

## SODOBNA PRIPRAVA HRANE



**Zdrava prehrana, še posebej za mladostnike je tem elj za naše zdravje.** Pri izbirnem predmetu SPH je velik poudarek pri pripravi zdrave hrane. Učenci bodo osvojili pojem »zdravo«, ga znali uporabljati in izbirati živila, ki so potrebna za pripravo zdrave, polnovredne hrane. Med jedmi, ki jih imajo radi, bomo izbirali zdrava živila, tista pa, ki razen maščob in ogljikovih hidratov ne vsebujejo ostalih hranilnih snovi, vitaminov in mineralov, bomo nadomestili z živila, ki so s temi obogatena. Jedi bomo pripravili, degustirali, primerjali in ocenili. Seznanili se bodo z energetskimi vrednostmi in znali pripraviti jedilnik za športnika, najstnika in ostarele osebe.

Pripravljali se bomo tudi na kulinarična tekmovanja.

Razred: 7., 8.

Obseg ur: 35 ur – 2 blok uri na 14 dni.

### UČNE TEME:

- **HRANILNE SNOVI** (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali, voda)
- **ZDRAVA PREHRANA** (prehranska piramida, postopki priprave zdrave hrane)
- **SESTAVA OBROKA** (predjedi, juhe, zakuhe, solate, glavne jedi, priloge, deserti)
- **RITEM PREHRANJEVANJA IN PREHRANSKE NAVADE** ( zajtrk, malica, kosilo, večerja, spremljanje dnevnih obrokov in analiza prehranskih navad)
- **KAKOVOST ŽIVIL IN JEDI** (varna hrana, zastrupitve s hrano, ocenjevanje kakovosti živil in jedi)

### SPLOŠNI CILJI:

- učenci razvijajo sposobnost uporabe, povezovanja in tvorjenja mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu Gospodinjstvo;
- učenci usvajajo spretnosti priprave in postrežbe hrane;
- učenci usvajajo primerno vedenje med pripravo jedi in pri uživanju jedi

potrebščine: /

Ljubljana, 1. 4. 2019

Alenka Malešič, učiteljica predmeta