

NAČINI PREHRANJEVANJA - NPH

Učiteljica: Petra Ušaj

Predmet se izvaja večinoma v blok urah, predvsem pri izvedbi praktičnih vaj v skupnem obsegu 35 ur letno.

Pouk temelji na praktičnih vajah - pripravi hrane.

Cilji predmeta

Učenci:

- razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- spoznavajo pomembnost zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v posebnih razmerah;
- 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:

- stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem,
- slovenske narodne jedi,
- drugačni načini prehranjevanja (vegetarijanstvo, bio-prehrana, makrobiotika),
- prehrana v različnih starostnih obdobjih (dojenček, mali otrok, šolar, odrasli, starejši, športniki, nosečnice),
- načrtovanje prehrane v družini in
- prehrana v posebnih razmerah.

