

Apmācības izglītības iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošajiem pavāriem, pārtikas tehnologiem, medicīnas māsām u.c. ar šo jomu saistītiem speciālistiem.

Mērķis: 2018. un 2019. gadā karjeras portāls Prakse.lv īsteno Veselības ministrijas projektu visā Latvijā, ar mērķi pilnveidot izglītības iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošo pavāru, pārtikas tehnologu, medicīnas māsu u.c. ar šo jomu saistīto speciālistu teorētiskās zināšanas par veselīga uztura jautājumiem un praktiskās iemaņas veselīga un pilnvērtīga uztura pagatavošanā, saņemot praktiskus padomus, kurus turpmāk varēs pielietot ikdienā, t.sk., profesionālo uzdevumu veikšanai.

Mērķauditorija: izglītības iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošie pavāri, pārtikas tehnologi, medicīnas māsas u.c. ar šo jomu saistītie speciālisti.

Izvēlēta metodika: diskusija ar dalībniekiem, teorijas prezentācija, izmantojot PPT, praktiskie grupu darbi, analizējot un veidojot informāciju, praktiskie grupu darbi ēdienu gatavošanā.

Laiks: 2018. gada 1. jūnijā, plkst. 9:00

Norises vieta: Ogres tehnikuma izglītības programmu īstenošanas vieta – **Vecbebri**, Bebru pagasts, Kokneses novads, LV – 5135

Darba plāns

Plānotais laiks	Apakštēmas
09:00 - 09:20	-Iepazīšanās ar nodarbības vadītāju/iem, projekta mērķi, programmu, dienas plānojumu, kārtības un drošības noteikumiem; -diskusija par veselīgu dzīvesveidu un uzturu.
09:20 - 10:00	-Cilvēka organisms kā sarežģīta struktūra; -enerģijas balanss; -uzturvielas; -sāta sajūta un tās veidošanās mehānisms; -augļu un dārzeņu patēriņš; -šķiedrvielu palielināšana ikdienas uzturā; -neveselīga uztura sekas, uzsverot piesātināto taukskābju, cukura un sāls daudzuma samazināšanu un saistību ar neinfekciju slimību profilaksi.

10:00 - 10:40	-Veselīga uztura pamatprincipi, tajā skaitā ūdens lietošana, uztura šķīvja princips, uztura piramīda, porciju lielums; -veselīgas maltītes nosacījumi un ēšanas paradumi; -ēdienkartes veidošanas pamati; -ieradumu mehānisms, ieradumu cilpa; -kā pagatavot ne tikai veselīgu, bet arī garšīgu pamatmaltīti.
10:40 - 11:10	Kafijas pauze
11:10 - 11:40	-Veselīga un sabalansēta uztura pagatavošana un pasniegšana; -atbilstošu produktu termiskās apstrādes veidu izvēle, lai gatavošanas procesā tiktu saglabāta pēc iespējas lielāka produktu uzturvērtība.
11:40 - 12:10	-Celiakija; -glutēnu nesaturošu ēdienu -pagatavošanas nosacījumi; -pseidoalerģijas; -laktozes intolerance.
12:10 - 12:50	-Ēdienu un ēdienkaršu enerģijas un uzturvērtības aprēķināšanas pamati saskaņā ar uztura normām; -ēdienu un ēdienkaršu izmaksu aprēķināšana.
12:50 - 13:20	Kafijas pauze
13:20 - 14:10	-Ēdienkaršu izveidošana, aprēķinot uzturvērtības, enerģētiskās vērtības dažādiem ēdieniem un ēdienreizēm.
14:10 - 14:40	-Izveidoto ēdienkaršu izmaksu aprēķināšana.
14:40 -15:40	-Veselīga uztura pagatavošana.
15:40 -16:00	-Diskusija par semināra laikā apgūto teoriju un praktiskajām iemaņām, to analīze un pielietošana nākotnē.