Naslov: Zdrava prehrana

Pričakovani dosežki:

Dijak/-inja spozna osnove zdravega prehranjevanja. Seznani se s pomenom določenih hranil in njihovim učinkom na telo. Na podlagi dobljenih informacij o sestavi hrane, količini, energijski in referenčnih vrednosti, je sposoben/na sestaviti uravnotežen prehranski krožnik (obrok), ki je hranilno in energijsko celovit in mu daje pravo mero energije za potrebne aktivnosti. Zaveda se posledic neupoštevanja osnovnih prehranskih načel (podhranjenost, prehranjenost). Razvije pogled na alternativno prehrano, prehranskih dodatkov in dopinga. Dobi širšo sliko glede pomena in problema oskrbe s hrano in vodo za prihodnost človeške evolucije (pomanjkanja, presežki, sporna pridelava in predelava, vodne vojne, ideološki problemi,...).

Cilji: dijak

* razvije pogled na pomen zdravega prehranjevanja v ožjem in širšem merilu. Pozna in oceni dobre in slabe prehranske navade, ter posledice neupoštevanja teh načel (prehranske motnje),
* razvije sposobnost ovrednotenja pomena posameznih hranilnih snovi za človeški organizem (sestava hrane, prehranski krožnik, referenčne vrednosti, primer jedilnika), sposoben je pripraviti zdrav in uravnotežen jedilnik,
* pozna pomen hrane skozi zgodovinska obdobja, dobi širšo sliko pomena prehrane za celotno zemeljsko populacijo. Zaveda se problema kakovosti hrane? Povpraševanje po hrani je z naraščanjem svetovne populacije večje, kako se na to odziva industrija pridelave in predelave hrane,
* pozna globalni problem s pitno vodo. Afrika in Azija se že soočata s tem problemom. Zaveda se visoke kakovosti pitne vode v Sloveniji in kaj je potrebno narediti za njeno zaščito,
* seznani se s problemom zavržene hrane,
* razvije pogled na alternativno prehrano, ki je pogojena z ideologijo in fiziologijo (Islam-halal, vegetarijanstvo, veganstvo, različne diete - ketonska, brez OH, brez B, samo z maščobami,...),
* pozna in upošteva vpliv prehranskih dodatkov in kaj jih loči od dopinga - anabolnih stereoidov (dovoljeni prehranski dodatki - proteini-aminokisline, kretin-fosfat, OH, omega 3 maščobe v nasprotju z stereoidi in diuretiki - eritropoetin, rastni hormon, ...), ter njihovo fiziološko delovanje.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Kako se vnos hrane odraža na naši fizični podobi in kako to vpliva na lastno samopodobo? Pozna pomen zdravega prehranjevanja. Zaveda se kako hrana in voda vplivata na zdravje, (prekomerno-debelost, pomanjkanje-podhranjenost). Pozna osnovno sestavo hrane - prehranski krožnik, hranila (OH, B, M, V in M). |
| dobro  (3) | Pozna sestavo uravnoteženega prehranskega krožnika (raznovrstna hranila) in ga zna ovrednotiti s poimenovanjem sestave krožnika - hranil in njihovih referenčnih vrednosti (okvirno v %), količine, in energetske vrednosti (kaj ima več kalorij (enaka masa mesa ali solate?)).  Pozna vsaj eno skupino živil iz vsakega osnovnega hranila (meso-B, pekarski izdelki, testenine-OH, maščobe-M, sadje in zelenjava-V in M in oreški-M).  Zna našteti in na kratko opisati nekaj alternativnih načinov prehranjevanja, glede na ideološka prepričanja in fiziološke potrebe (Islam - ne je svinjino, alkohola, vegetarijanstvo, ketonska dieta,...)  Zaveda se problema zavržene hrane, ki jo opiše z lastno izkušnjo (spremljanjem v lastnem gospodinjstvu).  Pozna problem pridelave in predelave hrane. Opiše razlike med domačo in množično predelavo hranil. Opiše možnost samooskrbe. |
| prav dobro  (4) | Pozna načela zdrave prehrane in njen vpliv na učinkovitost posameznika, zna pojasniti s svojimi besedami in navest primer sestave zdravega obroka, kateri hranilno in energijsko zadovolji določene potrebe, ter daje zadostno in nadzorovano energijo (GI) za optimalno opravljanje dejavnosti. Katere dodatke je smiselno uživati, če so aktivnosti (trening, učenje, delo,..) zelo intenzivni in je velika poraba energije, ki je težko vnesemo samo z rednimi obroki.  Zna pojasniti, kako psihičen in fizičen stres vplivata na energijsko porabo in apetit. Pozna razloge za prehranske motnje in jih zna opisati. Kritično zna opisati globalni problem vezan na hrano in vodo (vojne), ter ima lastno mnenje kako bi se problem dalo rešiti. |
| odlično  (5) | Pozna osnovna fiziološka načela predelave in absorbcje hranilnih snovi (prebavna pot, rebsorbcija hranil, GI in kako vpliva na naše počutje in zmožnost učenja).  Na podlagi zgodovinskih dejstev in predvidevanj glede prihodnosti, sklepa o pomenu hrane (ključne energije) za človekov nadaljnji razvoj. Pozna psihološke učinke hrane.  Celostno (fiziološko, psihološko,materialno,..) zna argumentirati zakaj je doping zloraba in kršenje fair playa. |