

PREHRANA IN NAČINI PREHRANJEVANJA
obvezni izbirni predmet



Razred: 9. razred

Število ur na teden/letno:

Letno število ur: 32

Tedensko število ur: 2 uri (blok ura na 14 dni)

Cilji predmeta:

Učenci:

- razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- 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.

Kratek program predmeta:

Pri izbirnem predmetu *prehrana in načini prehranjevanja* učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učenci se učijo o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja, prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v drugih posebnih razmerah.

Z načinom prehranjevanja označujemo različne vrste prehrane ljudi. Ustrezen način prehranjevanja je v skladu s priporočili SZO, vendar se pojavlja vedno več drugačnih načinov. Ti mnogokrat nimajo nobene resne zdravstvene osnove in so navadno neprimerni oz. nepriporočljivi predvsem iz zdravstvenih razlogov. Pomembno je, da načine prehrane poznamo in da poznamo tako negativne kot tudi pozitivne strani drugačnih načinov prehranjevanja.

V sklopu izbirnega predmeta *prehrana in načini prehranjevanja* bomo:

- obdelali različne teoretične vsebine (prehranjenost, tradicionalni in drugi načini prehranjevanja, prehrana v različnih starostnih obdobjih, prehrana v posebnih razmerah ...);
- vse teoretične vsebine bomo podkrepili s praktičnim delom, kjer bomo veliko kuhali in pekli.

Izvajalec predmeta: Nina Pihler