

SODOBNA PRIPRAVA HRANE
obvezni izbirni predmet



Razred: 7. in 8. razred

Število ur na teden/letno:

Letno število ur: 35

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 *sodobna priprava hrane* učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učenci se učijo o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane ter o različnih načinih predpriprave in priprave hrane. Učenci bodo osvojili pojem zdrava prehrana, znali ga bodo uporabljati in izbirati takšna živila, ki so potrebna za pripravo tovrstne hrane. Med jedmi, ki jih imajo radi, bodo izbirali »zdrava« živila, ki vsebujejo manj maščob in več ostalih hranilnih snovi, hkrati pa bodo temeljili k uravnoveženi prehrani. Seznanili se bodo z energetskimi vrednostmi, hranilnimi snovmi, ki se nahajajo v živilih in jih znali preračunavati glede na težo živil.

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

- obdelali različne teoretične vsebine (varna in varovalna hrana, zdrava prehrana, različni načini priprave in predpriprave hrane, ...);
- vse teoretične vsebine bomo podkrepili s praktičnim delom, kjer bomo veliko kuhali in pekli.

Izvajalec predmeta: Nina Pihler