



**NOWOCZESNY KUCHARZ - KURS DLA KUCHARZY PRACUJĄCYCH
W ZAKŁADACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY
(ŻŁOBKACH, PRZEDSZKOLACH, SZKOŁACH ITP.)**

Dwudniowe szkolenie online

TERMINY SZKOLENIA: 9 i 16 kwietnia 2026 r. 08:00-14:00
20 i 22 maja 2026 r. 08:00-14:00

CENA: 530 zł netto za uczestnika

Po szkoleniu każdy uczestnik otrzyma link do materiałów i nagrania ze szkolenia.

PROWADZĄCY:

Od 2007 roku trener i auditor w obszarze bezpieczeństwa żywności i żywienia. Posiada specjalizację z mikrobiologii, ukończyła studia podyplomowe z zarządzania jakością, dietytyki i planowania żywienia. Autorka licznych publikacji dotyczących organizacji żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych m.in.: Jadłospisy dla dzieci w wieku żłobkowym, Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym, Jadłospisy dla dzieci szkolnych, Żywnienie osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem żywienia osób starszych. Od lat była związana z Inspekcją Sanitarną, pełnomocnik systemu bezpieczeństwa żywności w dużym zakładzie wytwarzającym żywność pochodzenia zwierzęcego, audytor systemów zarządzania, w tym systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności. Autor licznych publikacji poświęconych tematyce HACCP m.in.: HACCP w żłobku i przedszkolu, HACCP w szkole, HACCP dla zakładów żywienia zbiorowego. Specjalizuje się w komponowaniu jadłospisów oraz szkoleń dla placówek żywienia zbiorowego dzieci, młodzieży i osób dorosłych- w tym żłobki, przedszkola, szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, szpitale, DPS.

PROGRAM:

1. Omówienie wytycznych z Ustawy o opiece nad dzieckiem do lat 3 oraz Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. i uzasadnienie ich wprowadzenia z punktów widzenia kucharza.
2. Ograniczenia w stosowaniu soli, cukru i tłuszczów nasyconych – czym je zastąpić bez pogorszenia smaku potraw
3. Dozwolone przepisami prawa zamienniki cukru białego, ich zalety i wady oraz informacje dotyczące zachowania ich wartości odżywczej: miód pszczeli, syrop klonowy, cukier brzozy naturalnego pochodzenia. Zasady technologiczne stosowania zamienników cukru w poszczególnych daniach/produktach.
4. Dozwolone przepisami prawa zamienniki soli oraz koncentratów spożywczych i mieszanek przypraw z solą bez utraty smakowości dań. Przepisy na mieszanki naturalnych przypraw.
5. Wpływ obróbki wstępnej oraz rodzaju obróbki termicznej na zachowanie wartości odżywczych składników potraw, porównanie różnych technik kulinarnych i przykłady receptur dań zachowujących wysoką wartość odżywczą.
6. Różnice w wartości odżywczej tłuszczów zwierzęcych i roślinnych, dozwolone przepisami prawnymi tłuszcze do smarowania pieczywa, tłuszcze do smażenia/pieczczenia, tłuszcze do potraw na zimno.
7. Alternatywne sposoby przygotowania dań w odniesieniu do ograniczenia smażenia oraz użycia tłuszczów. Niekonwencjonalne wykorzystanie tradycyjnych urządzeń
8. Redukcja białka i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego – sposoby na wprowadzenie roślin strączkowych do diety.



9. Diety eliminacyjne - jak przygotowywać dania w takich dietach, jakich używać produktów, jak napisać procedurę zapobiegania zanieczyszczeniom krzyżowym alergenami.
10. Praktyczne wskazówki dotyczące stosowania aktualnych norm żywienia.
11. Wzorcowe gramatury poszczególnych produktów spożywczych dla zróżnicowanych grup wiekowych dzieci i młodzieży umożliwiające realizację norm żywienia. Zasady doliczania odpadów w celu wyliczenia wielkości zamówienia.
12. Zasady GHP, GMP i Systemu HACCP podczas wykonywania czynności w procesie produkcji dań kulinarnych do surowca do wyrobu gotowego.
13. Układanie jadłospisów i tworzenie receptur – praktyczne wskazówki.
14. Obróbka dynamiczna i obróbka termiczna żywności.

Na szkoleniu uzyskają Państwo odpowiedzi na następujące pytania:

1. Dlaczego zmiany wprowadzone przez przepisy prawne są takie ważne i dlaczego je wprowadzono.
2. Czym można zastąpić cukier, sól, niedozwolone koncentraty czy mieszanki przypraw bez obawy o smak dań.
3. Dlaczego rośliny strączkowe są zdrowe oraz praktyczne porady jak je wprowadzać do diety małych dzieci, żeby były przez nie akceptowane.
4. Dlaczego tłuszcze roślinne są zdrowsze niż zwierzęce.
5. Jak zmniejszyć ilość tłuszczów zwierzęcych i ogólnie tłuszczów w diecie dziecka.
6. Jak maksymalnie ograniczyć straty wartości odżywczych w czasie przyrządzania potraw.
7. Alternatywne wykorzystanie urządzeń znajdujących się w kuchni.
8. Piec konwekcyjny jako zamiennik smażenia oraz gotowania w wodzie, zapoznanie się z możliwościami urządzenia.
9. Czy zastępować składniki podstawowe w dietach eliminacyjnych.
10. Jak uniknąć ryzyka niedoborów składników odżywczych mogących pojawiać się w dietach eliminacyjnych.
11. Jak przygotować kotleta w panierce, nuggetsy, pizzę czy burgera – praktyczne przykłady, co zmienić w składzie lub technice przygotowania ulubionych przez wszystkie dzieci dań, żeby były zgodne z przepisami prawa, normami żywienia i dużo zdrowsze.
12. Jakie wielkości porcji dań i produktów na talerzu realizują zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze wynikające z norm żywienia.
13. Jakie zapisy powinny być prowadzone na kuchni, aby zrealizować wymagania prawne w zakresie GHP, GMP i Systemu HACCP.

PLATFORMA SZKOLENIOWA:

- zajęcia prowadzone on-line, za pomocą specjalnej platformy internetowej, umożliwiającej komunikację pomiędzy wykładowcą a uczestnikami, pozwalającej także na zadawanie pytań wykładowcy w formie chatu,
- uczestnicy przed szkoleniem otrzymają na wskazane w karcie zgłoszeniowej adresy e-mail zaproszenia wraz z linkami do wirtualnego pokoju, w którym będą mogli wziąć udział w szkoleniu,
- platforma szkoleniowa na której odbywają się zajęcia jest dostępna przez przeglądarkę internetową w dowolnym komputerze lub przez aplikację w smartfonie.

Ośrodek Wspierania Administracji Lokalnej

OWAL S.C 16-002 Dobrzyniewo Duże ul. Klubowa 2

NIP: 966-209-15-26 Regon: 200837306

tel. 795 900 011 fax 22 350 77 47 www.owal.edu.pl biuro@owal.edu.pl



OWAL
E D U . P L

Koszt uczestnictwa w szkoleniu: **530 zł netto za uczestnika**

Cena zawiera: materiały szkoleniowe oraz zaświadczenie o ukończeniu szkolenia przesyłane na maila.

Rezygnacji można dokonać mailowo na 2 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia.

W przypadku rezygnacji ze zgłoszonego uczestnictwa po tym terminie ośrodek może obciążyć instytucje delegujące kosztami ww. szkolenia

KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA W SZKOLENIU

Wybierz termin zajęć: ☐ 9 i 16 kwietnia ☐ 20 i 22 maja 2026 r.

Dane do faktury:

Nabywca:

Adres:

..... NIP:

Odbiorca (opcjonalnie):

.....

Adres:

..... NIP:

Wypełnij zgłoszenie online przez stronę www.owal.edu.pl lub wyślij skan na adres: slomka@owal.edu.pl

Opiekun szkolenia:
Konrad Słomka
795 900 011

Zgłaszamy udział następujących osób w szkoleniu:

Imię i nazwisko	Wydział	e-mail uczestnika	Telefon (do kontaktu w czasie szkolenia)

Podpis osoby zgłaszającej uczestników szkolenia

Oświadczenie na potrzeby zwolnienia z podatku VAT

Oświadczam, że szkolenie dla wyżej wymienionych pracowników ma charakter usługi kształcenia zawodowego/przekwalifikowania zawodowego oraz że jest finansowane ze środków publicznych:

- w całości - zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt. 29c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2018, poz. 2174 z późn. zm.) lub
- w co najmniej 70% - zgodnie z treścią par. 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r., poz. 736).

Podpis osoby upoważnionej do zaciągania zobowiązań w imieniu zgłaszającego



Informacja dotycząca ochrony danych osobowych

- Informujemy, że administratorem powyższych danych osobowych jest spółka OWAL s.c.
- Dane osobowe zostały przekazane dobrowolnie i będą przetwarzane wyłącznie w celu przesłania zainteresowanemu informacji o usłudze.
- Twoje dane osobowe nie będą udostępniane odbiorcom danych. Jako osoba, której dane dotyczą masz prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.
- Masz prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, przy czym cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed cofnięciem zgody.
- Dane osobowe będą przetwarzane aż do ewentualnego wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie danych.
- Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne w celu prowadzenia marketingu.
- Masz prawo dostępu do Twoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

Oświadczenia dotyczące danych osobowych

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych zgodnie z art. 6 ust. 1 RODO. Zostałem/zostałam poinformowany/a, że wyrażenie zgody jest dobrowolne oraz że mam prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, a wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed jej wycofaniem.

podpis składającego oświadczenie

Wyrażam zgodę na otrzymywanie od OWAL s.c. informacji handlowej za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 roku (Dz.U. z 2002 roku, Nr 144, poz. 1204 ze zm.)

podpis składającego oświadczenie