

Predmet:	<b>IZBIRNI PREDMET SODOBNA PRIPRAVA HRANE</b>
Št. ur tedensko:	1
Izbira:	enoletni predmet za 7. razred
Nosilec:	<b>KATICA ROŽAC JERMAN</b>

### Opis predmeta:

Učenci se seznanijo z različnimi pojmi, kot so varovalna prehrana, celodnevni obrok, dopolnilni obrok, makrohranila, mikrohranila, priporočena vrednost hranil in podobno, seznanijo se s postopki predpriprave in priprave živil, predvsem bolj zdrave načine priprave (kuhanje v sopari, dušenje v lastnem soku, pečenje v foliji in podobno), analizirajo lastne prehranske navade, ugotavljajo vzroke in posledice slabih prehranskih navad in s tem v zvezi razvijajo odgovornost do svojega zdravja in zdravja drugih, sestavljajo kuharske recepte v smislu priprave zdrave hrane in na njihovi osnovi pripravljajo zdravo hrano. Znanje, ki ga pridobijo, lahko koristno uporabijo v svojem vsakdanjem življenju in jim je dobra popotnica za ohranjanje zdravega življenja.

### Cilji:

Učenci:

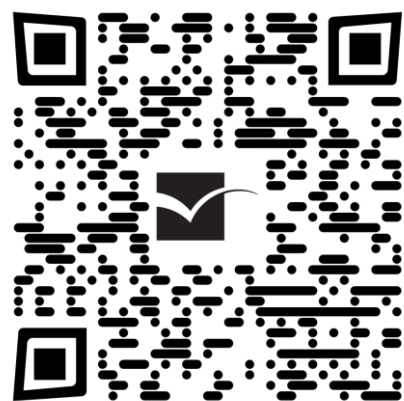
- razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu Gospodinjstvo;
- razvijajo individualno ustvarjalnost.



**Način izvajanja:** 2 uri tedensko / 14 dni ali strnjeno v enem polletju

**Načini ocenjevanja:** 3 ocene (seminarska naloga, praktično delo, sodelovanje)

**Pripomočki:** črtani zvezek



Poklikajte ali skenirajte  
QR kodo za ogled videa