**NAČINI PREHRANJEVANJA - NPH**

Učiteljica: Petra Ušaj

Predmet se izvaja večinoma v blok urah, predvsem pri izvedbi praktičnih vaj v skupnem obsegu 35 ur letno.

Pouk temelji na praktičnih vajah - pripravi hrane.

Cilji predmeta

Učenci:

• razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za

preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;

• spoznavajo pomembnost zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v posebnih razmerah;

• nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu Gospodinjstvo;

• poglabljajo znanja, predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah;

• razvijajo individualno ustvarjalnost.

Vsebine:

• stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem,

• slovenske narodne jedi,

• drugačni načini prehranjevanja (vegetarijanstvo, bio-prehrana, makrobiotika),

• prehrana v različnih starostnih obdobjih (dojenček, mali otrok, šolar, odrasli, starejši, športniki, nosečnice),

• načrtovanje prehrane v družini in

• prehrana v posebnih razmerah.

