

# SODOBNA PRIPRAVA HRANE (SPH)

Razred: 7.

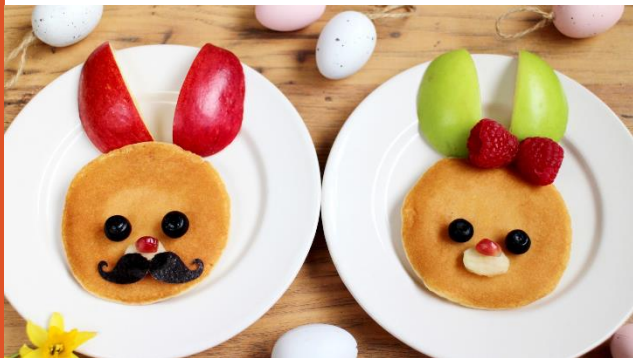
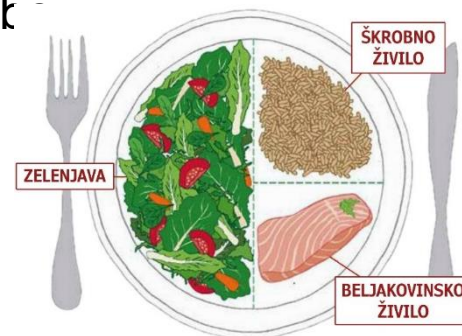
Obseg ur: 35 ur (2 ali 3 ure / 14 dni)

Učiteljica: Neža Pahor



# Spoznal boš:

- **HRANILNE SNOVI** (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščok vitamini in minerali, voda),
- **ZDRAVO PREHRANO** (prehranska piramida, postopki priprave zdrave hrane),
- **SESTAVO OBROKA** (predjedi, juhe, zakuhe, solate, glavne jedi, priloge, deserti),
- **RITEM PREHRANJEVANJA IN PREHRANSKE NAVADE** ( zajtrk, malica, kosilo, večerja, spremljanje dnevnih obrokov in analiza prehranskih navad) in
- **KAKOVOST ŽIVIL IN JEDI** (varna hrana, zastrupitve s hrano, ocenjevanje kakovosti živil in jedi).



## *Naučil se boš:*

- pripraviti posamezne jedi (veliko bomo kuhali in pekli);
- praktičnih veščin, ki si jih spoznal pri predmetu Gospodinjstvo v 6. razredu;
- pripraviti sestavine (čiščenje, tehtanje ...);
- razporejati delo (pri praktičnem delu ne moremo vsi vsega hkrati početi);
- pripraviti mizo za postrežbo določene vrste hrane in še ogromno drugih stvari.





# O C E N J E V A N J E:

- Učenci morajo pridobiti tri ocene.
- Ocenjuje se praktično delo (priprava jedi) in predstavitev plakata.

