

Anotace kurzu Nutriční rizika chudoby aneb „Za málo peněz hodně muziky“☺

Hana Pazlarová

Cílem kurzu je připravit budoucí sociální pracovníky na základní poradenství klientům ohroženým sociálním vyloučením v oblasti stravování.

Absolvent kurzu bude znát základní zásady zdravého stravování, optimálního složení stravy v různých životních obdobích a dietní omezení u vybraných zdravotních omezení. Bude znát principy efektivního nakupování a zpracování potravin s ohledem na omezené zdroje klientů. Kurz seznámí účastníka s nutričními riziky sociálního vyloučení a možnostmi jejich prevence v rámci sociální práce.

Absolvent kurzu bude umět sestavit úsporný a vyvážený jídelníček pro klienty, vč. receptů na přípravu potravin. Bude umět klientům poradit a pomoci při přípravě jednoduchých a zdravých pokrmů.

Kurz je rozdělen na teoretickou a praktickou část. V praktické části bude probíhat příprava a ochutnávka jídel připravených podle vypracovaných jídelníčků. Zájemci o kurz musí počítat s aktivní účastí v praktické části, i když osobní zkušenost s vařením není nutná.

Vzhledem k charakteru kurzu bude výuka probíhat blokově. Zájemce o kurz upozorňuji, že bude třeba jejich finanční spoluúčast na pořízení potravin na společné vaření ve výši cca 100,-Kč.

Podmínky udělení atestace:

- Účast na 4 z 5 setkání
- Příprava jídelníčku dle zadání
- Seminární práce na zadané téma a její prezentace v rozsahu cca 5-10 min.
- Aktivní účast v praktické části kurzu – příprava jídla podle vybraného receptu ve skupině