

NAČINI PREHRANJEVANJA

IZVAJALKA: SONJA NOVAK

Pouk bo razdeljen na teoretičen in praktičen del. Letno bomo izvedli 35 ur.

UČENCI BODO SPOZNALI RAZLIČNE NAČINE PREHRANJEVANJA:

- klasičen način prehranjevanja,
- hitra prehrana- fast food,
- počasna prehrana- slow food,
- vegetarijanska prehrana,
- dietna prehrana,
- prehrana športnikov,
- vplivi na način prehranjevanja.

Učenci bodo pri predmetu spoznali pomen hrane za človeka ter različne oblike priprave in uživanja hrane. Pri teoretičnem delu bodo spoznali hranilne snovi, ki so nujno potrebne za rast, razvoj, energijo ter zdravje. Teoretičen del bo podkrepjen s praktičnimi vajami. Pri vajah bomo spoznavali oblike termične priprave, serviranje in bonton pri uživanju hrane.

Trg nam ponuja številne polpripravljene in pripravljene izdelke, ki jih je še vedno potrebno pravilno izgotoviti in zaužiti. Sodoben način življenja pa mladega človeka prikrajša za umirjen ritem hranjenja, zato se pojavljajo številne civilizacijske bolezni sodobnega časa.

Pogosto prehrani ne damo zadostnega pomena in se napak zavemo šele, ko je ogroženo zdravje posameznika. Hrana nas spremlja od rojstva do konca. O njej vemo vse in nič. Ne smemo pozabiti, da bo kmalu večina otrok v položaju, da si morajo sami zagotavljati ustrezno hrano. Le malo potrošnikov pa je seznanjenih z novostmi v industriji, umetno pridelani hrani, posledicami nepravilne prehrane ...

