

PREHRANA IN NAČINI PREHRANJEVANJA

Izbirni predmet



35 ur (1 ura na teden)

7., 8., 9. razred





PODROČJA

PREHRANJENOST

Razumevanje pomena ustrezne prehranjenosti za zdravje organizma.

TRADICIONALNI IN DRUGAČNI NAČINI PREHRANJEVANJA

Učenci bodo spoznavali slovenske narodne jedi ter jedi sosdenjih držav, vegeterijanstvo, veganstvo, bio-prehrano in makrobiotiko.

PREHRANA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH

Učenci bodo spoznali, da se prehrana človeka v različnih starostnih obdobjih spreminja. Seznanili se bodo s prehrano različnih skupin ter s posebnimi dietnimi potrebami.

PREHRANA V IZREDNIH RAZMERAH

Učenci bodo spoznavali higiensko pripravo in rokovanje s hrano ter pitno vodo za ohranjanje zdravja v izrednih razmerah, kot so naravne in druge nesreče.

Namen izbirnega predmeta:

- učenje o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja;
- razvijanje spretnosti: natančnost, vztrajnost, delavnost in inovativnost.



Cilji:

- nadgrajujejo vsebine, ki so jih spoznali pri predmetu gospodinjstvo;
- spoznavajo pomen zdrave prehrane in vpliva prehranjevanja na zdravje;
- se navajajo na zdravo in kulturno prehranjevanje ter gospodarno rabo živil.