

IZBIRNI PREDMET: NAČINI PREHRANJEVANJA



UČITELJ, KI BO IZVAJAL PREDMET: Eva Sternad

KOMU JE PREDMET NAMENJEN? Predmet je namenjen učencem, ki ste se odločili pridobiti več znanja in praktičnih izkušenj o prehrani ter o različnih načinih priprave hrane ter o zdravi prehrani.

ORGANIZACIJA POUKA: 9. razred, enoletni predmet, 2 uri /teden

SPLOŠNI CILJI PREDMETA:

- ✓ razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja
- ✓ spoznavajo pomembnost zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v posebnih razmerah
- ✓ nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu Gospodinjstvo
- ✓ poglobljajo znanja, predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah
- ✓ razvijajo individualno ustvarjalnost.

VSEBINE:

- ✓ stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem,
- ✓ slovenske narodne jedi,

- ✓ drugačni načini prehranjevanja (vegetarijanstvo, bio-prehrana, makrobiotika),
- ✓ prehrana v različnih starostnih obdobjih (dojenček, mali otrok, šolar, odrasli, starejši, športniki, nosečnice),
- ✓ načrtovanje prehrane v družini,
- ✓ prehrana v posebnih razmerah



Popestritev predmeta:

- predavanje strokovnjakov,
- obiski prehranskih inštitucij,
- povezava s srednjimi šolami.