

Načini prehranjevanja (NPH)

9. razred

1. ura na teden

Tip predmeta: Naravoslovno-tehnični obvezni izbirni predmet

Predmetno področje: Gospodinjstvo in biologija



Predstavitev in namen:

Za zdravje in dobro počutje so izredno pomembne ustrezno pripravljene in čez dan pravilno razporejene jedi. Za pravilno sestavljanje obrokov in vsakodnevno zdravju prijazno prehranjevanje, potrebujemo nekaj znanja. 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 ter v posebnih razmerah.

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.

Oblike dela:

Učenci bodo pri predmetu nadgrajevali znanje o pomenu hrane za človeka ter različne oblike priprave in uživanja hrane.

Stanje prehranjenosti in prehrano v različnih starostnih obdobjih bomo proučevali z metodami problemskega pristopa in predstavitvami. Teoretičen del bo podkrepjen s praktičnimi vajami.

Tradicionalne in drugačne načine prehranjevanja bomo po teoretičnih osnovah nadgradili s praktičnim delom, kjer bomo utrjevali oblike termične priprave, serviranje in bonton pri uživanju hrane.

Vrednotenje znanja:

Učenci bodo pri predmetu pridobili najmanj 2 oceni.

Ena ocena bo pridobljena na podlagi zagovora izvedene seminarske naloge (poglavje prehranjenosti in prehrana v različnih starostnih obdobjih), druga ocena (tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja) bo pridobljena na osnovi izvedenega praktičnega dela, podprtega z ustreznimi pojasnili.

Opombe:

Učenci pri predmetu poglobljajo znanje, ki so ga pridobili pri pouku gospodinjstva, predvsem poznavanje in pomen hranilnih snovi ter osnove dela v kuhinji.

Učenec ne potrebuje učbenika, snov zapisujemo v velik črtan zvezek.

Predvidena organizacija dela: 2 uri tedensko v I. polletju

