

Učni načrt

Izbirni predmet

PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

*NAČINI PREHRANJEVANJA
SODOBNA PRIPRAVA HRANE*

Učni načrt

Izbirni predmet

PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

NAČINI PREHRANJEVANJA SODOBNA PRIPRAVA HRANE

Učni načrt za izbirna predmeta

Načini prehranjevanja Sodobna priprava hrane

PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA ZA GOSPODINJSTVO
dr. **Marija Lap Drozg**, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, predsednica
Irena Simčič, Zavod RS za šolstvo, strokovna tajnica
dr. **Verena Koch**, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
Petra Orešič, OŠ Tabor II, Maribor
Irena Fijavž, OŠ Bojana Iliča, Maribor

Izdala in založila **Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo**

Za ministrstvo **dr. Igor Lukšič**
Za zavod **mag. Gregor Mohorčič**

Uredila **Zvonka Labernik**
Jezikovni pregled **Tine Logar**
Oblikovanje **Tanja Radež**
Prelom **Tiskarna Kočevski tisk d. d., Kočevje**

Ljubljana, 2009

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

Kazalo

NAČINI PREHRANJEVANJA

1 Namen in opredelitev izbirnega predmeta načini prehranjevanja	5
1.1 Narava predmeta	5
1.2 Splošni cilji predmeta	5
2 Opis predmeta	5
2.1 Predvidena organizacija in časovni obseg	5
3 Predmetni katalog	6
3.1 Prehranjenost	6
3.2 Tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja	7
3.3 Prehrana v različnih starostnih obdobjih	8
3.4 Prehrana v posebnih razmerah	8
4 Priloga	9

SODOBNA PRIPRAVA HRANE

1 Namen in opredelitev izbirnega predmeta sodobna priprava hrane	10
1.1 Narava predmeta	10
1.2 Splošni cilji predmeta	10
2 Opis predmeta	10
2.1 Predvidena organizacija in časovni obseg	10
3 Predmetni katalog	11
3.1 Hranljive snovi v povezavi z zdravjem	11
3.2 Kakovost živil in jedi	12
3.3 Priprava zdrave hrane	13
3.4 Prehranske navade	14
4 Priloga	15

NAČINI PREHRANJEVANJA

1 NAMEN IN OPREDELITEV IZBIRNEGA PREDMETA NAČINI PREHRANJEVANJA

1.1 NARAVA PREDMETA

Pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v posebnih razmerah.

1.2 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 predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah;
- razvijajo individualno ustvarjalnost.

2 OPIS PREDMETA

2.1 PREDVIDENA ORGANIZACIJA IN ČASOVNI OBSEG

Razred: 9.

Obseg ur: 32

3 PREDMETNI KATALOG

Obseg: 32 ur, od tega 7 ur za utrjevanje in poglobljanje znanja

Starost učencev: 14–15 let

3.1 Prehranjenost

Obseg ur: 6

Prehranjenost v povezavi z zdravjem lahko opredelimo z uporabo enostavnih metod. Z njimi ugotavljamo stopnjo prehranjenosti organizma in s primerjavami ter s priporočili načrtujemo spremembe v prehrani.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razumejo pomen ustrezne prehranjenosti za zdravje organizma; • uporabljajo enostavne metode za ugotavljanje stanja prehranjenosti; • analizirajo stanje prehranjenosti; • izdelajo osebne kartotečne liste. 	<p>Stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem</p> <p>Metode ugotavljanja stanja prehranjenosti</p>	<p>Prehranjenost</p> <ul style="list-style-type: none"> • nedohranjenost • prenehranjenost <p>Idealna telesna masa Relativna telesna masa Indeks telesne mase</p>	<p>Metoda problemskega pristopa</p> <p>Predstavitve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo • biologija • športna vzgoja

3.2 Tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja

Obseg ur: 12

Z načinom prehranjevanja označujemo različne vrste prehrane ljudi. Ustrezen način prehranjevanja je v skladu s priporočili SZO, vendar se pojavlja vedno več drugačnih načinov. Ti mnogokrat nimajo nobene resne zdravstvene osnove in so navadno neprimerni oz. nepriporočljivi predvsem iz zdravstvenih razlogov. Pomembno je, da načine prehrane poznamo in da poznamo tako negativne kot tudi pozitivne strani drugačnih načinov prehranjevanja.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznajo nacionalne in drugačne načine prehranjevanja; • analizirajo nacionalne jedi na podlagi poznavanja posamezne dežele; • analizirajo pozitivne in negativne posledice posameznih vrst načinov prehrane; • ocenjujejo ustreznost in neustreznost načinov prehrane z vidika zagotavljanja dobrega zdravja; • pripravijo in senzorno, fiziološko in tehnološko ovrednotijo nacionalno jed. 	<p>Tradicionalni načini prehranjevanja</p> <p>Drugačni načini prehranjevanja</p>	<p>Slovenske narodne jedi</p> <p>Vegetarijanstvo Makrobiotika Bioprehrana</p>	<p>Metoda konstruktivizma s praktičnim delom</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo • biologija • kemija • geografija

3.3 Prehrana v različnih starostnih obdobjih

Obseg ur: 10

Prehrana človeka se s starostjo spreminja. V obdobju rasti in razvoja je zahteva organizma po hranilni in energijski vrednosti drugačna kot kasneje, ko organizem le vzdržuje telesne funkcije. Prav tako je tudi pomen hranljivih snovi v prehrani pri različnih fizičnih obremenitvah organizma drugačen.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
Učenci: <ul style="list-style-type: none"> • usvajajo osnovna napotila za prehrano različnih starostnih skupin prebivalstva • analizirajo in načrtujejo prehrano v družini; • ovrednotijo šolsko prehrano. 	Prehrana: <ul style="list-style-type: none"> • dojenčka • majhnega otroka • šolarja • mladostnika • odraslega • starostnika • športnika • nosečnice Načrtovanje prehrane v družini	Starostna obdobja	Metoda konstruktivizma Analiza jedilnika Anketa Intervju	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo • biologija • športna vzgoja

3.4 Prehrana v posebnih razmerah

Obseg ur: 4

Prehrana v posebnih razmerah je povsem vezana na okolje in stanje, v katerem smo v danem trenutku. Pomen poznavanja je predvsem v načinu, kako se oskrbeti s hrano iz virov, ki so nam dostopni, da zadostimo osnovne potrebe organizma.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
Učenci: <ul style="list-style-type: none"> • usvajajo način prehrane v naravi; • usvajajo način prehrane v izrednih razmerah 	Prehrana v posebnih razmerah: <ul style="list-style-type: none"> • v naravi • v izrednih razmerah 	Posebne razmere	Metoda problemskega pristopa	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo • biologija

4 PRILOGA: IZVEDBENI POGOJI

Kadrovski pogoji: predmetni učitelj ali profesor gospodinjstva z vezavami.

Drugi pogoji:

- ustrezno opremljena učilnica za gospodinjski pouk.

SODOBNA PRIPRAVA HRANE

1 NAMEN IN OPREDELITEV IZBIRNEGA PREDMETA SODOBNA PRIPRAVA HRANE

1.1 NARAVA PREDMETA

Pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane ter o načinih priprave hrane.

1.2 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 predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah;
- razvijajo individualno ustvarjalnost.

2 OPIS PREDMETA

2.1 PREDVIDENA ORGANIZACIJA IN ČASOVNI OBSEG

Razred: 7., 8., 9.

Obseg ur: 35 (32 ur)

3 PREDMETNI KATALOG

Obseg: 35 (32) ur, od tega 7 ur za utrjevanje in poglobljanje znanja

Starost učencev: 12–15 let

3.1 Hranljive snovi v povezavi z zdravjem

Obseg ur: 8

Hranljive snovi, ki jih vsebujejo naši celodnevni obroki, morajo ustrezati potrebam organizma. Razporeditev vnosa teh snovi prek celega dne mora biti v skladu s pravilnim ritmom prehranjevanja (številom obrokov in časovnim razmakom med njimi). Nepravilnosti v prehrani povzročajo lahko slabšanje zdravja, pomanjkanje hranil pa privede do deficitarnih bolezni.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utrdijo pridobljena znanja o hranilni, biološki in energijski vrednosti živil; • utrdijo razvrščanje živil v skupine po hranilni vrednosti; • sintetizirajo priporočila zdrave prehrane; • uporabljajo pravilen ritem prehranjevanja; • analizirajo pomen hranljivih snovi za zdravje človeka; • vrednotijo makro- in mikrohranila; • ovrednotijo potrebe organizma po posameznih hranljivih snoveh; • povezujejo pomanjkanje in preseganje količin hranil s spremembo zdravja in o tem pisno poročajo. 	<p>Zdrava prehrana</p> <p>Ritem prehranjevanja</p> <p>Hranljive snovi v prehrani</p> <p>Potrebe organizma po hranljivih snoveh</p>	<p>Varna prehrana</p> <p>Varovalna prehrana</p> <p>Celodnevni obrok</p> <p>Časovni razmak med obroki</p> <p>Glavni obroki</p> <p>Vmesni obroki</p> <p>Dopolnilni obroki</p> <p>Makrohranila:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beljakovine • ogljikovi hidrati • maščobe • voda <p>Mikrohranila:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vitamini • minerali <p>Priporočena vrednost hranil</p> <p>Deficitarna stanja organizma</p>	<p>Metoda konstruktivizma s praktičnim delom</p> <p>Predstavitve</p> <p>Intervjuji</p> <p>Poročila</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo • biologija • kemija • slovenščina • oblikovanje neliterarnih besedil

3.2 Kakovost živil in jedi

Obseg ur: 3

Kakovost živil in jedi je opredeljena z mnogimi vidnimi in skritimi lastnostmi. Z vidika potrošniških ocenjevanj so pomembne predvsem senzorične lastnosti. Mnogo manj se zavedamo pomembnosti fiziološke in tehnološke kakovosti. Z ustreznimi kriteriji lastnosti živil in jedi lahko ocenimo in tako ovrednotimo kakovost v celoti.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utrdijo pomen varne hrane in naštejejo vzroke kvara živil in posledice zastrupitev s hrano; • usvajajo kriterije kakovosti živil in jedi; • usvajajo primerjalno ocenjevanje živil in jedi; • si ogledajo živilsko-predelovalni obrat v svojem kraju ali v bližini svojega kraja. 	Kakovost živil in jedi	Senzorična kakovost Fiziološka kakovost Tehnološka kakovost	Metoda konstruktivizma s praktičnim delom	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo

3.3 Priprava zdrave hrane

Obseg ur: 20

Postopki predpriprave in priprave živil povzročajo spremembe v hranilni vrednosti. Zaradi nepoznavanja teh sprememb lahko v pripravi hrane povzročimo tudi spremembe zaradi katerih pripravljena jed ne ustreza kriterijem zdrave hrane.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razumejo priporočila o pripravi zdrave hrane; • spoznavao tehnološke postopke priprave jedi z vidika ohranjanja hranilne vrednosti; • usvajajo načine predpriprave ter priprave živil in jedi z vidika ohranjanja hranljivih snovi; • usvajajo načine priprave polpripravljenih in pripravljene živilskih proizvodov; • poznajo gastronomsko kulinarčna načela v zdravi prehrani; • ocenjujejo in spreminjajo kuharske recepte v smislu priprave zdrave hrane in na osnovi njih pripravljajo zdravo hrano. 	<p>Kriteriji za oceno zdrave hrane</p> <p>Postopki priprave zdrave hrane Predpriprava živil Priprava jedi</p> <p>Gastronomsko kulinarčna načela pri pripravi obrokov</p>	<p>Predpriprava živil</p> <p>Kuhanje v sopari Dušenje v lastnem soku Pečenje brez dodatka maščobe, v foliji</p> <p>Načelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gastronomsko • kulinarčno 	<p>Metoda konstruktivizma</p> <p>Praktično delo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo • kemija • biologija

3.4 Prehranske navade

Obseg ur: 4

Prehranske navade so seštevek mnogih vplivov, postanejo del našega vsakdanjika in imajo kot take pomembno vlogo v povezavi z zdravjem. Predstavljajo kakovost prehrane, način prehranjevanja, pa tudi način priprave in uživanja hrane.

OPERATIVNI CILJI	PREDLAGANE VSEBINE	POJMI, BISTVA, KATEGORIJE	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA, METODE	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<p>Učenci</p> <ul style="list-style-type: none"> • razumejo oblikovanje prehranskih navad; • uporabljajo dobre prehranske navade; • analizirajo lastne prehranske navade; • ugotavljajo vzroke in posledice slabih prehranskih navad in razvijajo odgovornost do zdravja; • z razpravljanjem predstavijo dobre prehranske navade. 	<p>Prehranske navade</p> <ul style="list-style-type: none"> • vplivi in razvoj • dobre prehranske navade • posledice slabih prehranskih navad 	<p>Prehranske navade</p> <p>Socioekonomski vpliv</p> <p>Psihološki vpliv</p> <p>Fiziološki vpliv</p> <p>Kulturno-verski vpliv</p>	<p>Metoda problemskega pristopa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gospodinjstvo • biologija • kemija • državljanska vzgoja in etika

4 PRILOGA: IZVEDBENI POGOJI

Kadrovski pogoji: Predmetni učitelj ali profesor gospodinjstva z vezavami.

Drugi pogoji:

- ustrezno opremljena učilnica za gospodinjski pouk.
