

Technologie přípravy pokrmů

Mgr. Kamila Kroupová

Nutriční terapeut

- * Nutriční terapeut je plnohodnotný zdravotnický pracovník.
- * Má vědomosti o potravinách, jejich výrobě, mikrobiologii a technologii přípravy pokrmů.
- * Orientuje se ve výživě člověka, v prevenci různých onemocnění, i ve výživě léčebné či klinické.
- * Má teoretický základ společný pro všechny zdravotníky. Ten zahrnuje například anatomii, fyziologii a patologickou fyziologii nebo farmakologii.

Praxe

Během studia:

- po prvním roce studia týden v nemocničním stravovacím provozu.
- týden v jídelně některého ze školských zařízení.
- praxe v ambulancích, jako např. z obezitologických, diabetologických či gastroenterologických, tak z klinické péče přímo u lůžka pacienta.
- odběr nutriční anamnézy, zhodnocení výživového stavu pacienta, návrh úpravy stravy či doplnění o umělou výživu.

„Necht' výživa je ti lékem“



* Jako absolventi své znalosti můžete využít:

- * V nemocnicích na odděleních léčebné výživy
- * V ambulantní péči, kde můžete vhodnými nutričními intervencemi výrazně pomoci například onkologicky nemocným, obézním, diabetikům nebo pacientům po těžkých zákrocích
- * Pro otevření vlastní poradny nebo ambulance pro veřejnost
- * Při přípravě dietní stravy ve školních jídelnách
- * Ve Státním zdravotním ústavu, krajských hygienických stanicích nebo na Ministerstvu zdravotnictví
- * Při tvorbě projektů pro základní školy či osvětových kampaní pro veřejnost
- * Ve výzkumu týkajícím se výživy člověka na různých pracovištích v České republice
- * V potravinářských podnicích, které s pomocí nutričních terapeutů mohou například vyvíjet nové výrobky



Význam technologie přípravy pokrmů

- * Technologie přípravy pokrmů má za úkol seznámit studenta s významem a správnými způsoby přípravy pokrmů.
- * Tyto znalosti vznikly na základě dlouholetých zkušeností práce mnoha špičkových kuchařů a jsou neustále obměňovány na základě moderních metod přípravy pokrmů a na základě současných lékařských znalostí a doporučení.
- * Kvalitní znalosti kuchařské technologie nám mohou výrazně pomoci při přípravě nových pokrmů.



Při přípravě pokrmů musíme dbát na moderní trendy:

- * pestrá strava zaměřená na snížení množství konzumovaných živočišných tuků
- * větší podíl zeleniny a ovoce a to hlavně v čerstvém stavu
- * zvýšený podíl výrobků z celozrnné mouky
- * omezení soli a cukru
- * dostatečné množství kvalitního tuku

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci:

- * osobní hygiena
- * hygiena na pracovišti
- * všeobecné bezpečnostní předpisy
- * osobní bezpečnost

Ochrana spotřebitele:

- * čerstvé suroviny
- * hygiena při přípravě pokrmů
- * správné technologické postupy
- * dostatečná tepelná úprava
- * vhodné vybavení
- * dodržování předpisů pro zpracování surovin



Podmínky ukončení předmětu

- * Seminární práce na téma „Já a moje životospráva“
- * Praktická cvičení – dle rozpisu
- * Závěrečný test
- * Opravný termín je možný
- * Odevzdání žluté knihy Illková: Technologie přípravy pokrmů

Seminární práce na téma „Já a moje životospráva“

- * Titulní strana
- * Neexperimentovat s písmem – doporučeno Times New Roman, Arial
- * Řádkování: 1,5
- * Rozsah 1,5 až 2 A4
- * Úvaha o vašem životním stylu, životosprávě, vztahu k výživě, případně důvodu volby oboru nutriční terapeut.

Praktická cvičení

- * **Dle zápisu do tří skupin:**

Jedná se vždy o pátek a sobotu.

- * Pátek: začátek praxe ve 13 hodin do 20 hodin

- * Sobota: začátek praxe v 8 hodin do 15 hodin

- * S sebou:

- * pracovní oblečení (plášť, kalhoty bílé, tričko)

- * pracovní obuv – pohodlné, ne pantofle

- * bez ozdob, nehty nelakované – jinak rukavice,

- * gumička na vlasy

- * psací potřeby

- * 400,- Kč

- * svačina, pití, krabička na jídlo

- * **platný zdravotní průkaz**

* Zdroje:

- * SEDLÁČKOVÁ, Hana a Pavel OTOUPAL. *Technologie přípravy pokrmů: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka, a pro hotelové školy*. 3., přeprac. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-912-2.
- * Obrázky:
- * <https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:AND9GcTBcGVyzj6E4CZS9lVTLxoxYtgyGxls5HgGgXnwgylopD58atNi>
- * <https://www.mauriciusdovolena.cz/sites/default/files/aktivity/kurzy-vareni.jpg>