

# LANA JE POSTALA NUTRICIONISTKA. PRVIČ JE IZBRALA USTREZNO PREHRANO ZA DOJENČKA V MINICITYJU.

*Postani to,  
kar si želiš!*

Odločitev o izbiri srednje šole in nadaljnje poklicne poti je zelo pomembna, zato vam v kreativnem otroškem mestu Minicity ponujamo nepozabno doživetje, ki ga ne morete izkusiti nikjer drugje. Prek igre lahko spoznavate različne poklice, uporabljate pravo opremo in pripomočke ter se seznanite z raznovrstnimi delovnimi procesi. Postanete lahko to, kar si želite.



---

---

# PORODNIŠNICA V MINICITYJU

---

---

V Minicityju se skriva **Porodnišnica**, ki je nastala v sodelovanju tudi s partnerjem HiPP. Med aktivnostmi spoznate postopek in pomen dojenja za dojenčka. Podučite se o materinem mleku, kako nastane, kaj je kolostrum, kakšno je prehodno in kakšno zrelo mleko, katere sestavine se v njem skrivajo in še mnogo zanimivega. Animator vam v vlogi nutricionista pojasni, da včasih dojenje zaradi različnih vzrokov ne steče in takrat se lahko mamica obrne

na pomoč k mlečni formuli, navdihnjeni iz narave. Izveste tudi, katera sestavina iz čaja blagodejno vpliva ob pojavu krčev pri dojenčku. Osvojite znanje o postopnem uvajanju goste hrane, glede na razvoj otroka. Uvidite, kateri so tisti prvi znaki, da je pripravljen na to. Naloge so zastavljene zelo praktično in zabavno.



Najboljše iz narave. Najboljše za naravo

---

## NUTRICIONIST

---

**Zaupali ste nam, kakšno vlogo ima nutricionist v našem življenju.**

**Lana, 8 let:** *"On ve, kaj lahko jedo dojenček, otrok, mamica, očka, babica. Želi, da vsi jemo zdravo."*

**Gregor, 9 let:** *"To je prehranski strokovnjak. Določi jedilnik. On določi, kdaj se je sadje, kdaj meso, kdaj zelenjava, kdaj testenine ... Mislim, da je tudi na naši šoli, zato imamo zdrav zajtrk, kosilo in malico."*

### **Predstavljamo nutricionista.**

**Izvedeli boste, kakšno izobraževanje je zaključil, kaj so njegove zadolžitve, katere veščine potrebuje pri svojem poklicu, kakšne so njegove delovne razmere in katere pripomočke uporablja.**

#### **1. Ime in priimek**

Sem Marjana Kopač Farkaš.

#### **2. Podjetje**

Zaposlena sem v podjetju Atlantic trade d. o. o. (za blagovno znamko HiPP).

#### **3. Izobraževanje oz. usposabljanje za opravljanje poklica**

Diplomirala sem na Biotehniški fakulteti kot univerzitetna diplomirana inženirka živilske tehnologije.

#### **4. Zadolžitve**

Moja naloga prehranske strokovnjakinje je, da pripravim pravilne deklaracije. To so tiste nalepke in tabele na vsakem izdelku zadaj, kjer piše, kaj je v izdelku in koliko je česa notri; na primer v izdelku so sadje, žita, zelenjava, mleko, meso ... V tabelici natančno piše tudi, koliko je sladkorjev, beljakovin, maščob, vitaminov, mineralov ... Takšna nalepka nam pove tudi, kako dolgo lahko izdelek hranimo in kako ga pripravimo. Ste vedeli, da ima vsaka deklaracija sestavine napisane po vrstnem redu od tiste, ki je največ v izdelku, do tiste, ki je najmanj?

Moja naloga je tudi, da odgovorim na vprašanja, ki jih imajo kupci o otroški hrani in o tem, kako naj hranijo svojega dojenčka.

Včasih pripravim tudi kakšno predavanje za starše z malimi dojenčki, da o pravilni prehrani dojenčkov sliši več ljudi naenkrat.

Sem in tja rešujem tudi reklamacije v zvezi s prehrano. To so pritožbe glede hrane, ki se je pokvarila ali ki ni bila pravilno označena. Raziščem, kaj je vzrok za to, in dam navodila, kako ravnati. Z otroško hrano je treba ravnati še posebej previdno, saj so dojenčki zelo občutljivi in hitro lahko zbolijo, če s hrano ni vse tako, kot je treba. Posebej pozorni moramo biti tudi na pripravo hrane in na higieno, preden jo pripravimo in ponudimo.

Pri svojem delu moram spremljati tudi zakonodajo, saj se ta spreminja, kot strokovnjak za prehrano pa moram biti ves čas na tekočem.

Ena od zahtevnejših nalog je priprava vzorcev in dokumentov, ki jih želi videti inšpektor, ki redno preverja kakovost hrane. Vendar ni skrbi, če delaš s kakovostno hrano in če imaš dokumente ves čas urejene.

## 5. Veščine

Imeti moram znanje o hranilih, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali, vlaknine, antioksidanti ... in kako se ta hranila v določenem živilu povezujejo med seboj. Ste vedeli, da vsako hranilo, ki ga zaužijemo, vpliva na hranila, ki smo jih že zaužili in na to, kaj se dogaja v naših celicah?



Imam tudi znanja o tehnologiji živil, torej o postopkih priprave; na primer: kako nastane jogurt, sir, kislo zelje, vino ... Vem, katere snovi se dodajajo živilom za podaljšanje obstojnosti, poudarjanje barve, vonja in okusa. Spoznam se tudi na to, kako se pripravi živilo, da je bolj kremasto, mehko, trdo, hrustljivo ... Vem tudi, koliko časa je treba določeno živilo kuhati in kaj se lahko je surovo. Znanja in veščine pa imam tudi o higieni živil, standardih, ki jih morajo izpolnjevati, o pakiranju, skladiščenju, recikliranju, transportu, deklariranju in videzu/postavitvi na polici.

Ena zelo zanimiva naloga živilskega tehnologa je razvoj novih izdelkov. To vključuje najprej dobro idejo za nov izdelek, potem pa izbiranje in kombiniranje sestavin, raz-



lično obdelavo, kot je kuhanje, pečenje, rezanje, miksiranje, mešanje, sušenje, dodajanje, odzemanje ... in ne nazadnje, tudi poskušanje ali degustiranje. Na ta način lahko "izumimo" čisto nov izdelek, ki še ne obstaja.

## 6. Delovne razmere

Jaz večino svojega dela opravljam v pisarni, ker tako zahteva narava mojega dela. Določeni živilski tehnologi pa svoje delo opravljajo v proizvodnji, hladilnicah, pekarnah, vinskih kletih, zoričnicah, kuhinjah, šolah in vrtcih, laboratorijih in posebnih kuhinjah za razvijanje novih izdelkov.

## 7. Delovni pripomočki

Moj osnovni delovni pripomoček za pripravo deklaracij je računalnik. Živilski tehnologi pa pri svojem delu uporabljajo tudi tehtnice, termometre, rezalnike, nože in ostale kuhinjske pripomočke.

## 8. Končni rezultat oz. storitev

Moje delo je pomembno zato, da starši malih otrok vejo, kaj se nahaja v določenem kozarčku otroške hrane, kako morajo kozarček pripraviti, kako in kdaj ga ponudijo otroku, kako morajo kozarček shraniti in koliko časa ga lahko hranijo. Določeni otroci so na sestavine v hrani alergični, zato je zelo pomembno, da staršem vsebino kozarčka otroške hrane natančno označim na deklaraciji.