style="list-style-type: none"> • Odloči se za najprimernejše brezalkoholne in alkoholne pijače glede na zdravstveno stanje starejših

2. ZNAČILNOSTI PREHRANE STAREJŠIH LJUDI

1. Razlikovati: Prehranske pojave pri starejših ljudeh

Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> • Opiše 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojasni nujnost 	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavi dnevni in tedenski



psihofiziološke spremembe pri starejših	upoštevanja starostnih sprememb pri načrtovanju prehrane	jedilnik za varovalno in dietno prehrano starejših
<ul style="list-style-type: none"> Seznani se in razume modele zdravju prijazne prehrane za starejše 	<ul style="list-style-type: none"> Pojasni prednosti poznavanja prehranske piramide in krožnika za starejše 	<ul style="list-style-type: none"> Pripravi in predstavi uravnotežen jedilnik za starejše z upoštevanjem modele zdravju prijazne prehrane za starejše
2. Razumeti: Prehransko vrednost hrane		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Razume pojem energijska vrednost hrane 	<ul style="list-style-type: none"> Upošteva energijsko vrednost živil in jedi pri sestavi varovalnega in dietnega jedilnika 	<ul style="list-style-type: none"> Zna poiskati in izračunati energijsko vrednost jedi z računalniškim programom Odprta platforma za klinično prehrano (OPKP). <p>Vir: http://opkp.si/sl/SI/cms/vstopna-stran</p>
3. Razumeti: Prehranjevalne navade pri starejših		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
1. Razume kompleksnost vplivov na prehranjevalne navade starejših	2. Uporabi pridobljeno znanje pri upoštevanju starosti, spola, kraja bivanja življenjskega standarda za	3. Obrazloži in zagovarja izbiro varovalnega in dietnega jedilnika



	kakovostno prehranjevanje	
4. Razložiti principe načrtovanje jedilnika		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Opiše temeljna načela za sestavo varovalnega in dietnega jedilnika 	<ul style="list-style-type: none"> Razume vzročno posledično povezanost pravilno sestavljenega varovalnega jedilnika za dobro in zdravo počutje starostnikov 	<ul style="list-style-type: none"> Uporabi ustrezna živila in postopke priprave jedi glede na zdravstveno stanje starejših
<ul style="list-style-type: none"> Opiše nujnost raznoliko sestavljenega jedilnika za krepitev imunskega sistema z uravnoteženo prehrano 	<ul style="list-style-type: none"> Razume pomen dobre psihofizične kondicije in uravnotežene prehrane za močan imunski sistem 	<ul style="list-style-type: none"> Uporabi pridobljeno znanje pri sestavi uravnoteženega jedilnika za starejše in s tem omogoči boljši imunski sistem starejših
3.PREBAVILA, POTEK PREBAVE in BIOKEMIJSKA RAZGRADNJA HRANE		
1.Poznati sestavo prebavil, prebavnih žlez in potek prebave		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
4. Navede zgradbo prebavil, ki so pogoj za pravilno delovanje prebavnega sistema	5. Uporabi najprimernejši varovalni in/ali dietni jedilnik pri težavah s prebavili	6. Obrazloži in zagovarja izbiro varovalnega in dietnega jedilnika
2.Razložiti delovanje posameznih prebavnih organov in prebavnih žlez		



Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Razloži delovanje posameznih prebavnih organov in prebavnih žlez 	<ul style="list-style-type: none"> Izbere najprimernejši mehanski postopek za pripravo varovalne in ali dietne jedi 	<ul style="list-style-type: none"> Zadosti potrebam dietnega predpisa za varovalno in dietno prehrano
2.Razložiti principe metabolizma		
<ul style="list-style-type: none"> Opiše biokemijske spremembe pri katabolizmu 	<ul style="list-style-type: none"> Obrazloži pomen biokemijskih reakcij pri katabolizmu 	<ul style="list-style-type: none"> Razume in povzame spremembe v telesu starostnika, ki potekajo na celičnem nivoju po zaužitju posameznih jedi
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Opiše biokemijske spremembe pri anabolizmu 	<ul style="list-style-type: none"> Obrazloži pomen biokemijskih reakcij pri anabolizmu 	<ul style="list-style-type: none"> Razume in povzame spremembe v telesu starostnika, ki potekajo na celičnem nivoju po zaužitju posameznih jedi
5. BOLEZNI V POVEZAVI S PREHRANO - DIETNA PREHRANA		
1.Prepoznati dejavnike tveganja za nastanek bolezni in jih preprečiti z varovalno in /ali dietno prehrano		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Navede najpogostejše sestavine in dodatke v prehrani, ki so vzrok za številne bolezni 	<ul style="list-style-type: none"> Prepozna vzročno-posledično povezanost med izbiro živil in jedi za nastanek bolezni 	<ul style="list-style-type: none"> Uporabi najprimernejše zamenjave živil in dodatkov ter jih vključi v jedilnik
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Prepozna znake podhranjenosti 	<ul style="list-style-type: none"> Izbere primerne načine 	<ul style="list-style-type: none"> Načrtuje jedilnike in postopke priprave jedi, ki so



starejših	prehranjevanja za starostnike s pomankanjem apetita in težavami pri uživanju hrane	sprejemljivi za starostnike
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Prepozna znake slabokrvnosti-anemije pri starostnikih 	<ul style="list-style-type: none"> Opiše lastnosti živil, ki zmanjšujejo slabokrvnost 	<ul style="list-style-type: none"> Uporabi najprimernejša živila in jih vključi v varovalni in dietni jedilnik
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Prepozna znake prekomerne telesne mase in debelosti pri starostnikih 	<ul style="list-style-type: none"> Opiše možnosti in načine za znižanje telesne mase 	<ul style="list-style-type: none"> Uporabi najprimernejša živila in postopke priprave jedi za znižanje telesne mase
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Prepozna rizične dejavnike pri želodčnih obolenjih 	<ul style="list-style-type: none"> Opiše prednosti dietne prehrane pri boleznih želodca 	<ul style="list-style-type: none"> Uporabi najboljše zamenjave živil in dodatkov za dietno prehrano pri boleznih želodca
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Prepozna rizične dejavnike pri sladkorni bolezni 	<ul style="list-style-type: none"> Pojasni pomen ustrezne dietne prehrane pri diabetesu tip 1 in 2 	<ul style="list-style-type: none"> Predstavi dietne jedilnike za diabetes in nujnost upoštevanja ritma prehranjevanja
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Prepozna rizične dejavnike pri jetrnih in žolčnih obolenjih 	<ul style="list-style-type: none"> Pojasni pomen ustrezne dietne prehrane pri jetrnih in žolčnih obolenjih 	<ul style="list-style-type: none"> Predstavi dietne jedilnike za jetrna in žolčna obolenja
Znanje	Spretnosti	Kompetence



<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna dejavnike tveganja pri ledvičnih obolenjih 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojasni pomen ustrezne dietne prehrane pri ledvičnih boleznih 	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavi dietne jedilnike za bolezni ledvic
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna dejavnike tveganja pri bolezni putika 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojasni pomen ustrezne dietne prehrane pri putiki 	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavi dietne jedilnike za bolezni putika ali giht
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna dejavnike tveganja pri alergijah na sestavine živil 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojasni pomen ustrezne dietne prehrane pri alergiji 	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavi dietne jedilnike z zamenjavo živil pri alergijah
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna dejavnike tveganja pri intolerancah na sestavine živil 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojasni pomen ustrezne dietne prehrane pri intolerancah 	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavi dietne jedilnike z zamenjavo živil pri intolerancah: celiakija, laktozna intoleranca, fruktozna intoleranca,....
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna dejavnike tveganja pri prebavnih motnjah pri starostnikih 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojasni pomen ustrezne dietne prehrane pri driski, kroničnem zaprtju in napenjanju-flatulenci 	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavi dietne jedilnike z zamenjavo živil pri prebavnih motnjah
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna dejavnike tveganja pri enteralni 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojasni pomen ustrezne sestave diete pri enteralni prehrani 	<ul style="list-style-type: none"> • Predstavi dietne pripravke za enteralno prehrano



prehrani		
6. TEHNOLOGIJA PRIPRAVLJANJA ŽIVIL IN JEDI		
1. Tehnološki postopki priprave živil		
Presoditi primernost uporabnosti tehnoloških postopkov priprave živil		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
<ul style="list-style-type: none"> Prepozna nujnost uporabe svežih, hlajenih, zamrznjenih, toplotno obdelanih in s fermentacijo pridobljenih živil pri pripravi jedi glede na letni čas 	<ul style="list-style-type: none"> Opiše prednosti uporabe tehnološko pripravljenih živil 	<ul style="list-style-type: none"> Tehnološko pripravljena živila vključuje v jedilnike
2. Tehnološki postopki priprave jedi		
Presoditi primernost uporabe posameznih tehnoloških postopkov priprave jedi		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
Pozna mehanske postopke priprave živil: suho, mokro čiščenje, različno rezanje, sekljanje, mletje, miksiranje, dresiranje, gnetenje, ribanje, umešavanje, valjanje, žvrkljanje,....	<ul style="list-style-type: none"> Izbere najprimernejši mehanski postopek za pripravo varovalne in ali dietne jedi 	Zadosti potrebam dietnega predpisa za varovalno in dietno prehrano
Znanje	Spretnosti	Kompetence
Pozna toplotne postopke priprave	<ul style="list-style-type: none"> Izbere najprimernejši 	Zadosti potrebam dietnega predpisa za varovalno in



<p>živil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kuhanje (v veliko, malo vode, pod zvišanim tlakom, v sopari) • dušenje (v lastnem soku, z dodatkom maščobe,) • pečenje (v ponvi, v pečici z dodatkom ali brez maščobe) • praženje z ali brez maščobe • toplotna obdelava z mikrovalovi: (prednosti in pomanjkljivosti) 	<p>toplotni postopek za pripravo varovalne in ali dietne jedi</p>	<p>dietno prehrano</p>
<p>7. TRADICIONALNE JEDI V SLOVENIJI</p>		
<p>Vključiti značilne tradicionalne jedi in vrniti občutek domačnosti stanovalcem domov ostarelih</p>		
<p>Znanje</p>	<p>Spretnosti</p>	<p>Kompetence</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Našteje in opiše značilne jedi Prekmurja, Prlekije, Ptujkega polja, Haloz in Slovenskih goric 	<p>Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, divjačino, ribe in sladice</p>	<p>Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku</p>



<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Dolenjske in Bele krajine	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, divjačino, ribe in sladice	Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku
<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Gorenjske	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, divjačino, ribe in sladice	Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku
<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Primorske	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, ribe in sladice	Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku



<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Štajerske	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, divjačino, ribe in sladice	<ul style="list-style-type: none">• Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku
<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Koroške	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, divjačino, ribe in sladice	<ul style="list-style-type: none">• Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku
<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Dolenjske in Bele krajine	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, divjačino, ribe in sladice	<ul style="list-style-type: none">• Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku
<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Gorenjske	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne, zelenjavne, mesne jedi, perutnino, divjačino, ribe in sladice	<ul style="list-style-type: none">• Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri varovalnem ali dietnem jedilniku
<ul style="list-style-type: none">• Našteje in opiše značilne jedi Primorske	Izbere značilne jedi: Juhe, obare, enolončnice, škrobne,	<ul style="list-style-type: none">• Prepozna možnosti zamenjave posameznih receptur z vključitvijo tradicionalnih jedi pri



	zelenjavne, mesne jedi, perutnino, ribe in sladice	varovalnem ali dietnem jedilniku
4 HACCP in preprečevanje neželenih sprememb na živilih		
1 Razumeti HACCP načrt, ki je predpogoj dobre proizvodne prakse z namenom preprečiti neželene spremembe na živilih		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
Razumeti nujnost poznavanja principov HACCP 7	Prepoznati: <ul style="list-style-type: none"> • Analiza tveganja • Določitev kritične kontrolne točke • Določitev kritične mejne vrednosti • Sistematično izvajanje nadzorstva (monitoring) • Določitev ukrepov za popravljanje • Verifikacija-potrditev sistema 	Obrazložiti in zagovarjati nujnost pravilne organizacije dela za pripravo zdravstveno neoporečnih obrokov, higieno osebja, delovnih površin in obrata kjer se pripravlja večje število obrokov.
4 DEJAVNOSTI DOMA STAREJŠIH		
1 Poznati vrsto dejavnosti v prehranski službi doma starejših		
Znanje	Spretnosti	Kompetence
7. Navede dela in naloge zaposlenih v prehranski službi	8. Upošteva sposobnosti na posameznih delovnih mestih pri načrtovanju dela in pripravi jedi	9. Obrazloži in zagovarja nujnost pravilne organizacije dela za pripravo in izbiro varovalnega in dietnega jedilnika glede na zdravstveno stanje



		varovancev
--	--	------------

4. Način ocenjevanja

Udeleženci bodo po vsakem sklopu predavanj in praktičnega dela preverjeni s kratkim testom, ki bo vseboval vprašanja izbirnega tipa. Preverjalo se bo predvsem razumevanje predelane snovi in uporaba v praksi. Test bo sestavljal in popravil predavatelj in bo samo informativne narave. Tako bodo lahko udeleženci preverili svoj napredek pri izobraževanju. Za dokončanje programa bodo morali udeleženci predstaviti svoje predloge za čimbolj kakovostno delo v prehranjevalni službi za starejše z upoštevanjem načel celovitosti zdravja starejših in varovanja okolja.