Podrobnosti rezervace:

1. Na kurz je nutno se přihlásit elektronickou formou na *www.jidelny.cz*
2. Vstupné je splatné nejpozději 10 dní před datem konání kurzu převodem na účet u Raiffeisenbank a.s. 916995001/5500, kdy variabilní symbol bude číslo přihlášky. Do příkazu uveďte příjmení účastníka (pro identifikaci platby). Předpis k platbě získáte vyplněním elektronické přihlášky. Věnujte, prosím, vyplnění přihlášky mimořádnou pozornost, na jejím základě bude vystaven daňový doklad.
3. Daňový doklad Vám bude zaslán v elektronické podobě (PDF) na Vámi uvedenou e-mailovou adresu v okamžiku připsání požadované částky se správným variabilním symbolem na náš bankovní účet. Potvrzení o platbě přineste, prosím, s sebou.
4. Ve výjimečných případech lze uhradit vstupné hotově u prezence. **Při platbě v hotovosti se vstupné zvyšuje o 100 Kč.**
5. Zaslaná přihláška je závazná. Bezplatné storno přihlášky přijímáme nejpozději 3 pracovní dny před zahájením kurzu. Po tomto termínu hradí účastník stornovací poplatek ve výši 100 Kč. Přihlášku lze zrušit pouze elektronickou poštou (e-mail: *info@jidelny.cz*). Při neúčasti přihlašovaného nebo jeho náhradníka poplatek nevracíme.
6. Případné změny programu budou uveřejněny na portálu Jídelny.cz.
7. V případě dotazů jsme Vám k dispozici na telefonním čísle 731 331 095 od 8:00 do 11:30 hod nebo na *info@jidelny.cz*.

Kdy a kde se s námi můžete setkat:

03. 11. 2015	**Ústí nad Labem**	Clarion Congress Hotel Ústí nad Labem, Špitálské náměstí 3517
04. 11. 2015	**Hradec Králové**	Kulturní středisko MÉDIUM, Jana Masaryka 605
05. 11. 2015	**Praha**	Hotel Čechie Praha, U Sluncové 618, Praha 8
09. 11. 2015	**Ostrava**	Dům kultury AKORD, náměstí SNP 2012/1
10. 11. 2015	**Olomouc**	Bea centrum Olomouc, tř. Kosmonautů 1288/1
11. 11. 2015	**Zlín**	Střední zdravotnická škola, Broučkova 372 (Příluky)
12. 11. 2015	**Brno**	Střední škola polytechnická, Jílová 36g
18. 11. 2015	**Plzeň**	Centrum ÉČKO, Guldenerova 17
19. 11. 2015	**České Budějovice**	Střední škola polytechnická, Nerudova 59

Vstupné na odborný kurz: 650 Kč
Počet účastníků je omezen, proto si, prosím, rezervujte včas svou účast.

Jídelny.cz Odborný kurz ústavního stravování 2015

Kurz je určen pro vedoucí pracovníky stravovacích provozů, kuchařky a kuchaře, nutriční terapeuty, asistenty ochrany veřejného zdraví, zdravotně sociální pracovníky, všeobecné sestry.

Kurzy jsou zařazeny do kreditního systému České asociace sester
Počet kreditů za účast na kurzu: 4 **KK/1911/2015**

Program:

08:30 – 09:00	**Prezence**
09:00 – 09:10	**Zahájení kurzu**
09:10 – 10:20	**Potřeba živin vzhledem k věku**
10:20 – 10:30	**Svět gurmánů**
10:30 – 10:40	**Přestávka na kávu**
10:40 – 11:50	**Tuky, cukry a sůl aneb „Tři bílá zla v kuchyni“**
11:50 – 12:00	**Informačně propagační blok**
12:00 – 12:30	**Přestávka – občerstvení s informací hostitelů**
12:30 – 13:40	**Cholesterol v lidské výživě a nové poznatky v této oblasti**
13:40 – 13:55	**Odpolední přestávka**
13:55 – 14:25	**Správné postupy při výdeji a rozvozu stravy**

(změna programu vyhrazena)

Vstup na základě elektronické rezervace na *www.jidelny.cz*

Potřeba živin vzhledem k věku

(Mgr. Jana Petrová / Mgr. Sylva Šmídová)

Je známým faktem, že potřeba živin je ovlivněna tím, v jakém vývojovém období se člověk nachází, jiné potřeby živin má dítě, dospělý a také senior. Bohužel ne vždy člověk vhodně reaguje na potřebu živin svého organismu, a může tím tak narušit své zdraví. Cílem přednášky je informovat vás o konkrétních výživových požadavcích dětí, seniorů a nemocných osob, o tom jak se tyto potřeby u jednotlivých kategorií liší a jak dle těchto potřeb vhodně sestavit jídelníček. Zmíníme také požadavky na výživu při různých typech onemocnění a vybereme z nich ta nejvýznamnější (diabetes mellitus, srdečně-cévní choroby a poruchy zažívání).

Tuky, cukry a sůl aneb „Tři bílá zla v kuchyni“

(Mgr. Jana Petrová / Mgr. Sylva Šmídová)

O tucích slýcháme poměrně často jako o nepřátelích štíhlé linie a zdraví, ale je tomu opravdu tak? V příspěvku se dozvíme, jak to s tuky skutečně je. Zjistíme, kde najdete ty, které jsou pro naše zdraví prospěšné. Povíme si o tom, jak moc tepelná úprava ovlivňuje kvalitu některých tuků a které je tedy vhodné použít do salátu a které do teplé kuchyně. Odpovíme také na častou otázku, zda je lepší si na pečivo namazat máslo nebo margarín. Neopomeneme též zmínit nejčastější mýty provázející tuto živinu.

Druhá část příspěvku bude věnována používání soli v hromadném stravování. Možná, že bez soli to nebude nikdy ono, ale není soli příliš? Dozvíte se o množství soli v našich jídelníčcích a důvodech, proč a jakým způsobem množství soli omezit, případně čím ji nahradit.

Závěr přednášky bude věnován poslednímu z bílých nepřátel našeho zdraví, a to cukru. Pokusíme se objasnit mýty a fakta kolující kolem nejrůznějších druhů cukrů a sladidel. Neopomeneme zmínit ani používání umělých sladidel a jejich výhody, případně rizika. V neposlední řadě si povíme o tom, jak příliš velké množství cukru konzumujeme a jak toto množství ovlivňuje naše zdraví.

Cholesterol v lidské výživě a nové poznatky v této oblasti

(Mgr. Jana Petrová / Mgr. Sylva Šmídová)

Cholesterol – termín, který je nejčastěji vyslovován ve spojitosti s naším zdravím, stravou a některými onemocněními. V poslední době se o této látce doprovázející tuky mluví v souvislosti se zajímavými výsledky nových studií. V příspěvku se dozvíte mnoho informací o cholesterolu, předně tedy co to cholesterol je, jaký má význam v lidském organismu, jak a jaké množství se ho v těle vytváří. Zmíníme se o „hodném“ a „zlém“ cholesterolu, nezapomeneme na způsoby, jakými lze hladinu cholesterolu v těle vhodně ovlivnit, a na to jak velký vliv na jeho hladinu má strava, kterou konzumujeme.

Správné postupy při výdeji a rozvozu stravy

(Mgr. Jiří Plzák)

Každý stravovací provoz musí zajistit, aby ani během výdeje a rozvozu pokrmů nedošlo k ohrožení zdraví strávníků v důsledku např. neopatrnosti, nedodržení požadovaných teplotních a časových limitů nebo nesprávného nastavení pracovních postupů.

Máte výdej a rozvoz pokrmů zapracovány v dokumentaci systému HACCP? Odpovídají postupy uvedené v dokumentaci skutečné praxi uplatňované v provozu? Tušíte, jaké prohřešky se v souvislosti s rozvozem pokrmů v provozech často opakují? Nejste si jisti správností nastavených postupů v rámci výdeje a rozvozu?

Zopakujeme si problematiku bezpodmínečně nutných požadavků hygieny a pravidla správné praxe. Připomeneme si, jak nastavený systém výdeje a rozvozu pokrmů ověřovat v praxi.

Přednášející:

Mgr. Jana Petrová: Nutriční terapeutka, Litomyšlská nemocnice

Pracuje jako nutriční terapeut v nemocnici v Litomyšli a vypomáhá v domovech pro seniory sestavovat zdravé a vyvážené jídelní lístky. Věnuje se také poradenství při snižování nadváhy, hodnotí jídelní lístky školních jídelen a přednáší o výživě na konferencích v ČR i v zahraničí.

Mgr. Sylva Šmídová: Státní zdravotní ústav, Brno

Pracuje jako nutriční terapeut v nemocnici v Litomyšli a vypomáhá v domovech pro seniory sestavovat zdravé a vyvážené jídelní lístky. Věnuje se také poradenství při snižování nadváhy, hodnotí jídelní lístky školních jídelen a přednáší o výživě na konferencích v ČR i v zahraničí.

Mgr. Jiří Plzák: Jídelny.cz

Ředitel společnosti Jídelny.cz, uzavřenému stravování se věnuje 13 let, zaměřuje se na správnou výrobní a hygienickou praxi. Je držitelem certifikátu Technik HACCP.