



## SODOBNA PRIPRAVA HRANE

- za učence in učenke 7., 8. ter 9. razreda
  - v obsegu 35-ih ur (1 ura na teden)
- 

### Opredelitev predmeta

Pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti zdrave prehrane ter o načinih priprave hrane.

### 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:

- **Hranilne snovi** (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali in voda)
- **Zdrava prehrana** (prehranska piramida, prehranski krožnik, postopki priprave zdrave hrane)
- **Sestava obroka** (predjed, juha, zakuha, glavna jed, priloga, solata, deserti)
- **Ritem prehranjevanja in prehranjevalne navade** (zajtrk, malica, kosilo večerja, povečerek, spremljanje dnevnih obrokov in analiza prehranskih navad)
- **Kakovost živil in jedi** (varna hrana, varovalna hrana, senzorična, fiziološka in tehnološka kakovost živil).
- **Praktična priprava jedi.**