

UČNI NAČRT
za izbirni predmet v osnovnih
šolah z nižjim izobrazbenim
standardom

Prehrana in načini prehranjevanja

1.0. NAMEN IN OPREDELITEV IZBIRNEGA PREDMETA PREHRANA IN NAČINI PREHRANJEVANJA

- 1.1. Narava predmeta**
- 1.2. Splošni cilji predmeta**

2.0. OPIS PREDMETA

- 2.1. Predvidena organizacija in časovni obseg**
- 2.1.1. Razred: 7., 8. in 9. razred**

3.0. PREDMETNI KATALOG

- 3.1. Načini prehranjevanja**
 - 3.1.1. Prehranjenost**
 - 3.1.2. Tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja**
 - 3.1.3. Prehrana v različnih starostnih obdobjih**
 - 3.1.4. Prehrana v posebnih razmerah**

4. 0. PRILOGA

1.0. NAMEN IN OPREDELITEV IZBIRNEGA PREDMETA PREHRANA IN NAČINI PREHRANJEVANJA

1.1. Narava predmeta

Pri izbirnem predmetu Prehrana in 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;
- razvijajo individualno ustvarjalnost;

2.0. OPIS PREDMETA

2.1. Predvidena organizacija in časovni obseg

2.1.1. Razred: 7, 8. ali 9. razred

Izbirni predmet : Prehrana in načini prehranjevanja

Obseg ur: 35 ur

3.0. PREDMETNI KATALOG

3.1. Prehrana (7., 8. ali 9. razred)

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

Starost učencev: 14 - 15 let

3.1.1. Prehranjenost

Obseg ur: 6

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

1. Operativni cilji	2. Predlagane vsebine	3. Pojmi, bistva, kategorije	4. Didaktična priporočila, metode	5. Medpredmetne povezave
Učenci - razumejo pomen ustrezne prehranjenosti za zdravje organizma - uporabljajo enostavne metode za ugotavljanje stanja prehranjenosti - analizirajo stanje prehranjenosti - izdelajo osebne kartotečne liste	Stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem Metode ugotavljanja stanja prehranjenosti	Prehranjenost • nedohranjenost • prenehranjenost Idealna telesna masa Relativna telesna masa Indeks telesne mase	Metoda problemskega pristopa Predstavitve	GO BI ŠV

3.1.2. 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.

1. Operativni cilji	2. Predlagane vsebine	3. Pojmi, bistva, kategorije	4. Didaktična priporočila, metode	5. MPRP
<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</p> <p>Makrobiotika</p> <p>Bio-prehrana</p>	<p>Metoda konstruktivizma s praktičnim delom</p>	<p>GO</p> <p>BI</p> <p>KE</p> <p>GEO</p>

3.1.3. 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.

1. Operativni cilji	2. Predlagane vsebine	3. Pojmi, bistva, kategorije	4. Didaktična priporočila, metode	5. MPRP
<p>Učenci</p> <ul style="list-style-type: none"> - usvajajo osnovna napotila za prehrano različnih starostnih skupin prebivalstva - analizirajo in planirajo prehrano v družini - ovrednotijo šolsko prehrano 	<p>Prehrana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dojenčka • malega otroka • šolarja • mladostnika • odraslega • starostnika • športnika • nosečnice <p>Planiranje prehrane v družini</p>	<p>Starostna obdobja</p>	<p>Metoda konstruktivizma Analiza jedilnika Anketa Intervju</p>	<p>GO BI ŠV</p>

3.1.4. 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.

1. Operativni cilji	2. Predlagane vsebine	3. Pojmi, bistva, kategorije	4. Didaktična priporočila, metode	5. MPRP
Učenci - 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	GO BI

4.0. PRILOGA: Izvedbeni pogoji

Kadrovski pogoji: predmetni učitelj ali profesor gospodinjstva z vezavami in z dodatnimi dopolnilnimi znanji, ki so potrebna za poučevanje v OŠ s prilagojenim programom.

Drugi pogoji:

- delitev učencev v skupine pri praktičnem delu:
- ustrezno opremljena učilnica za gospodinjski pouk (zdravstveni, higienski in varstveni pogoji).