

SODOBNA PRIPRAVA HRANE

KOMU JE NAMENJEN: učencem 7., 8. in 9. razreda

V OBSEGU: 35 UR (32 v 9. razredu)

UČITELJICI: Mateja Benedik in Katja Šinkovec

Predmet je enoletni obvezni izbirni predmet. Učencem omogoča, da utrdijo, dopolnijo in poglobijo znanja, spretnosti in veščine, ki so jih pridobili pri pouku gospodinjstva. Predmet je naravnano praktično, saj se učenci urijo v pripravi različnih jedi in pri tem upoštevajo načela zdrave prehrane. Pouk poteka v blok urah na 14 dni.



Cilji predmeta:

- pridobivanje in poglobljanje znanja o prehrani z vidika zagotavljanja in ohranjanja zdravja;
- učenje o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane;
- razvijanje sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani v smislu zagotavljanja zdravja;
- pri načrtovanju prehrane upoštevati načela zdravih prehranskih navad;
- praktična priprava obrokov, ki vsebujejo vse hranilne snovi, ki jih morajo vsebovati celodnevni obroki, da zadostijo potrebam organizma;
- usvajanje kuharskih postopkov (mehanskih in toplotnih) pri pripravi jedi.

Učne vsebine:

- Hranljive snovi v povezavi z zdravjem
- Kakovost živil in jedi
- Priprava zdrave hrane
- Prehranske navade