

## **GRAMATURY, RECEPTURY I JADŁOSPISY W ŻYWIENIU ZBIOROWYM DZIECI I MŁODZIEŻY. PRAKTYCZNE WARSZTATY**

### **WAŻNE INFORMACJE:**

Proponujemy Państwu udział w szkoleniu, podczas którego kompleksowo omówimy nowe normy i zasady zbiorowego żywienia dzieci i młodzieży w żłobkach i placówkach oświatowych, z uwzględnieniem aktualnych przepisów prawnych i wymagań norm 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:

- 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.
- Tabela 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 otrzymają odpowiedzi m.in. na następujące pytania:

1. W jaki sposób nowe normy żywienia i zalecenia żywieniowe wpływają na dotychczasowy sposób żywienia dzieci i młodzieży w placówkach żywienia zbiorowego?
2. Z jakich produktów można przygotowywać posiłki dla dzieci i młodzieży? Czy istnieje lista składników i produktów niedozwolonych?
3. Czy wyliczanie zawartości w posiłkach białek, tłuszczów, węglowodanów i innych składników odżywczych jest obowiązkowe?
4. Jakie programy komputerowe służą do wyliczania energii i zawartości składników odżywczych w posiłkach?
5. Jak sprawdzić czy program, na którym pracuję, posiada aktualną bazę produktów spożywczych z Instytutu Żywności i Żywienia oraz czy ma wprowadzone aktualne normy żywienia?
6. W jaki sposób SANEPID może skontrolować sposób żywienia w mojej placówce? Jakich dokumentów może ode mnie zażądać podczas kontroli sanitarnej?
7. Jak prawidłowo prowadzić rozchód wewnętrzny środków spożywczych?
8. Jak wygląda prawidłowo przygotowana receptura na danie własne?
9. Dlaczego miód, truskawki, cytrusy i inne produkty nie mogą być wyróżniane jako alergeny na jadłospisach?
10. Czy i jak długo muszę przechowywać etykiety produktów spożywczych?
11. Jakich dokumentów należy oczekiwać od dostawców produktów spożywczych nieopakowanych? Co w takim przypadku zastępuje etykietę?
12. Co oznaczają terminy: „porcja”, „dodatek”?
13. Czy wydawanie z „wazy”, podawanie dodatków jest dozwolone przepisami prawa?
14. Czy rodzic, którego dziecko jest alergikiem, ma prawo zażądać od żłobka/przedszkola/szkoły przygotowywania pełnych posiłków np. bezlaktozowych, bezjajecznych, bezmlecznych, bezglutenowych?
15. Czy rodzic, którego dziecko jest alergikiem, może przygotowywać sam posiłki w domu i przynosić je do placówki wyłącznie do odgrzania? Czy może zakupić sam produkty, z których później placówka przygotowuje posiłek? Kto ponosi odpowiedzialność prawną, jeśli w placówce w takiej sytuacji wystąpi zatrucie pokarmowe?
16. Jaka stawka żywieniowa jest konieczna, aby przy obecnych cenach produktów spożywczych móc zrealizować normy żywienia?
17. Czy również żywienie dietetyczne powinno spełniać normy żywienia?

18. Jakie zapisy powinny znaleźć się w regulaminach/statutach placówek, aby wspierały one prawidłowe żywienie w żłobkach/przedszkolach/szkółach?

#### **PROGRAM:**

1. Podstawy prawne określające zasady planowania żywienia dzieci, z podziałem na rodzaj placówki (żłobek, przedszkole, szkoła) i charakter żywienia (jeden posiłek, kilka posiłków, żywienie całodzienne, żywienie w dniach roboczych, żywienie całotygodniowe).
2. Zasady przeliczania i wyliczenie średniej ważonej normy na energię z wykorzystaniem aktywnego pliku excel.
3. Wyliczenie zapotrzebowania na białko, tłuszcz i węglowodany dla różnych grup wiekowych dzieci, na podstawie średniej ważonej normy na energię, z wykorzystaniem aktywnego pliku excel.
4. Układanie receptur: różnica pomiędzy recepturą żywieniową a technologiczną, zasady układania receptur, ułożenie przykładowych receptur na: napój mleczny, zupę mleczną, zupę, danie mięsne, danie mączne, surówkę, dodatek węglowodanowy do II dania, kompot.
5. Przygotowywanie zamówienia na surowce produkcyjne: kiedy stosuje się wartość netto a kiedy wartość brutto dla ilości surowca produkcyjnego, różnica pomiędzy produktem rynkowym, a produktem jadalnym.
6. Propozycje receptur na dania bez użycia półproduktów tj. kisiel, galaretka, budyń, żurek, barszcz czerwony, barszcz biały i wiele innych.
7. Wzorcowe gramatury dla grup dzieci 1-3 lata, 4-6 lat, 7-15 lat, 16-18 lat, odpowiadające normom żywienia.
8. Układanie jadłospisów zgodnych z wymaganiami prawnymi i normami żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem:
  - a. grup produktów, które muszą się znaleźć w każdym posiłku - zasady planowania I śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku, kolacji,
  - b. optymalnej liczby dni jadłospisu,
  - c. zalecanej liczby posiłków w ciągu dnia, podziału energii na posiłki,
  - d. zachowania równowagi kwasowo-zasadowej,
  - e. wyboru odpowiednich technik kulinarnych,
  - f. wyboru odpowiednich tłuszczów do obróbki termicznej, do potraw na zimno i do smarowania pieczywa,
  - g. przygotowywania zup bez użycia kości i porcji rosółowych,
  - h. wyboru najlepszego produktu do zabielenia zup i sosów,
  - i. doboru napojów do uzupełniania płynów w diecie, z określeniem minimalnych porcji tych napojów,
  - j. ograniczenia cukru do słodzenia i stosowania jego dozwolonych zamienników,
  - k. ograniczenia soli do potraw i polecanych mieszanek naturalnych przypraw do rodzaju potrawy,
  - l. możliwości stosowania półproduktów (typu mrożone pierogi, mrożona włoszczyzna, chłodzone dania gotowe), mrożonek (także przygotowywanych we własnym zakresie), środków spożywczych z puszek, żywności konserwowanej.
9. Zasady zwiększania wielkości porcji między różnymi wiekowo grupami żywieniowymi – „gotowanie w jednym kotle”.
10. Sprawdzenie realizacji normy żywienia, poprzez wyliczenie wartości odżywczej receptury, posiłku, racji pokarmowej oraz na podstawie rozchodu magazynowego.
11. Rozpoznawanie składników środków spożywczych niedozwolonych do stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży przy wykorzystaniu list składników dozwolonych i niedozwolonych.

#### **ADRESACI:**

Intendenci, osoby odpowiedzialne za zaopatrzenie placówek oświatowych i żłobków w środki spożywcze, osoby odpowiedzialne za przygotowanie jadłospisów, analizę i kontrole prawidłowości serwowanych posiłków i realizację zasad żywienia w placówkach, kadra zarządzająca placówek oświatowych i osoby odpowiedzialne za wdrożenia normy HACAP.

#### **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. Od lat 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 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.

## Gramatury, receptury i jadłospisy w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży. Praktyczne warsztaty



Szkolenie będziemy realizowali w formie **webinarium online**



**4 listopada 2022 r.**      Szkolenie w godzinach 9:00-15:00



**Cena: 339 PLN netto/os.** Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

### CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu on-line,  
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,  
certyfikat ukończenia szkolenia,  
możliwość konsultacji z trenerem.

### DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Mazowsze  
ul. Żurawia 43, 00-680 Warszawa  
tel. 698 343 042,  
[szkolenia@frdl.org.pl](mailto:szkolenia@frdl.org.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 i 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.mazowsze.pl](http://www.frdl.mazowsze.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

### Zgłoszenia prosimy przesyłać do **28 października 2022 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 \_\_\_\_\_