



IZBIRNI PREDMET ZA 7. razred:

# NAČINI PREHRANJEVANJA

## Andreja Šimnovec



Načini prehranjevanja je **enoletni** izbirni predmet, ki ga lahko izberejo učenci 7. razreda. Pri predmetu učenci spoznavajo pomen varne, varovalne in zdrave prehrane, načine prehranjevanja in prehrano v različnih življenjskih obdobjih.

Pri predmetu bomo spoznavali slovenske narodne jedi in nacionalne jedi drugih dežel, vegetarijanstvo, makrobiotiko, bioprehrano in prehrano v posebnih razmerah v naravi-kako se v takšnih razmerah oskrbeti z dostopno hrano, ki bo zadostila osnovnim potrebam organizma. Pri predmetu učenci tudi samostojno pripravljajo jedi.



### **Opredelitev predmeta:**

Učence pri predmetu poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja, o pomembnosti zdrave hrane.

**Obseg ur:** 35 ur

### **Splošni cilji predmeta:**

- Učenci razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in razmišljanja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja.
- Učenci nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu gospodinjstvo.
- Učenci poglobljajo znanje predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinstvo-turističnih in zdravstvenih šolah.
- Učenci razvijajo individualno ustvarjalnost.