

NAČINI PREHRANJEVANJA

Predmet se izvaja eno leto v obsegu 32 ur in je namenjen učencem 9. razreda.

Cilji predmeta:

- **preudarno odločanje o lastni prehrani v smislu zagotavljanja zdravja;**
- **usmerjanje v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko – turističnih in zdravstvenih šolah.**

Učenci in učenke spoznajo štiri večje učne sklope:

1. Prehranjenost

Prehranjenost v povezavi z zdravjem

Ugotavljanje stanja prehranjenosti:

- idealna telesna masa
- relativna telesna masa
- ITM



2. Tradicionalni in drugi načini prehranjevanja

- Slovenske narodne jedi
- Vegetarijanstvo, makrobiotika, bio - prehrana

3. Prehrana v različnih starostnih obdobjih

- dojenček, mali otrok, šolar, mladostnik
- odrasli, starostnik, športnik, nosečnica



4. Prehrana v posebnih razmerah

V naravi

V izrednih razmerah

Vabljeni k druženju!