

Cél: Tudatosítani a kiegyensúlyozott táplálkozás jelentőségét az egészség védelmében

Kulcskompetenciák: Alapvető információk az élelmiszerek kémiai összetételéről, az élelmiszer-összetevők emberi testre gyakorolt hatásairól

Követelmény / Feladat: Nincs

Célcsoport: Vendéglátóipari alkalmazottak vagy akik vendéglátóiparban szeretnének dolgozni vagy aki személyes okokból szeretne táplálkozási ismereteket megszerezni

Eredmények: Magasabb tudatosság a kevesebb élelmiszer kombinációja és főzési technológiák tekintetében, melyek jelentős hatást gyakorolnak mindennapi táplálkozásunk tápértékére

Ajánlott tartalom:

- Áttekintés
- A kiegyensúlyozott táplálkozás alapelvei
- Makro tápanyagok – energiaforrások
- Mikro tápanyagok
- A vendéglátóipar szerepe az egészségügyben
- Adagméretek
- Élelmiszerek kiválasztása - érzékszervi tulajdonságok fontossága
- Élelmiszerek kalóriaértéke és tápanyagtartalma
- Élelmiszer elkészítése - táplálkozási értékre gyakorolt hatása
- Élelmiszeretikai alapok

Időtartam: 24 óra (előadások és értékelés)

Nyelv: horvát

Kulcsszavak: Élelmezés, egészség

Kapcsolat: info@helponestopshop.com , trening.prehrana@ptfos.hr

