

**Projekt  
PRIDOBIVANJE  
TEMELJNIH IN POKLICNIH  
KOMPETENC  
OD 2016 DO 2019**

**Z ZDRAVO PREHRANO DO ZDRAVJA**

*»Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.«  
(slovenski pregovor)*

V letih 2016 – 2019 bosta Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Evropski socialni sklad sofinancirala izobraževanje in usposabljanje zaposlenih za pridobitev temeljnih in poklicnih kompetenc, s poudarkom na razvoju kompetenc s področja informacijsko komunikacijskih tehnologij.

V osrednjem delu JV regije je konzorcij, ki ga vodi CIK Trebnje, partnerji pa smo RIC Novo mesto, Grm Novo mesto – Center biotehnike in turizma ter Šolski center Novo mesto, prijavil za sofinanciranje javnoveljavne programe za odrasle in programe za pridobivanje in razvijanje temeljnih kompetenc, ki vključujejo tudi vidik trajnostnega razvoja.



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



## OPIS PROGRAMA

Nekateri vedenjski vzorci v prehrani in načinu življenja človeka lahko delujejo kot dejavni tveganja, ki ogrožajo zdravje, ali kot varovalni dejavniki, ki krepijo zdravje in izboljšajo kakovost življenja posameznika. Odgovornost za zdravo prehrano nosimo posamezniki sami kot tudi družba z ustvarjanjem pogojev za zdravo prehranjevanje. Udeleženci programa bodo pridobili kompetence na področju doseganja in vzdrževanja zdravja z zdravim načinom prehranjevanja ter okrepili zavest o povezanosti nezdavnih prehranjevalnih navad z nastankom nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni. Usposobili se bodo za takšno pripravo živil, da bodo ohranile biološko polnovrednost. Udeleženci bomo spodbudili k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje in zdravje najbližjih.

Program bomo izvajali v tečajni obliki praviloma dva do trikrat tedensko po dogovoru z udeleženci v popoldanskem ali dopoldanskem času.



## VSEBINA PROGRAMA

- Prehrana in bolezni.
- Certifikati in oznake kakovosti na živilih.
- Aditivi na krožniku.
- Kulinarika na spletu.
- Med – hrano in zdravilo.
- Stročnice in žitarice v zdravi prehrani.
- Prehranske zamenjave.
- Zdravilna moč sadja in zelenjave.
- Samooskrba z zdravo hrano: vloga in pomen.
- Mislim in delujem vnaprej.

Vsebinsko 10 ur programa lahko prilagodimo vašim potrebam.



## TRAJANJE PROGRAMA

Trajanje programa: 50 ur

Program bomo izvajali v prostorih RIC-a Novo mesto oz. po dogovoru na lokaciji delodajalca.



## CILJNA SKUPINA UDELEŽENCEV

Zaposleni z nižjo stopnjo izobrazbe (manj kot štiri letna srednja šola) in manj usposobljeni, s poudarkom na starejših od 45 let, in drugi zaposleni.



## PRIJAVA IN INFORMACIJE

**Razvojno izobraževalni center Novo mesto**

Topliška cesta 2 | 8000 Novo mesto

t: 07 393 45 50 | f: 07/ 393 45 67 | w: [www.ric-nm.si](http://www.ric-nm.si) | e: [ric@ric-nm.si](mailto:ric@ric-nm.si)

**Brigita Herzenjak** | e: [brigita.herzenjak@ric-nm.si](mailto:brigita.herzenjak@ric-nm.si) | t: 031 746 001

**Tina Strnad** | e: [tina.strnad@ric-nm.si](mailto:tina.strnad@ric-nm.si) | t: 031 746 002