



Somogyi Kereskedelmi és Iparkamara
7400 Kaposvár, Anna u. 6.
Engedély szám: E/2020/000423
Bejelentés száma: B/2021/001157

Mentes ételkészítési alapismeretek

KÉPZÉSI PROGRAM

**A felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII törvény és a felnőttképzésről szólótörvény végrehajtásáról szóló 11/2020. (II.7.)
Korm. rendelet alapján**

Se

KÉPZÉSI PROGRAM

1. Alapadatok

1.1.	Képzés megnevezése	Mentes ételkészítési alapismeretek
1.2.	A képzés azonosítószáma	-
1.3.	A képzés célja	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevők ismeretei bővüljenek a mentes élelmiszerekkel, helyettesítő termékekkel és azok ételkészítésben történő használatukkal kapcsolatban. A képzésben résztvevő megismerkedjen a mentes ételekhez felhasználható nyersanyagok tulajdonságaival, alkalmazhatóságukkal a gyakorlatban és sajátítsa el a mentes ételek elkészítésének folyamatához, ételkészítési technológiájához kapcsolódó ismereteket.
1.4.	A képzés célcsoportja	Azon résztvevők, akik érdeklődést mutatnak a mentes élelmiszerek, a helyettesítő termékek és az azok ételkészítésben történő használata iránt, valamint megfelelnek a képzés bemeneti feltételeinek.
1.5.	A képzés során megszerezhető kompetenciák (elvárt tanulási eredmények)	• szakmai kompetenciák: A résztvevő képes legyen: - a mentes étrendhez igazodó termékek nyersanyagait kiválasztani, - a mentes étrendhez nem megfelelő nyersanyagokat szakszerűen helyettesíteni, - a mentes termékekhez felhasználható nyersanyagokat megfelelően alkalmazni és használni, - az allergén anyagok kikerülésével termékeket összeállítani és elkészíteni, • személyes kompetenciák: - felelősségtudat - megbízhatóság - döntésképeség - szervezőkészség - rugalmasság - pontosság - önállóság • társas kompetenciák: - kapcsolatteremtő készség - együttműködési készség - segítőkészség - nyitottság

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség	Alapfokú iskolai végzettség
2.2.	Szakmai végzettség	Nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat	Nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság	Nem szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek	Nem szükséges
2.6.	Egyéb feltételek	Támogatott képzés esetén a támogatási szerződésben/együttműködési megállapodásban, munkáltatói megrendelés esetén a megrendelővel kötött szolgáltatási szerződésben további feltételek szerepelhetnek.
2.7.	A képzésben való részvétel feltételei	A képzési programban és a felnőttképzési szerződésben foglaltak betartása.

2.8.	Részvétel követésének módja	Jelenléti ív és haladási napló vezetése minden képzési napon.
2.9.	Megengedett hiányzás mértéke	A képzés óraszámának 20%-a.
2.10.	Egyéb részvételi feltételek	---

3. Tervezett képzési idő

3.1.	Teljes képzési idő (óra)	30 óra
5.2.	- ebből elmélet	5 óra
5.3.	- ebből gyakorlat	25 óra

4. A képzés formájának meghatározása

4.1.	A képzés formája	Csoportos képzés
------	------------------	------------------

5. A tananyagegységek

	A tananyagegység megnevezése	A tananyagegység óra-száma
5.1.	Mentes élelmiszerek és ételkészítési alapismeretek	30 óra

5.1. Tananyagegység

5.1.1.	Megnevezése	Mentes élelmiszerek és ételkészítési alapismeretek
5.1.2.	Célja	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevők ismeretei bővüljenek a mentes élelmiszerekkel, helyettesítő termékekkel és az ételkészítésben történő használatukkal kapcsolatban, illetve a már meglévő ismereteiket felfrissítsék, rendszerezzék, a mentes ételkészítési kompetenciáik fejlődjenek.
5.1.3.	Alkalmazott képzési módszerek és munkaformák	Az oktatás a tananyagegység során csoportos képzési formában történik. Elméletigényes gyakorlati oktatás keretében adja át az oktató az ismereteket, illetve egyéni és kiscsoportos gyakorlatokkal fejlesztik készségeiket a résztvevők.
5.1.4.	Óraszám	30 óra
	elmélet	5 óra
	gyakorlat	25 óra
5.1.5.	Kontaktórától eltérő munkaforma esetén beszámítható óraszám	nincs
5.1.6.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Aktív, együttműködő részvétel a képzésen. A gyakorlati feladatok megfelelő szintű végrehajtása.
5.1.7.	Tananyagegység tartalma	Táplálkozási alapismeretek: Tápanyagok jellemzői, felszívódása Adaptogének Élelmiszeripari adalékanyagok Táplálkozás és életmód Az egészséges táplálkozás Egyénre szabottság szerepe és jelentősége Étkezési trendek Diéták csoportosítása Makro-tápanyagösszetétel szerinti és „divat” diéták

		Ételallergia, ételintolerancia Ételallergia fogalma, jellemzői Ételintolerancia fogalma, jellemzői Keresztallergia fogalma, jellemzői Gluténmentes étkezés Glutén az élelmiszerekben Glutén jellemzői Előforduló egészségügyi problémák a gabonafogyasztás során Gluténtartalmú élelmiszerek A glutén tartalom jelölése az élelmiszerek címkéin Keresztzennyeződések elkerülése a konyhában Helyettesítő alapanyagok és jellemzőik Technológiai eljárások: Tojásmentes ételkészítés A tojás jellemzői A tojás összetétele, táplálkozásbiológiai jelentősége, osztályozása Tojásallergia A tojás helyettesítése, technológiai eljárások Az állati eredetű tej helyettesítése A tej összetétele Laktózintolerancia és tejallergia Helyettesítő alapanyagok Technológiai eljárások A cukor helyettesítése A szénhidrátok felszívódása Glikémiás Index (GI) és a Glikémiás terhelés (GL) Cukorpótlók és édesítőszer Répacukor helyettesítése, technológiai eljárások Néhány mentes étel bemutatása, elkészítése a gyakorlatban: a beszerezhető nyersanyagok és igények függvényében
--	--	---

6. Csoportlétszám

6.1	Maximális csoportlétszám (fő)	25 fő (gyakorlat: a rendelkezésre álló eszközök függvényében)
-----	-------------------------------	---

7. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A képzés során az aktív részvétel az ismeretanyag elsajátításának alapvető feltétele.

A felnőttek tudásszintjének ellenőrzésére alkalmazandó módszerek:

- Egyéni kérdés, beszélgetés
- Páros és kiscsoportos feladatok megoldásának megfigyelése, értékelése
- Gyakorlati tevékenység folyamatos figyelemmel kísérése

Értékelés rendszeressége: A képzés gyakorlati folyamatában rendszeresen, szükség szerint feladatonként vagy témakörönként.

Értékelés tartalma:

- A gyakorlati feladatok elkészítésének helyessége.
- A foglalkozáson való részvételi aktivitás.
- Együttműködési készség.

Az értékelés formája:

- Oktatói szóbeli értékelése
- A csoport közös értékelése

Megszerezhető minősítések: „Teljesítette”- (tanúsítvánnyal zárul), „Nem teljesítette”

Megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:

- aktív részvétel legalább a foglalkozások 80%-án.

Sikertelen teljesítés(ek) következménye(i): sikertelen teljesítésnek a megengedett hiányzás túllépése vagy a foglalkozásokon passzív magatartás tanúsítása tekinthető. Ebben az esetben tanúsítvány nem adható ki a képzésben résztvevő részére.

8. A képzés zárása

8.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése	Tanúsítvány
8.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A képzés elvégzéséről a képzőintézmény tanúsítványt állít ki, ha a képzésben résztvevő teljesítette a képzési programban megfogalmazott követelményeket és nem lépte túl megengedett hiányzást.

9. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

9.1.	Személyi feltételek	A képzés témaköréhez illeszkedő minimum középfokú (pl. szakács, vendéglátó technikus, szakácsmester, szakoktató, diétás szakács) végzettség és minimum 5 év szakmai és/vagy oktatási gyakorlat.
9.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Szerződéses jogviszony: munkaszerződés; megbízási szerződés; alvállalkozói szerződés.
9.2.	Tárgyi feltételek	-- tankonyha vagy üzemi konyha: - Munkabiztonsági eszközök - Egyéni védőfelszerelések - Szakács kézi szerszámok - Konyhai gépek, kisgépek (sütő, gőzpároló) - Meleg és hidegkonyhai felszerelések, eszközök - Tálaló eszközök, tálak, tányérok, csészék, sosier - Cukrász kéziszerszámok, eszközök - Rozsdamentes tisztók, - gyorsforralók, - formák - Műanyag tálak, mérőedények - Rozsdamentes, falapos munkaasztalok - Főzőberendezések - Mikrohullámú melegítő

		- Mérőberendezések - Hűtő, fagyasztó - Asztali gyúró, keverő, habverő, gép - Sütő, berendezések - burgonyaszeletelő, zöldség szeletelő - Egyetemes konyhagép - Elektromos kisgépek - Főző-sütőedények - Grillező - rostlap - Húsdaráló - Hűtők - fagyasztók - - Kézi turmix - Kombisütő - gőzpároló - Konfitáló - lassú sütő - Konyhai kiegészítő eszközök - Kutter - pépesítő - Mérleg - Mosogatógép, - edénytisztító gép - evőeszköz szárító - Mosogatómedencék - Munkaasztalok - Olaj-gyorssütő - Regeneráló szekrény - Rozsdamentes pultok állványok - Salamander - Salátacentrifuga - Serpenyők - Sokkoló - Sous-vide gép - Sütők - Tűzhelyek - Vágólapok
9.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A képzőintézmény és/vagy az oktató és a résztvevők és/vagy a képzés megrendelője által tulajdonjog, használati jog vagy bérleti szerződés alapján.
9.3.	képzés lebonyolításához kapcsolódó egyéb speciális feltételek	-
9.3.1.	A képzés lebonyolításához kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-

Minősítés helye, dátuma: Kaposvár, 2022. január 6.

SCHMIDT ERIKA KAI'KA

A szakértő neve

78/2020/2020

A szakértő nyilvántartási száma

Schmidt Erika

A szakértő aláírása

[Handwritten Signature]

Az intézmény képviselőjének neve

VARGA JÓSEF

Az intézmény képviselőjének aláírása

