

SODOBNA PRIPRAVA HRANE



To je **enoletni** izbirni predmet.
Učenci ga lahko izberejo v **7., 8. ali 9.** razredu.
Obsega **35** ur oz.

Pouk se bo izvajal na 14 dni po 2 šolski uri.
Delo bo potekalo v izmenjavi teoretičnega in praktičnega dela.

Namen tega predmeta je učence poučevati o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane ter načina priprave. Učenci spoznavajo tehnološke postopke priprave jedi z vidika ohranjanja hranilne vrednosti.

Spoznavajo gastronomsko kulinarična načela v zdravi prehrani, ocenjujejo in spreminjajo kuharske recepte v smislu priprave zdrave hrane. Usvajajo kriterije kakovosti živil in jedi.

Analizirajo lastne prehranske navade, ugotavljajo vzroke in posledice slabih prehranskih navad in v razpravi predstavijo dobre navade.

Predmet zajema iz vsakdanjega življenja in je praktično naravnano.

- 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 **Gospodinjstvo**,
- poglobljajo znanja predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko - turističnih in zdravstvenih šolah,
- razvijajo individualno ustvarjalnost.

- Vsebine:

Hranljive snovi v povezavi z zdravjem
Priprava zdrave hrane
Kakovost živil in jedi
Prehranske navade

