

Načini prehranjevanja



Za zdravje in dobro počutje so izredno pomembne okusno pripravljene in čez dan pravilno razporejene zdrave jedi. Za pravilno sestavljanje obrokov in vsakodnevno zdravju prijazno prehranjevanje potrebujemo tudi nekaj znanja.

Učenci spoznavajo:

- prehranjenost in uravnoteženo prehrano,
- prehrambne navade,
- tradicionalne in drugačne načine prehranjevanja,
- prehrano v različnih življenjskih obdobjih,
- prehrano v posebnih razmerah.



Ker učenci velik del vsebin spoznajo preko praktičnega dela, je dobrodošlo:



- poznavanje osnovnih ročnih spretnosti, ki ji potrebujemo pri pripravi jedi v domači kuhinji (rezanje, lupljenje, brisanje s krpo, pomivanje posode, pospravljanje kuhinje,...),
- zanimanje za nove okuse (vse jedi, ki jih pripravimo tudi pojemo),
- ustvarjalnost pri pripravi jedi,
- vključevanje v gospodinjska dela tudi doma (torej ti delo v kuhinji ni nepoznano in te veseli).