



NAČINI PREHRANJEVANJA

Cilji predmeta: učenci spoznajo načela zdrave prehrane z vidika varovanja in ohranjanja zdravja, spoznajo načine prehranjevanja v različnih starostnih obdobjih življenja in prehrano v izrednih razmerah. Z načinom prehranjevanja označujemo različne vrste prehrane ljudi – tradicionalno, ki temelji na narodnih jedeh, in drugačno, ki vključuje vegetarijanstvo, makrobiotiko in bio prehrano. V različnih starostnih obdobjih organizem potrebuje drugačne hranilne snovi v drugačnih razmerjih. Učenci spoznajo tudi prehrano v izrednih razmerah, ki je vezana na okolje in stanje, v katerem smo v danem trenutku. Takrat je zelo pomembno poznati načine, kako se oskrbeti s hrano iz trenutno dostopnih virov, da vseeno zadostimo potrebam organizma.

Predmet se izvaja v učilnici gospodinjstva, prehrana v posebnih razmerah pa tudi v naravnem okolju.