

PREHRANA

NAČINI PREHRANJEVANJA (NPH)

1. Komu je izbirni predmet namenjen?

Vsem, ki:

- bi se radi naučili kuhati
- ki radi kuhate in pečete
- ki radi preizkušate pripravo drugačnih jedi in jedi drugih kuhinj po svetu
- ki bi radi spoznali nekaj skrivnosti velikih kuharskih mojstrov.

2. Kaj se boste naučili?

- znali boste pripraviti obroke na bolj zdrav način, ob upoštevanju osnovne higiene prehrane
- spoznali boste pripravo nekaterih slovenskih in tujih jedi; mediteranske, balkanske, azijske kulinarike, jedi Amerike ter jedi po vaši izbiri
- spoznali boste kulinariko drugačnih načinov prehranjevanja; alternativna prehrana, makrobiotika, vegetarijanstvo
- naučili se boste kritično oceniti senzorične lastnosti pripravljenih jedi
- znali boste pripraviti mizo za posebne priložnosti s pogrinjkom
- naučili se boste sestavljati uravnotežene jedilnike z upoštevanjem hranilnih in energijskih vrednosti ter gastronomskih načel
- ob pripravi in uživanju živil boste usvojili zdrave prehranske navade in poskušali spremeniti nezdrave prehranske navade
- projektno delo: spremljali boste količino zavržene hrane pri šolskem kosilu

3. Ocenjevanje pri predmetu!

Številčne ocene bodo tri. Pridobljene bodo iz samostojne izvedbe pri pripravi jedi, sodelovanja pri pospravljanju in projektnih nalog.

4. Učni pripomočki!

Učenci boste v šoli dobili prazno kuharsko knjigo, ki jo boste tekom leta dopolnjevali z recepti. Dobili boste tudi vse pripomočke potrebne pri projektih.

5. Kako se bomo srečevali pri tem predmetu?

Predmet je v urniku običajno 6. in 7. šolsko uro, na vsakih 14. dni. Vse, kar pri urah pripravimo, učenci tudi pojedjo. Ob koncu šolskega leta po položnici obračunamo stroške za porabljena živila (do največ 12 evrov na učenca za celo leto).

Pripravila učiteljica Renata Štern

Priprava tradicionalnih slovenskih jedi in jedi svetovne kuhinarike

AMERIŠKI BURGER – sezamova bombetka



AMERIŠKE PALAČINKE



PUSTNE MIŠKE



PARKELJNI



ŠMORN



EL PANADAS - Mehika



MEHIŠKA KUHINJA

