



SODOBNA PRIPRAVA HRANE

Cilji predmeta: učenci spoznajo pomen zdrave hrane, ki nam zagotavlja in ohranja zdravje. Učijo se o pomenu varne, varovalne in uravnotežene prehrane ter spoznavajo načine priprave. Razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani v smislu zagotavljanja znanja. Spoznajo hranilne snovi, ki jih mora vsebovati celodnevni obrok, da zadostimo potrebam organizma. Potrebe po hranilnih snoveh se naučijo razporediti na posamezne obroke in opredeliti nepravilnosti v zvezi s prehranjevalnimi navadami, ki lahko slabšajo zdravje ali so vzrok različnih bolezni. V povezavi z vsemi do sedaj naštetimi dejavnostmi se pri praktičnih vajah seznanijo s tehnološkimi postopki priprave jedi, kjer bi zaradi nevednosti lahko povzročili spremembe glede hranilne vrednosti, jedi pa morajo ustrezati kriterijem zdrave prehrane.

Pri načrtovanju prehrane upoštevamo tudi prehranske navade in jih opredelimo kot koristne oziroma škodljive, še posebej poudarimo vlogo zajtrka za uspešen delovni dan.