

NAČINI PREHRANJEVANJA

Razred: 9. razred

Število u: 32 ur

Učiteljica: Magdalena Penko Šajn

Z načinom prehranjevanja označujemo različne vrste prehrane ljudi. Spoznali bomo vegetarijanstvo, makrobiotiko, bioprehrano in posebej črpali iz bogate zakladnice naših slovenskih narodnih jedi.

Spoznali bomo kakšne prehranske navade imajo naši evropski sosodje (Avstrijci, Italijani, Madžari, Hrvati, ...) in se dotaknili nekaterih »vzhodnjaških kuhinj« (tajska, kitajska, japonska kuhinja).

Mogoče se bomo ob zaključku IP celo preizkusili »v preživetju v naravi«.

Namen predmeta:

- ocenjevanje ustreznosti in neustreznosti načinov prehrane z vidika zagotavljanja dobrega zdravja;
- razpravljanje in analiziranje pozitivnih in negativnih posledic posameznih vrst načinov prehrane;
- priprava različnih jedi in napitkov glede na različne načine prehranjevanja;
- usvajanje osnovnih napotkov za različne načine prehranjevanja v naravi in za prehrano različnih starostnih skupin (dojenčki, šolarji, športniki, odrasli).



<http://www.visitvrhnika.si/si/kje-jesti-in-spati/priporocamo>