



NAČINI PREHRANJEVANJA

Izbirni predmet za 9. razred

Učiteljica: Lucija Šušteršič





O PREDMETU

- Hrana je lahko vir zdravja ali bolezni. Telo podpiramo s številnimi prehranskimi slogi. Nekatere nam predpiše zdravnik, za druge se odločimo sami na podlagi prepričanj.
- Spoznali bomo številne **diete** in **prehranske sloge**, **ustvarjali jedilnike** in **kuhali**. Izurili se bomo tudi v osnovah prehranskega svetovanja in zdrave navade širili tako med sošolci kot tudi v družini.
- Potrebščine: Mapa A4, predpasnik, elastika (za dolge lase)
- Obseg: 32 ur



SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Učenci:

- Razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja.
- Nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu gospodinjstvo.
- Poglobljajo znanja predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah.
- Razvijajo individualno ustvarjalnost.

