

## **OBVEZNI IZBIRNI PREDMET: NAČINI PREHRANJEVANJA za učence 8. razredov**

**ŠTEVILO UR:** Izbirni predmet je enoletni. Izvaja se v blok urah na 14 dni, 35 ur letno. Pouk temelji na praktičnih vajah-pripravi hrane.

### **TEMATSKI SKLOPI:**

- 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,
- prehrana v posebnih razmerah



### **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.

Lepo vabljeni!

Pripravila učiteljica Amela Osmić