



## NAČINI PREHRANJEVANJA

- za učence in učenke 9. razreda
- v obsegu 35-ih ur (1 ura na teden)

### Opredelitev predmeta

Pri izbirnem predmetu Načini prehranjevanja učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v posebnih razmerah.

### Splošni cilji:

- učenci razvijajo sposobnost uporabe, povezovanja in tvorjenja mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja,
- učenci usvajajo spretnosti priprave in postrežbe hrane
- učenci usvajajo primerno vedenje med pripravo jedi in pri uživanju jedi

### Obravnavane učne teme:

- **Prehranjenost in bolezni povezane z neustrezno prehrano** (anoreksija, bulimija, prenajedanje, debelost, metode za ugotavljanje stanja prehranjenosti)
- **Tradicionalni načini prehranjevanja** (nacionalne kuhinje – slovenska, italijanska, avstrijska, mehiška, kitajska,...)
- **Drugačni načini prehranjevanja** (vegetarijanstvo, makrobiotika, prehrana po krvnih skupinah, bio-prehrana)
- **Prehrana v različnih starostnih obdobjih**
- **Prehrana v naravi** (zdravilne rastline in plodovi)
- **Praktična priprava jedi.**