



NAČINI PREHRANJEVANJA

Učiteljica Alenka Malešič

Izbirni predmet je enoletni, namenjen učencem 9. razreda.

Izvaja se 2 uri skupaj na 14 dni; v obsegu 32 ur.

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 z vidika usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah.

- učijo se o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v posebnih razmerah.

- razvijajo individualno ustvarjalnost

IZ VSEBINE

Stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem

Slovenske narodne jedi

Drugačni načini prehranjevanja:

- o vegetarijanstvo
- o bio - prehrana
- o makrobiotika

Prehrana v različnih starostnih obdobjih (dojenček, mali otrok, šolar, odrasli, starejši, športniki, nosečnice)

Načrtovanje prehrane v družini

Prehrana v posebnih razmerah