

Testujemy z Wami
10 lat!

serdecznie zaprasza na szkolenie



315 zł
netto

Co wolno, a czego nie wolno?

w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży
– czyli odpowiedni dobór produktów
spożywczych do receptur i jadłospisów
z uwzględnieniem norm żywienia z 2024 r.

złoszenia:

- telefonicznie pod nr telefonu 733 447 745
- mailowo na adres szkolenia@ckiw.edu.pl

miejsce i data:

Opole, ulica Krapkowicka 12D
11.06.2025, godziny od 9:30 do 15:30

Temat: Co wolno a czego nie wolno w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży – czyli odpowiedni dobór produktów spożywczych do receptur i jadłospisów z uwzględnieniem norm żywienia z 2024 r.

1. Śmietana 12%/18%/30% tłuszczu, a może jogurt naturalny lub mleko – który produkt do zabielenia zup i sosów będzie najlepszy? Czy mogę używać śmietany z karagenem?
2. Kości, porcje rosółowe, mięso drobiowe ze skórą, mięso drobiowe bez skóry, mięso wołowe, mięso wieprzowe, warzywa, a może olej/oliwa/masło – na czym powinny być gotowane zupy?
3. Majonez, kechup, musztarda – czy wolno, jeśli tak to o jakim składzie? Czy można przygotować te produkty na bazie surowców w placówce?
4. Nowe popularne produkty – stosować czy nie w żywieniu dzieci i młodzieży:
 - nasiona chia,
 - czarnuszka,
 - karob,
 - chipsy owocowe,
5. Orzechy – właściwości zdrowotne, kiedy wolno podawać, a kiedy absolutnie nie?
6. Mąka pszenna/żytnia/orkiszowa – jaki rodzaj i typ mąki jest najlepszy w żywieniu dzieci i młodzieży?
7. Cukier biały, trzcinowy, miód pszczele, syrop klonowy czy ksylitol – zalety i wady produktów, środki spożywcze jako naturalne źródła cukrów prostych, przykłady zastosowań w celu redukcji słodzenia. Jak obliczyć ile mogę słodzić?
8. Sól biała, himalajska, morska, z obniżoną zawartością tłuszczu, z zawartością substancji przeciwzbrylającej – którą wybrać, która spełni wymagania norm żywienia i przepisów prawa? Jak policzyć zawartość soli/sodu w diecie?
9. Zioła suszone, mieszanki ziół bez soli, mieszanki ziół z solą – które są zgodne z przepisami, a które nie? Ryzyko stosowania.
10. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło klarowane – przykłady półproduktów wstępnie obsmażonych i zasady ich stosowania.
11. Masło ekstra, masło śmietankowe, masło jogurtowe, a może margaryna? Najnowsze zalecenia z norm żywienia z 2024 r. dot. spożycia tłuszczu.
12. Woda z kranu, źródłana, mineralna nisko/średnio/wysokozmineralizowana, odwrócona osmoza – norma na wodę i minerały i sposób jej realizacji.
13. Sok, mus, syrop owocowy, napój, nektar – rodzaje soków i ich wartość odżywcza, zalecenia stosowania.
14. Mleko pasteryzowane czy UHT? Zawartość tłuszczu 3,2%, 2% czy 1,5%? A może fermentowane napoje mleczne?
15. Ser twarogowy czy żółty? Dlaczego nie można podawać serków topionych? Czy mogę podać ser żółty, który zawiera chlorek wapnia?
16. Jakie ryby podawać dzieciom? Jak opisać rybę w zamówieniu publicznym, aby zapewnić jaj jakość?
17. Ile pieczywa białego, a ile pełnoziarnistego?
18. Czy mogę podać dzieciom półprodukty np. mrożone/chłodzone wyroby garmazeryjne, paluszki rybne, frytki itp.?
19. Jakie produkty muszą się znaleźć w każdym posiłku, aby spełnić wymagania Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 2016 r.
20. Zasady zamiany środków spożywczych w diecie podstawowej i diecie eliminacyjnej.

SZKOLENIE POPROWADZI:

Jolanta Wójcik – od 2007 roku trener i auditor w obszarze bezpieczeństwa żywności i żywienia. Posiada specjalizację z mikrobiologii. Autorka licznych publikacji dotyczących organizacji żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych m.in.: Jadłospisy dla dzieci w wieku żłobkowym, Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym, Jadłospisy dla dzieci szkolnych, Żywienie osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem żywienia osób starszych. 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 biorąc udział w szkoleniach. Dodatkowo autorka aplikacji do planowania żywienia i prowadzenia magazynu spożywczego KCALKulator żywieniowy.



*Do zobaczenia w OPOLU!
pozdrawiam Jolanta Wójcik*