

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 sosede (Avstrijci, Italijani, Madžari, Hrvati, ...) in se dotaknili nekaterih »vzhodnjaških kuhinj« (tajska, kitajska, japonska kuhinja).

V kolikor se v naši okolici pojavi možnost obiska restavracije ali gostilne, lahko tudi praktično preizkusimo in se »povabimo« na »teden domače kuhinje«, »dalmatinske kuhinje«, »italijanske, kitajske kuhinje itd.«

Za zaključek se lahko IP NPH odpravi na ogled, »pokušino drugačnosti« z vlakom, avtobusom... ali pa »izginemo 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).

