

Cilj treninga: Osvestiti značaj pravilne ishrane u očuvanju zdravlja

Znanja i veštine koje se stiču:

Osnovna znanja o hemijskom sastavu hrane, te uticajima koje pojedinačne komponente prisutne u hrani imaju na ljudski organizam

Uslovi upisa: Nema

Ciljna grupa: Trening je namenjen osobama koje rade u ugostiteljstvu (restorani društvene ishrane, brze hrane), ili nameravaju da rade u sličnoj instituciji i objektu ili su zbog lične znatiželje zainteresovani za saznanja iz područja nutricionizma.

Ishod treninga: Viši nivo svesti o malim promenama u kombinacijama namirnica i načinu pripreme jela koje mogu imati velik uticaj na nutritivnu vrednost svakodnevnih obroka

Sadržaj treninga:

Pregled treninga

Osnovni principi pravilne ishrane

Makronutrijenti – izvor energije

Mikronutrijenti

Prehrana i javno zdravstvo

Normativi u prehrani

Senzorske osobine hrane i pića

Nutritivna vs energetska vrednost porcije

Uticaj kulinarske obrade na nutritivnu i energetska vrednost hrane

Etika u ishrani

Trajanje: 24 sata (uključujući predavanja i evaluaciju stečenih znanja)

Jezik: Hrvatski

Ključne reči: Prehrana, Zdravlje

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