

SODOBNA PRIPRAVA HRANE – SPH

Zdrava in uravnotežena prehrana je sestavni del zdravega življenja. Dobre ali slabe prehranjevalne navade - temelji zdravja in zdravega načina življenja - se oblikujejo že v otroštvu in kasneje v mladosti. Vse, kar se dogaja v tem obdobju, se razvije v zrelih letih.



Izbirni predmet Sodobna priprava hrane (SPH) je dinamičen, zanimiv, predvsem pa v vsakdanjem življenju zelo uporaben, saj zajema veliko praktičnega dela. Snov je za učence zelo pestra. Usvojijo znanje s področja hranilnih snovi, vrednotijo kakovost živil, pripravljajo hrano z uporabo različnih postopkov, spoznajo načine prehranjevanja, ugotavljajo posledice slabih prehranskih navad in z vsem tem razvijajo odgovornost do svojega zdravja.

Izvajanje pouka:

Predmet je enoleten in ga lahko učenec obiskuje samo enkrat v 7. ali 8. razredu, izvaja pa se v obsegu 35 ur, predvidoma po 2 uri vsakih 14 dni.

Ocenjevanje:

Učenec mora pridobiti 3 ocene letno. Ker je bistvo tega predmeta PRAKTIČNO DELO, bomo ocenjevali:

- spretnosti in veščine praktičnega dela (kuhanje)
- izdelke učencev (poročila, plakat ali seminarska naloga)
- odnos do dela in upoštevanje varnosti pri izvajanju praktičnega dela.

NAČINI PREHRANJEVANJA - NPH



Pri izbirnem predmetu Načini prehranjevanja bodo učenci spoznavali prehrano z vidika varovanja zdravja. Učili se bodo o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavali načine prehranjevanja v različnih življenjskih obdobjih (prehrana mladostnika, športnika, nosečnice ...) in v posebnih razmerah (vojna, suša, bolezni). Pridobljeno znanje pa bodo uporabili tudi v praksi, pri kuhanju.

Izvajanje pouka:

Za učence 9. razreda, v obsegu 32 ur, predvidoma po 2 uri na 14 dni.

Ocenjevanje:

Učenec mora pridobiti 3 ocene letno. Ker je bistvo tega predmeta PRAKTIČNO DELO, bomo ocenjevali:

- spretnosti in veščine praktičnega dela (kuhanje),
- izdelke učencev (poročila, plakat ali seminarska naloga),
- odnos do dela in upoštevanje varnosti pri izvajanju praktičnega dela.