

## OPREDELITEV PREDMETA

Pri izbirnem predmetu **SODOBNA PRIPRAVA HRANE** učence poučujemo:

- o prehrani z vidika zagotavljanja in ohranjanja zdravja
- o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane
- o načinu njene priprave

Učenci pri predmetu razvijajo zaznavne spretnosti s sprejemanjem informacij preko vidnega, slišnega, okušalnega in tipalnega občutka. Oblikujejo osebno in družbeno omiko ter čut za pripadnost družini in družbi.

## ORGANIZACIJA POUKA

Izbirni predmet je enoletni, namenjen učencem od 7. do 9. razreda.

Skupina je lahko heterogena.

Predmet se ocenjuje številčno.

Izvajanje: 1 ura tedensko ali 2 uri skupaj na 14 dni; v obsegu 35 (32) ur.

Izvajalka predmeta: Irena Anžur Brčar, univ. dipl. inž. živilske tehnologije



## IZBIRNI PREDMET

### **SODOBNA PRIPRAVA HRANE**



## SPLOŠNI 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 gospodinjstva
- poglobljajo znanja z vidika usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah
- razvijajo individualno ustvarjalnost
- medpredmetne povezave: biologija, kemija, slovenski jezik, državljanska vzgoja, etika

## IZ VSEBINE

Učenci spoznajo:

- hrano in hranilne snovi
- potrebe organizma po hranilnih snoveh
- pripravo zdrave hrane
- prehranske navade
- kakovost živil in jedi
- ritem prehranjevanja
- hranljive snovi v prehrani in potrebe organizma po njih
- zakaj niso vsa živila in jedi kakovostne
- kriterije za oceno zdrave hrane
- postopke priprave; predpriprave živil in priprave jedi

- gastronomsko kulinarična načela pri pripravi obrokov
- vplive in razvoj prehranskih navad (dobre navade, posledice slabih navad)
- obisk prehranskega obrata in mikrobiološkega laboratorija

Ob zaključku obravnavanih vsebin učenci lahko pripravijo razstavo lastnih izdelkov in jih predstavijo staršem ob družabnem srečanju.

