

Načini prehranjevanja (učiteljica Barbara Škoda)

Je enoletni obvezni izbirni predmet, ki ga ponujamo učencem v 9. razredu. Zaradi praktičnega pouka je na urniku vsakih 14 dni po 2 uri.

Pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja. Srečujejo se s slovenskimi narodnimi jedmi. Predmet je naravnano praktično, saj se učenci urijo v pripravi različnih jedi in pri tem upoštevajo načela zdrave prehrane. Učenci poglobijo in urijo praktične veščine kuhanja in priprave hrane.

Snov je razdeljena v štiri sklope, ki se med seboj povezujejo in nadgrajujejo: prehranjenost, prehrana v različnih starostnih obdobjih, prehrana v posebnih razmerah, tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja.

CILJI PREDMETA

Učenci :

- razvijajo sposobnost 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;
- razvijajo kritičen odnos do prehrane in prehranskih navad;
- poglobljajo znanja predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah;
- razvijajo individualno ustvarjalnost;
- pripravljajo zdravo hrano.