



PROGRAM SZKOLENIA

Zdrowe żywienie zaczyna się od produktu

Czego ponad 20 lat pracy
kucharza nauczyło mnie
o świadomym jedzeniu

Łukasz Żuchowski

Kucharz | właściciel Pora Jeść

“ Dobra potrawa ma nie tylko nakarmić.
Ma zostać w pamięci i skraść serce gościa. ”



IDEA SZKOLENIA

Szkolenie przedstawia zdrowe żywienie z perspektywy praktyka. Nie koncentruje się na dietach ani liczeniu kalorii, lecz na świadomym podejściu do jedzenia – od wyboru produktu, przez jego przygotowanie, aż po sposób spożywania.

Celem szkolenia jest pokazanie, że zdrowe nawyki zaczynają się od prostych decyzji podejmowanych każdego dnia i nie wymagają skomplikowanych przepisów ani kosztownych produktów.



PRAKTYCZNA PERSPEKTYWA

Kucharza z 20+
lat doświadczenia



ŚWIADOME WYBORY

Każdego dnia
mają znaczenie



PROSTO I NATURALNIE

Zdrowe jedzenie
nie musi być trudne

PROGRAM SZKOLENIA



I. SKĄD BIERZE SIĘ SMAK?

Historia, doświadczenia i wartości, które kształtują kucharza.



II. JAK MYŚLI KUCHARZ?

Wybór produktu, czas, obróbka i prostota w kuchni.



III. SZACUNEK DO PRODUKTU

Pełne wykorzystanie surowca i ograniczanie marnowania.



IV. SEZONOWOŚĆ

Dlaczego warto wybierać produkty zgodne z porą roku i lokalnie.



V. DARY NATURY

Inspiracje płynące z natury i tradycyjnej kuchni.



VI. ŚWIADOMY KONSUMENT

Etykiety, przetworzone produkty, przygotowanie żywności.



VII. JEDZENIE JAKO STYL ŻYCIA

Długowieczność, higiena i znaczenie wspólnego posiłku.



VIII. KUCHNIA DLA KAŻDEGO

Alergeny, wykluczenia żywieniowe, bezpieczeństwo gościa.



PODSUMOWANIE

Pięć prostych zasad świadomego jedzenia. Pytania i odpowiedzi.

MATERIAŁY EDUKACYJNE

Po szkoleniu uczestnicy otrzymają prezentację w formacie PDF zawierającą:



KALENDARZ SEZONOWOŚCI

Przegląd produktów dostępnych w ciągu roku.



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Dotyczące wyboru i przygotowania produktów.



ZASADY OGRANICZANIA MARNOWANIA ŻYWNOSCI

Jak gotować odpowiedzialnie.



INFORMACJE O ALERGENACH I DIETACH SPECJALNYCH

Podstawowa wiedza i dobre praktyki.



PIĘĆ PROSTYCH ZASAD ŚWIADOMEGO JEDZENIA

Zasady, które możesz wdrożyć od zaraz.

FORMA REALIZACJI



Szkolenie zostanie przeprowadzone w aplikacji Microsoft Teams.



Czas trwania:
około 30 minut
+ sesja pytań i odpowiedzi.



Szkolenie ma charakter praktyczny i opiera się na doświadczeniu zawodowym prowadzącego.



Świadomie wybieraj. Z szacunkiem gotuj. Z przyjemnością jedz.

