

SODOBNA PRIPRAVA HRANE

Predmet se izvaja eno leto v obsegu 35 ur in je namenjen učencem 7., 8. in 9. razreda.

Učenci in učenke pri predmetu pridobijo več znanja in praktičnih izkušenj o prehrani in sodobni pripravi hrane!

Učenci in učenke spoznajo štiri večje učne sklope.

1. Hranljive snovi v povezavi z zdravjem

- Zdrava prehrana in ritem prehranjevanja
- Hranljive snovi v prehrani
- Potrebe organizma po hranljivih snoveh



2. Kakovost živil in jedi

- Senzorična kakovost, fiziološka kakovost in tehnološka kakovost
- Obisk živilsko-predelovalnega obrata



3. Priprava zdrave hrane

- Postopki priprave zdrave hrane:
 - kuhanje v sopari,
 - dušenje v lastnem soku,
 - pečenje brez dodatka maščobe, v foliji.

4. Prehranske navade

- Dobre prehranske navade
- Posledice slabih prehranskih navad

Vabljeni k druženju!