

SODOBNA PRIPRAVA HRANE

IZVAJALKA: SONJA NOVAK

Ali ste vedeli, da v povprečnem življenju pojemo in popijemo približno 35 ton hrane in pijače in zato ni vseeno, kakšna je ta hrana in kako jo vnašamo v telo? Že Hipokrat je izrekel preprosto ugotovitev, da naj bo živilo naše zdravilo in zdravilo naše živilo. Pa se tega držimo?

Nekateri se, drugi ne, tretji pa bi se radi, pa ne vedo, kako. Ko smo starejši izkušnje pridejo same po sebi, otroke in mladino pa moramo učiti, da jim ne bo potrebno tako dolgo čakati na izkušnje. Morda jih bomo na ta način obvarovali vsaj pred delčkom slabih izkušenj in jih pravi čas prepričali, da osvojijo načela zdravega in polnega življenja. In k tem načelom spada tudi osnovno znanje o prehrani ...

S poučevanjem izbirnega predmeta SPH bi radi dosegli tri glavne učne cilje :

- učence naj spozna karakteristiko in pomen zdrave, varne, varovalne, uravnotežene vsakodnevne prehrane, ki je temelj dobrega počutja in samoobnove celic.
- učenci osvojijo veščine praktične priprave hrane.
- učenci osvojijo vseživljenjsko znanje in veščine za svojo dobrobit in dobrobit svoje (bodoče) družine.

Kulinarični del realiziramo v obliki praktičnih vaj, kjer se učenci naučijo izračunavati hranilno in energetska vrednost obroka.

Izbirni predmet se ocenjuje z ocenami od 1 do 5, z najmanj tremi ocenami v šolskem letu.

Ocenjujem teoretično znanje in praktične veščine.

Izbirni predmet priporočam vsem učencem, še posebej pa tistim, ki se mislijo poklicno orientirati na gostinsko živilske šole, trgovsko šolo in zdravstveno šolo.

