

Obiectiv: Importanța unei alimentații echilibrate în ceea ce privește protejarea sănătății.

Abilități dezvoltate: Informații de bază privind compoziția chimică a alimentelor și impactul componentelor alimentare asupra organismului uman.

Condiții de înscriere: Nicio condiție

Grup Țintă : Instruirea este orientată înspre persoanele angajate în catering (restaurante) sau care au intenția de a căuta locuri de muncă în acest domeniu; sau pur și simplu doresc, din motive personale, să aibă noi cunoștințe despre nutriție.

Rezultate: O mai mare conștientizare privind micile modificări în combinațiile alimentare și tehnicile de gătit care au un impact important asupra valorii nutritive din dieta de zi cu zi.

Conținut:

- Prezentarea generală a cursului
- Principiile de bază ale nutriției echilibrate
- Macronutrienți – surse de energie
- Micronutrienți
- Rolul cateringului în domeniul sănătății publice
- Dimensiunile porției
- Importanța proprietății senzoriale asupra alegerii produselor alimentare
- Valoarea calorică și densitatea de nutrienți a alimentelor
- Impactul preparării produselor alimentare în funcție de valoarea lor nutritivă
- Elementele de bază privind etica alimentară

Durată: 24 ore (lectorii și evaluatorii incluși)

Limbă: Croată

Cuvinte cheie: Nutriție, sănătate

Detalii de contact: info@helponestopshop.com

