

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN PREHRANJEVANJA

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- povezuje teoretična znanja s praktičnim delom in pridobiva ustrezne delovne izkušnje s področja velneške dejavnosti;
- uporablja metode za pripravo načrta uravnotežene, varovalne prehrane v različnih starostnih obdobjih človeka in pri njegovih različnih aktivnostih;
- ocenjuje dobre in slabe prehranske navade in prepozna njihove vplive na različna bolezenska stanja pri konkretnih gostih oziroma strankah;
- pri svojem delu uporablja principe varovalne in uravnotežene prehrane za ohranitev vitalnosti posameznika;
- uporablja standarde, svetuje in načrtuje alternativne in dietne jedilnike za različne skupine ljudi ob upoštevanju potreb posameznika.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- svetuje o principih zdravega prehranjevanja za ohranjanje splošnega zdravja;
- informira uporabnike o delovanju telesa in pomenu prehrane za delovanja človekovega organizma;
- uporablja načine ohranjanja zdravja s pomočjo zdrave prehrane; pozna principe celostne hrane; predvideva učinke prehrane; svetuje pri izbiri različnih tipov diet in uporablja principe alternativne oblike prehrane;
- svetuje in sodeluje pri izvedbi analize in izdelavi načrta prehranskih navad uporabnika velneških storitev.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent:	Študenti:
Svetuje o principih zdravega prehranjevanja za ohranjanje splošnega zdravja:	
<ul style="list-style-type: none">- pozna osnove zdrave prehrane;- pozna ključne prehranjevalne napake sodobnega časa;- pozna prehransko-fiziološke prednosti in slabosti izbrane hrane;- pozna sestavine hrane in prehranska dopolnila;- pozna vlogo ogljikovi hidratov, proteinov, maščob, vitaminov in mineralnih snovi;- pozna sekundarne rastlinske elemente in dodatke k prehrani;	<ul style="list-style-type: none">- svetuje glede usklajenosti prehranjevanja in aktivnosti za doseganje zdravega načina življenja;- usmerja uporabnike v zdravi življenjski slog po njihovi meri;- sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja.

<ul style="list-style-type: none"> - pozna principa celostne prehrane: priporočila, prehranski krog, primeren prehranski vnos, primer zdravega obroka; - pozna zgradbo in delovanje: celice, tkiva, žlez in organov, ki ne vsebujejo strupenih snovi; - pozna vlogo skladiščenja mineralov v telesu za: kožo in lasne korene, kosti in hrustanec, kite in ovojnice in kri; - pozna vrsto energije in celični potencial; - pozna pomen zaščite pred nezdravimi snovmi. 	
<p>Informira uporabnike o delovanju telesa in pomenu prehrane za delovanja človekovega organizma:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna zakonitosti delovanja osnovne presnovne stopnje in njeno izražanje; - pozna razmerje med energijskimi potrebami in energijsko porabo; - pozna zakonitosti energijske uravnoveženosti; - pozna povezanost vplivov prehrane na kožo; - pozna celostni pristop prehrane. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izvaja informiranje in svetovanje o pomenu prehrane obiskovalcem velneškega obrata (v sodelovanju z mentorjem in samostojno).
<p>Uporablja načine ohranjanja zdravja s pomočjo zdrave prehrane; pozna principe celostne hrane; predvideva učinke prehrane; svetuje pri izbiri različnih tipov diet in uporablja principe alternativne oblike prehrane:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna sestavo prehranske piramide; - pozna učinke in pravilen izbor prehranskih dopolnil; - pozna pomembnost pitja tekočine; - pozna prehranske alergije; - pozna učinke nekompatibilnosti hrane; - pozna učinke koncentracije hrane; - pozna različne tipe napačnih diet; - pozna stanje zamaščenosti, prekomerna teža, podhranjenost; - pozna delovanje cirkulacije krvi in presnove; - pozna značilnosti in posledice različnih zdravstvenih težav kot so hiperlipidemija, povišane vrednosti holesterola, presnovni sindrom... 	<ul style="list-style-type: none"> ~ sestavlja ustrezne jedilnike za potrebe posameznega gosta velneškega obrata; ~ svetuje pri izbiri ustreznih diet; ~ nadzoruje izvajanje diete pri posamezniku; ~ svetuje pri izbiri prehranskih dopolnil; ~ analizira potrebe obiskovalcev velneškega obrata in ustrezno prilagaja ponudbo storitev n svetovanj; - spremlja trende sodobne in zdrave prehrane, zdravega načina življenja in spoznanja prenaša v svoje delo; - izdelava individualni načrt in priporočila za prehranjevanje in spremembe prehrabnih navad ter vključi gibanje.
<p>Svetuje in sodeluje pri izvedbi analize in izdelavi načrta prehranskih navad uporabnika velneških storitev:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna značilnosti posameznih vrst alternativne prehrane in jih umešča v naše okolje z izbiro ustreznih živil; ~ zna pojasniti alternativne načine prehranjevanja ter planiranje obrokov z načeli zdrave prehrane. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izbere funkcionalna in dietna živila pri sestavljanju obrokov alternativne prehrane in zna podati predloge za kombiniranje jedi/živil v obroku; ~ svetuje jedilnike za različne vrste alternativne prehrane z upoštevanjem načel zdrave prehrane.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Skupaj 210 ur dela študenta v podjetju (7 KT).

Obvezna prisotnost na praktičnem izobraževanju. Obvezen je zagovor poročila o opravljenem praktičnem izobraževanju pri mentorju v podjetju in mentorju v šoli.

