

## **UKŁADANIE RECEPTUR I JADŁOSPISÓW W ŻYWIENIU ZBIOROWYM DZIECI I MŁODZIEŻY – WARSZTATY DOSKONALĄCE**

### **WAŻNE INFORMACJE:**

Proponujemy Państwu udział w warsztatowym szkoleniu, podczas którego kompleksowo zostaną Państwo zapoznani z zasadami i normami w zakresie możliwych jadłospisów w zbiorowym żywieniu dzieci i młodzieży w żłobkach i placówkach oświatowych, z uwzględnieniem aktualnych przepisów prawnych i wymagań HACAP. Odpowiemy na szereg pytań, które pojawiają się w kontekście zbiorowego żywienia dzieci i młodzieży, w tym związanych z uwzględnieniem diet, alergii, szczególnych potrzeb żywieniowych, zasad i sposobów komponowania prawidłowych jadłospisów oraz, co szczególnie ważne dla kadry zarządzającej placówek, nadzorowania i kontrolowania sposobu prowadzenia prawidłowej gospodarki żywieniowej w placówce. Dodatkowo każdy uczestnik otrzyma:

- Zestaw norm żywienia z 2020 r.
- Aktywne pliki excel, umożliwiające wyliczanie średniej ważonej normy na energię i norm na składniki odżywcze.
- Zestaw wzorcowych gramatur.
- Przykładowe receptury na dania dla dzieci.
- Przykładowe zbilansowane jadłospisy dla różnych grup wiekowych.
- Listy składników środków spożywczych dozwolonych i niedozwolonych do stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży.
- Tabelę z wielkością odpadków pomiędzy produktem rynkowym a produktem jadalnym.
- Prezentację i materiały dotyczące każdego punktu programu szkolenia.

### **CELE I KORZYŚCI:**

**Uczestnicy biorący udział w szkoleniu uzyskają odpowiedzi na m. in. następujące pytania:**

- Ile soli i cukru można maksymalnie zastosować w żywieniu różnych grup wiekowych. Jaka sól jest najlepsza do żywienia dzieci? Czym można zastąpić cukier?
- W jaki sposób rozpoznawać chemiczne e-dodatki, sztuczne aromaty i barwniki na podstawie wykazu składników z etykiety? Czy istnieją naturalne i bezpieczne dodatki do żywności, które mogą znaleźć się w produktach dla dzieci?
- Czy wyliczanie ilości kcal, węglowodanów, białek, tłuszczów, składników i witamin jest obowiązkowe? Czy wyliczanie wartości odżywczej dotyczy receptur czy jadłospisów? Czy wyliczanie wartości odżywczej dotyczy wyłącznie diety podstawowej czy także diet leczniczych i eliminacyjnych?
- Czy możemy żądać od rodzica zaświadczenia lekarskiego dotyczącego alergii lub nietolerancji pokarmowej dziecka?
- Czy jesteśmy zobowiązani do przygotowywania diet wegetariańskich, leczniczych, eliminacyjnych?
- Czy można gotować zupy na kościach i porcjach rosołowych?
- Czy można zamrażać produkty?
- Czy można używać mrozonek?
- Czy można zamawiać gotowe wyroby garmażeryjne, np. chłodzone lub mrożone pierogi, kluski itp.?
- Czy można podawać dzieciom produkty z puszek?
- Na ile dni powinien być ułożony jadłospis?
- Czy produkty, które są wydawane z programów dla szkół np. owoce, mleko, można wliczyć do wartości odżywczej posiłków przygotowywanych przez kuchnię?

- Czy można wydawać zupę z wazy?
- Czym powinno zabielać się zupy?
- Jakie masło jest najlepsze dla dzieci?
- Czym różni się gramatura netto od gramatury brutto? Jak wyliczyć z receptury/jadłospisu całkowitą ilość produktu do zamówienia?
- Jakie produkty spożywcze muszą się znaleźć w śniadaniu, II śniadaniu, obiedzie i kolacji?
- Czy osmażanie jest traktowane jako smażenie?
- Dlaczego żywienie dzieci w żłobku wymaga zastosowania innych składników niż żywienie dzieci w przedszkolu?
- Jak połączyć żywienie dzieci w wieku żłobkowym i dzieci w wieku przedszkolnym?
- Jak zwiększać wielkości porcji między różnymi wiekowo grupami żywieniowymi („gotowanie w jednym kotle”)?
- Jak często, w jaki sposób i na jakich zasadach wyliczać średnią ważoną normę żywienia?
- Jaki należy ustalić % realizacji normy dziennej w żłobku, przedszkolu i szkole? Czy za brak realizacji normy żywienia można być ukaranym?
- Jaka jest zalecana liczba posiłków w żywieniu całodziennym w żłobku, przedszkolu, szkole?
- Jakie są zalecane ilości wody/napojów w żywieniu dzieci?

### **PROGRAM:**

1. Tworzenie i aktualizacja receptur:
  - a. zasady układania receptur: kto tworzy receptury, w jakim celu? Współdziałanie intendenta i kucharza,
  - b. różnica pomiędzy recepturą żywieniową a technologiczną, wraz z prezentacją przykładów,
  - c. zasady aktualizacji receptur,
  - d. ułożenie przykładowych receptur (receptury na zupy mleczne, pasty, napoje mleczne, kompot, zupy obiadowe, dania mięsne, surówki, desery itp.),
  - e. przeliczanie wartości odżywczej na podstawie receptur.
2. Układanie jadłospisów:
  - a. zasady układania jadłospisów,
  - b. zakres informacji, które muszą być zaprezentowane na jadłospisie,
  - c. okres przechowywania etykiet, receptur i jadłospisów,
  - d. przeliczanie wartości odżywczej racji pokarmowych.
3. Wzorcowe gramatury dla różnych grup wiekowych dzieci.
4. Warsztaty rozpoznawania, które środki spożywcze mogą być stosowane w żywieniu zbiorowym dzieci.
5. Dyskusja. Podsumowanie szkolenia.

### **ADRESACI:**

dietetycy, intendenci, kucharze pracujący w żłobkach, przedszkolach, szkołach podstawowych lub ponadpodstawowych, bursach, internatach, ośrodkach szkolno-wychowawczych, kadra zarządzająca tymi placówkami, a także właściciele firm cateringowych wytwarzających posiłki dla dzieci i młodzieży.

### **PROWADZĄCA:**

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. Autorka 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 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. Autorka aplikacji do planowania żywienia i prowadzenia magazynu spożywczego KCALKulator żywieniowy. Obecnie Dyrektor Biura Zarządu w spółce medycznej.

## Układanie receptur i jadłospisów w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży – warsztaty doskonalące



Szkolenie będziemy realizowali w formie webinarium on line.



**28 września 2023 r.**

**Szkolenie w godzinach 08:30-15:00**



**Cena: 395 PLN netto/os.** Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

**CENA zawiera:** udział w profesjonalnym szkoleniu on-line z możliwością zadawania pytań, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia.

**DANE DO KONTAKTU:** Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej, Świętokrzyskie Centrum  
ul. Sienkiewicza 78, IV piętro, 25-501 Kielce  
tel. 41 344 66 30, 730-696-423, [centrum@frdl.kielce.pl](mailto:centrum@frdl.kielce.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 przesłanie faktury na adres mailowy: .....

Proszę o przesłanie certyfikatu 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.kielce.pl](http://www.frdl.kielce.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesać poprzez formularz zgłoszenia na [www.frdl.kielce.pl](http://www.frdl.kielce.pl)  
do 25 września 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 \_\_\_\_\_