

## FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

„Od przystawek po desery - profesjonalny kurs przygotowujący do pracy w restauracjach”

Kurs realizowany w ramach Europejskiego Budżetu Obywatelskiego

Imię i nazwisko
Adres zamieszkania
Adres E-mail
Telefon

Termin kursu:

- Grupa 1(wtorki):    **27.09, 4.10, 11.10, 18.10**
- Grupa 2(środy):    **28.09, 05.10, 12.10, 19.10**
- Grupa 3(czwartki):    **29.09, 06.10, 13.10, 20.10**

Zgłoszenie prosimy przesać na adres: [lukasz@sukcespoopolsku.pl](mailto:lukasz@sukcespoopolsku.pl) W przypadku pytań proszę dzwonić: +48 721 415 125

.....

Data

.....

Podpis

## Program kursu:

### Dzień I Czas trwania : 7h

Godzina rozpoczęcia 8:00 Godzina zakończenia 15:00 Przerwa lunch 12:30-13:00

#### Plan zajęć:

##### Zajęcia z teorii

- przedstawienie celów szkolenia
- przedstawienie osoby szkolącej
- wprowadzenie do pełnego harmonogramu szkolenia (wszystkie 3 dni)
- zasady BHP obowiązujące na kuchni
- zapoznanie się z recepturami – jak czytać recepturę
- co to znaczy „mise en place” czyli przygotowanie stanowiska do pracy uwzględniając sprzęt , produkty itd.

##### Zajęcia praktyczne:

- przygotowanie stanowisk pracy drobnego sprzętu - deski noże – wg wytycznych receptury
- zapoznanie się z użytkowaniem oraz zasadami bezpieczeństwa profesjonalnego sprzętu kuchennego takim jak : piec konwekcyjno-parowy , szatkownica do warzyw , maszyna do pakowania próżniowego , kralajnica do wędlin , frytkownica z „zimną strefą” , cyrkulator Sous Vide
- omówienie stosowanych produktów oraz półproduktów wg wytycznych w recepturze.
- dalsza część przygotowania dań – sprawdzenie smaku , wygląd każdego półproduktu , ocena wizualna ,
- ułożenie dania do konsumpcji wg ścisłych wytycznych z zachowaniem zasad oraz łączenie składników dania
- prezentacja dania wraz z fotografią
- degustacja dania
- omówienie pierwszego dnia szkolenia
- zakończenie szkolenia

### Dzień II Czas trwania : 7h

Godzina rozpoczęcia 8:00 Godzina zakończenia 15:00 Przerwa lunch 12:30-13:00

#### Plan zajęć:

##### Zajęcia z teorii

- wprowadzenie do pełnego harmonogramu szkolenia dnia drugiego
- zasady BHP obowiązujące na kuchni – powtórka
- zapoznanie się z recepturami – jak czytać recepturę
- co to znaczy „mise en place” czyli przygotowanie stanowiska do pracy uwzględniając sprzęt , produkty itd.

##### Zajęcia praktyczne cz.I

- przygotowanie stanowisk pracy drobnego sprzętu - deski noże – wg wytycznych receptury
- przygotowanie uczestnika do prac praktycznej – ubiór roboczy
- Pojęcie HACCAP w pigułce – zagrożenia wynikające z niewiedzy w żywieniu – w odniesieniu do aktualnej receptury
- omówienie stosowanych produktów oraz półproduktów wg wyszczególnionych w recepturze.

##### Zajęcia praktyczne cz.II

- dalsza część przygotowania dań – sprawdzenie smaku , wygląd każdego półproduktu
- kontrola receptury przez osobę szkolącą
- ułożenie dania wg ścisłych wytycznych z zachowaniem zasad oraz połączenie składników
- prezentacja dania wraz z fotografią
- degustacja dania – konkluzje -
- omówienie drugiego dnia szkolenia
- zakończenie szkolenia

### Dzień III Czas trwania : 7h

Godzina rozpoczęcia 8:00 Godzina zakończenia 15:00 Przerwa lunch 12:30-13:00

#### Plan zajęć:

##### Zajęcia z teorii

- wprowadzenie do pełnego harmonogramu szkolenia dnia trzeciego
- zasady BHP obowiązujące na kuchni – powtórka
- zapoznanie się z recepturami – jak czytać recepturę
- co to znaczy „mise en place” czyli przygotowanie stanowiska do pracy uwzględniając sprzęt , produkty itd.

##### Zajęcia praktyczne cz.I

- przygotowanie stanowisk pracy drobnego sprzętu - deski noże – wg wytycznych receptury
- przygotowanie uczestnika do pracy - ubiór roboczy
- Pojęcie HACCAP w pigułce – zagrożenia wynikające z niewiedzy w żywieniu odnośnie aktualnej receptury
- omówienie stosowanych półproduktów wg wyszczególnionych w danej recepturze.
- przerwa na lunch

##### Zajęcia praktyczne cz.II

- dalsza część przygotowania dań – sprawdzenie smaku , wygląd każdego półproduktu
- kontrola receptury przez osobę szkolącą
- ułożenie dania wg ścisłych wytycznych z zachowaniem zasad oraz połączenie składników
- prezentacja dania wraz z fotografią
- degustacja dania – konkluzje -
- omówienie trzeciego dnia szkolenia
- zakończenie szkolenia
- uroczyste wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia

### Dzień IV: Czas trwania : 7h

Godzina rozpoczęcia 8:00 Godzina zakończenia 15:00 Przerwa lunch 12:30-13:00

#### 1. Program szkolenia

Racjonalne żywienie w praktyce kucharskiej.

1. Podstawowe zasady żywienia człowieka.
2. Składniki odżywcze w pożywieniu - węglowodany, białka, tłuszcze.
3. Podział produktów spożywczych na grupy i ich charakterystyka.
  - ▶ Część praktyczna: Tworzenie zbilansowanego menu dla dzieci i dorosłych.
4. Źródła witamin w diecie i ich straty w procesach przetwórczych.
  - ▶ Część praktyczna: Bomby witaminowe - układanie posiłków z maksymalną zawartością witamin przeciwzapalnych. Pożywienie jako podstawa w budowaniu odporności - układanie jadłospisu.
5. Tłuszcze w produkcji kulinarnej.
6. Charakterystyka olejów roślinnych dostępnych na rynku.
7. Zioła i przyprawy - właściwości, działanie, zastosowanie.
8. Popularne diety alternatywne - wegetariańska, wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa.
9. Choroby dietozależne: cukrzyca typu I i II, nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia, choroby tarczycy.
  - ▶ Część praktyczna: Bilansowanie posiłków w określonej diecie.
10. Dodatki do żywności - jak czytać etykiety produktów.
  - ▶ Część praktyczna: Rozszyfrowywanie i analiza składu produktów.
11. Bądź fit! Charakterystyka dietetycznych produktów o wysokiej wartości odżywczej