

Cilji s področja zdrave prehrane

Prispeval VP

Torek, 07 September 2010 10:28 - Zadnjič posodobljeno Torek, 07 September 2010 10:35

S projektom smo si zastavili splošni cilj vključiti vsebine zdrave prehrane v šolski kurikulum. V okviru zdrave prehrane smo izbrali temo sadje in zelenjava. V skladu s splošnim ciljem in teoretičnimi izhodišči smo si sodelavci iz šole izoblikovali namen pri učencih vzpodbuditi:

- zanimanje o sadju in zelenjavi in njunem pomenu za zdravje ter posredno povečati njuno uživanje,
- usvajanje potrebnih praktičnih veščin za zdravo prehranjevanje,
- izražanje odnosa/stališč do problemov, povezanih z obravnavano prehransko temo (posledice, primeri, slabosti, prednosti, možne rešitve ipd.),
- opredelitev osebnega cilja vsakega posameznika za spremembo prehranskega vedenja.

Po pregledu učnih načrtov za vključevanje vsebin s področja prehrane smo v skladu z zastavljenim namenom pripravili cilje za posamezne triade. Cilje smo oblikovali skozi tri vsebinske podsklope, ki jih je možno obravnavati na primeru sadja in zelenjave:

- energijska gostota sadja in zelenjave ter drugih živil z vidika vzdrževanja ustreznega energijskega ravnovesja,
- uživanje različnih vrst sadja in zelenjave z vidika ustrezne oskrbe z vitamini, minerali in

Cilji s področja zdrave prehrane

Prispeval VP

Torek, 07 September 2010 10:28 - Zadnjič posodobljeno Torek, 07 September 2010 10:35

vlaknino,

- voda v sadju, zelenjavi in drugih živilih ter njen pomen za ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin.

Oblikovani cilji in pristopi so nam služili kot izhodišče za oblikovanje primerov učnih ur za posamezne triade. Ob tem smo v izhodišču upoštevali možnosti navezovanja z obveznimi vsebinami s področja prehrane v učnem načrtu ter uresničevanja koncepta medpredmetnega povezovanja učnih vsebin.

Predlagani cilji po posameznih triadah

1. triada

2. triada

3. triada

- Razlikujejo med živilih z različno energijsko gostoto z vidika vzdrževanja energijskega ravnovesja med h

Cilji s področja zdrave prehrane

Prispeval VP

Torek, 07 September 2010 10:28 - Zadnjič posodobljeno Torek, 07 September 2010 10:35

- Spoznajo različne vrste sadja in zelenjave, spoznajo pomen rednega uživanja različnih vrst s

- Spoznajo namen ustreznega nadomeščanja izgubljenih tekočin, spoznajo pomembnost vode, razvijejo

- Spoznajo energijsko in hranilno vrednost živil ter razumejo razmerje med volumnom in energijsko gostoto

- Poznajo pomen uživanja različnih vrst sadja in zelenjave z vidika zadostnega

- Spoznajo deleže vode v sadju in zelenjavi v primerjavi z drugimi živali, spoznajo

- Poglobljeno razumejo pomen energijske vrednosti živila glede na različna hranila.

- Poglobljeno razumejo pomen prehranskih priporočil.

- Razlikujejo med informacijo in oglasnim sporočilom ter znajo oceniti pomembnost