



KATALOG ZNANJA

1. Ime modula: PREHRANA IN DIETETIKA (PID)

2. Usmerjevalni cilji:

Dijak bo zmožen:

- Varovati zdravje z vidika prehrane
- Samostojno in iniciativno opravljati svoje delo
- Skrbeti za sledljivost in voditi ustrezno dokumentacijo s pomočjo IKT
- Racionalno rabiti energijo, material in čas
- Slediti novostim na strokovnem področju
- Izražati pozitivni odnos do ljudi
- Sodelovati pri reševanju problemov v zvezi s prehrano
- Preračunati potrebe po energiji in po hranilnih snoveh
- Izbirati primerna živila glede na hranilno in energijsko vrednost
- Pripraviti uravnotežene in zdrave jedilnike po vnaprej predpisanih normativih
- Izdelati dietne jedilnike po vnaprej predpisanih normativih
- Razumeti vsebino deklaracije na živilu oziroma njegovo sestavo
- Izbirati primerne postopke obdelave

Vsebinski sklopi:

1. Prehrana (PRE)
2. Dietetika (DIE)

1. Vsebinski sklop: PREHRANA

Poklicne kompetence:

OZNAKA	KOMPETENCA	NIVO USVAJANJA KOMPETENCE		
		OSNOVNI NIVO	RUTINSKI NIVO	NAPREDNI NIVO
KPRE1	Razvršča živila glede na sestavo	*		
KPRE2	Izračunava potrebe organizma	*		
KPRE3	Izbira živila in izdelava jedilnik	*		

Razvršča živila glede na sestavo

Operativni cilji:

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Dijak:	Dijak:



INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<ul style="list-style-type: none"> - Razlikuje pojme prehrana, hrana, živilo, jed, poživilo, dodatki, hranilne snovi - Našteje hranilne snovi in opiše njihove lastnosti - Zna opisati vrste, sestavo, lastnosti in pomen hranilnih snovi - Pozna zgradbo prebavil in potek prebave hranilnih snovi - Pozna proces presnove hranilnih snovi 	<ul style="list-style-type: none"> - Razlikuje med vrstami hranilnih snovi in razloži njihove lastnosti - Primerja živila glede na prevladujočo hranilno snov, glede na biološko, energijsko ali prehransko vrednost, glede na prebavljivost

Izračunava potrebe organizma

Operativni cilji:

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozna energijsko in hranilno vrednost hranilnih snovi - pozna bazalni, pogonski metabolizem in energijo za delo - pozna potrebe po hranilnih snoveh in njihovo vlogo v telesu 	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uporablja tabele za izračun energijske in hranilne vrednosti posameznih živil in obrokov - primerja in vrednoti hranilno in energijsko vrednost različnih obrokov

Izbira živila in izdelava jedilnik

Operativni cilji:

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozna razdelitev živil z vidika njihove hranilne in energijske vrednosti - pozna prehranske piramide - pozna spremembe na živilih, ki so posledica mehanske, fizikalne ali kemijske obdelave ali shranjevanja - pozna aditive in njihove učinke - pozna normative za zdravo, uravnoteženo prehrano 	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izbira živila glede na hranilno in energijsko vrednost - izbira živila glede na postopke predelave, pakiranja in skladiščenja - izbira živila glede na vrsto in količino aditivov - izdelava jedilnik po predpisanih normativih - izračuna energijsko in hranilno vrednost jedilnika s pomočjo prehranskih tabel

2. Vsebinski sklop: DIETETIKA



Poklicne kompetence:

OZNAKA	KOMPETENCA	NIVO USVAJANJA KOMPETENCE		
		OSNOVNI NIVO	RUTINSKI NIVO	NAPREDNI NIVO
KDIE1	Pripravlja uravnotežene in varovalne jedilnike za različne ciljne skupine		*	
KDIE2	Izdeluje dietne jedilnike po vnaprej predpisanih normativih		*	

Pripravlja uravnotežene in varovalne jedilnike za različne ciljne skupine

Operativni cilji:

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozna načela zdrave prehrane - pozna normative za pripravo različnih jedilnikov - pozna izračun energijske in hranilne vrednosti živil in jedi - pozna sestavo živil, pomen v prehrani in možne zamenjave - pozna energijske in hranilne potrebe v različnih življenjskih obdobjih in aktivnostih - pozna sodobne trende v prehrani 	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izračuna energijsko uravnoteženost predlaganih jedilnikov - pripravi raznovrstne jedilnike po predpisanih normativih - pripravi jedilnike za različna življenjska obdobja - sestavi tabelo primernih živil

Izdeluje dietne jedilnike po vnaprej predpisanih normativih

Operativni cilji:

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozna prehranske posebnosti diet pri različnih obolenjih - pozna vplive različnih postopkov obdelave živil na kakovost in senzorično pripravljenih jedi - pozna sestavo živil in razume deklaracijo 	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izbira živila glede na sestavine oziroma deklaracijo - izbira in prilagaja postopke obdelave živila za posamezne jedilnike glede na predpisana navodila - prilagaja recepture jedi, tako da nadomešča posamezne neprimerne sestavine z ustreznimi - izbira primerna živila glede na zahteve diet