

# NAČINI PREHRANJEVANJA

**Učiteljica:** Marjanca Bregar

**Razred:** 9. razred

**Obseg predmeta:** 32 ur



## OPREDELITEV PREDMETA

Pri izbirnem predmetu *Načini prehranjevanja* bomo spoznali metode ugotavljanja stanja prehranjenosti. Govorili bomo o različnih starostnih obdobjih od rojstva do starosti. Spoznali bomo tradicionalne načine prehranjevanja s poudarkom na narodnih jedeh in jih primerjali z drugačnimi načini, kot so: vegetarjanstvo, makrobiotika in bio prehrana. Izbirni predmet je nadgradnja vsebinam prehrane, pridobljenim pri rednem predmetu gospodinjstva.

**Kuhanje bo sestavni del vsake učne ure.**

**Predmet priporočam vsem učencem, ki nameravajo svoje šolanje nadaljevati na agroživilskih, gostinsko turističnih in zdravstvenih šolah.**

## 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 predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko –turističnih in zdravstvenih šolah;
- razvijajo lastno ustvarjalnost.

## PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

Preverjanje in ocenjevanje bo potekalo tako kot pri ostalih predmetih.

Ocena bo sestavljena iz teoretičnega znanja, spretnosti pri pripravljanju jedi, reševanja učnih listov in odnosa do dela.

**Hrana te bo spremljala vse življenje, saj je osnovna potreba organizma.**

