



Namen izbirnega predmeta **načini prehranjevanja** je učence poučevati o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja.

Če vas zanima kakšne so kitajska, italijanska ali npr. mehiška kuhinja, jih boste skozi praktične vaje lahko spoznali. Delo bo potekalo v izmenjavi teoretičnega in praktičnega dela.

Splošni cilji:

- ✚ Razvijanje sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani v smislu zagotavljanja zdravja.
- ✚ Nadgrajevanje vsebine, ki so jo pridobili pri rednem predmetu gospodinjstvo.
- ✚ Poglobljanje znanja v smislu usmerjanja za nadaljnje šolanje.
- ✚ Razvijanje individualne ustvarjalnosti.

Vsebine:

- ✚ prehranjenost,
- ✚ tradicionalni (slovenski in drugih narodov) in drugačni načini prehranjevanja (vegetarijanstvo, makrobiotika, bio – prehrana, modne diete ...),
- ✚ prehrana v različnih starostnih obdobjih,
- ✚ načrtovanje prehrane v družini,
- ✚ prehrana v posebnih razmerah.

Pripravila: Marjetka Vesel, prof. tit in gos

