

IZBIRNI PREDMETI S PODROČJA PREHRANE NA OŠ PIRNIČE

SODOBNA PRIPRAVA HRANE

KOMU JE NAMENJEN: Učencem 7. in 8. razreda

NAČIN IZVAJANJA: 35 ur (2 uri tedensko, pol šolskega leta)

Pri izbirni predmetu **Sodobna priprava hrane** učenci spoznavajo pomen **varne, varovalne in zdrave prehrane**, ter kako lahko sami vplivamo na to, kaj in kako jemo.

Del pouka bo namenjen **teoretičnemu delu**, kjer bomo spoznali **hranilne snovi** (kako vplivajo na naše zdravje, kaj pomeni kakovostna živila in kako lahko z dobrimi prehranskimi navadami poskrbimo za boljše počutje,..). Pogovarjali se bomo o tem, kako pripraviti uravnotežen obrok in zakaj je pomembno, da jemo raznoliko in premišljeno.



Velik poudarek pa bo na **praktičnem delu** – **kuhali, pekli in preizkušali bomo različne recepte**. Naučili se bomo, kako poteka predpriprava in priprava hrane, pri tem pa bomo upoštevali načela zdrave prehrane. Preizkusili se bomo v pripravi jedi za različne priložnosti, od zajtrkov in malic do bolj zapletenih jedi in sladic.



Poleg kuharskih veščin bodo učenci razvijali tudi **delo v skupini, medsebojno pomoč, odgovornost za varnost pri delu, higieno in organizacijo dela v kuhinji**.

NAČINI PREHRANJEVANJA

KOMU JE NAMENJEN: Učencem 9. razreda

NAČIN IZVAJANJA: 35 ur (2 uri tedensko, pol šolskega leta)

Pri izbirnem predmetu **Načini prehranjevanja** bodo učenci spoznavali različne vidike prehranjevanja (tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja, prehrano v različnih starostnih obdobjih, prehrano v posebnih razmerah,...). Učenci bodo pripravljali obroke po različnih recepturah in pri tem upoštevali načela zdrave prehrane. Naučili se bodo, kako izbrati ustrezna živila, kako uravnotežiti obrok in kako prehrano prilagoditi različnim življenjskim situacijam.



Pouk bo potekal predvsem praktično – učenci bodo **kuhali, sestavljali jedilnike, primerjali načine prehranjevanja**, iskali recepte in pripravljali različne jedi. Poleg kuharskih veščin bodo razvijali tudi **sodelovanje v skupini, delitev dela, medsebojno pomoč**, skrb za **varnost pri delu in higieno v kuhinji**.



Načini prehranjevanja je predmet, kjer bodo učenci skozi praktično delo spoznali, kako lahko hrana vpliva na **zdravje, počutje in kakovost življenja**. Namenjen je vsem, ki jih zanima prehrana in bi radi nadgradili svoje znanje ter veščine v kuhinji.