

NAČINI PREHRANJEVANJA (NPH):

Razred, v katerem se poučuje: 9. razred

Tedensko število ur pouka pri predmetu: 35 ur letno, 2 šolski uri / 14 dni

Izbirni predmet **Načini prehranjevanja** je nadgradnja predmeta Sodobna priprava hrane. Učenci bodo spoznali različne načine prehranjevanja: tradicionalno, ki temelji na narodnih jedeh, in drugačno, ki vključuje vegetarijanstvo, makrobiotiko in bio prehrano. V različnih starostnih obdobjih organizem potrebuje drugačne hranilne snovi v drugačnih razmerjih. Učenci bodo spoznali tudi prehrano v izrednih razmerah, ki je vezana na okolje in stanje, v katerem smo v danem trenutku. Takrat je zelo pomembno poznati načine, kako se oskrbeti s hrano iz trenutno dostopnih virov, da vseeno zadostimo potrebam organizma.

TEME:

- Prehranjenost (stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem, metode ugotavljanja stanja prehranjenosti).
- Tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja (slovenske narodne jedi, vegetarijanstvo, makrobiotika, bio -prehrana).
- Prehrana v različnih starostnih obdobjih (prehrana šolarja, mladostnika, športnika; načrtovanje prehrane v družini).
- Prehrana v posebnih razmerah (v naravi, v izrednih razmerah).

UČNO VZGOJNI CILJI:

- 🍊 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.

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

- ustno preverjanje
- ocenjevanje ustnega znanja
- ocenjevanje pisnega znanja
- ocenjevanje praktičnega dela
- izdelava in ocenjevanje plakatov ter njihove predstavitve
- preverjanje in ocenjevanje nalog na delovnih listih

METODE DELA:

- problemski pristop
- raziskovalni pristop
- nevihta možganov
- opazovanje in beleženje
- praktično delo
- učenje ob računalniku

