



OSNOVNA ŠOLA ADAMA BOHORIČA BRESTANICA

Šolska cesta 29

8280 BRESTANICA

T: 07/49 73 025

F: 07/62 00 485

E: [os.brestanica@guest.arnes.si](mailto:os.brestanica@guest.arnes.si)

<http://www.osbrestanica.si>

---

## NAČINI PREHRANJEVANJA

*Enoletni izbirni predmet, katerega lahko učenci izberejo v 9. razredu.*

### Cilji predmeta:

- razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani, predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu gospodinjstvo;
- poglobljajo znanja predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah;
- razvijajo individualno ustvarjalnost.

### Vsebine:

- prehranjenost (idealna telesna masa, indeks telesne mase)
- načini prehranjevanja (narodne jedi, vegetarijanstvo, bio-prehrana, makrobiotika)
- prehrana v različnih starostnih obdobjih (dojenčka, šolarja, mladostnika, odrasle osebe, starostnika, športnika, nosečnice)
- prehrana v posebnih razmerah (v naravi, v izrednih razmerah)

### Metode dela:

- praktično delo, poročila, anketa, intervju

**Časovni obseg:** predmet obsega 32 ur v šolskem letu, 1 uro na teden/po dogovoru dve uri tedensko.

Poučevala bo: učiteljica gospodinjstva.

