

## KATALOG ZNANJA

### 1. IME STROKOVNEGA MODULA: GOSPODINJSTVO IN PREHRANA (GOP)

### 2. OPREDELITEV STROKOVNEGA MODULA

Modul Gospodinjstvo in prehrana je zasnovan tako, da dijake celovito pripravi na strokovno in praktično obvladovanje nalog, povezanih s prehrano in upravljanjem gospodinjstva. Temeljni cilj je razviti poklicne kompetence s področja načrtovanja, priprave, shranjevanja in postrežbe hrane, poznavanja in izvajanja gospodinjskih opravil ter osnov higiene in varnosti pri delu.

Katalog znanja je usmerjen v razvoj veščin, kot so organizacija gospodinjskih opravil, načrtovanje uravnoteženih obrokov in poznavanje hranilnih snovi. Prav tako spodbuja razumevanje okoljskih in ekonomskih vidikov porabe virov ter ravnanja z odpadki. To omogoča, da dijaki razumejo širši kontekst prehrane in gospodinjskih dejavnosti, kar prispeva k njihovi celoviti poklicni usposobljenosti.

Vsebine modula se osredotočajo na razvoj ključnih kompetenc, kot so komunikacijske spretnosti, timsko delo in reševanje problemov, kar so pomembne veščine v vseh poklicih, povezanih z upravljanjem gospodinjstva in prehranskimi storitvami.

### 3. POKLICNE KOMPETENCE IN UČNI CILJI

V strokovnem modulu dijaki razvijajo naslednje kompetence:

1. Uporaba kuhinjske opreme in pripomočkov ter vzdrževanje kuhinjske higiene.
2. Nakupovanje in shranjevanje živil, mehanska in toplotna obdelava živil ter strežba hrane.
3. Načrtovanje jedilnikov za zdravo, uravnoteženo, varovalno in dietno prehrano ter uporaba diet v praksi.

#### **Poklicna kompetenca 1:**

#### **Uporaba kuhinjske opreme in pripomočkov ter vzdrževanje kuhinjske higiene**

Dijak/dijakinja:

- razlikuje med vrstami kuhinj,
- loči čiste in nečiste dele kuhinje,
- definira HACCP sistem in načrtuje čiščenje kuhinje z ustreznimi pripomočki,
- razlikuje kuhinjsko opremo, posodo in pribor,
- razlikuje med materiali, ki so najprimernejši za kuhinjsko opremo, posodo in pribor,

## SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI) BOLNIČAR-NEGOVALEC

---

- načrtuje izbiro gospodinjskih aparatov, delovnih pripomočkov, posode in pribora glede na namen uporabe,
- pozna namen in vzdrževanje gospodinjskih aparatov,
- pravilno uporablja kuhinjsko posodo, pribor in aparate,
- upošteva pravila ustrezne osebne higijene pri delu v kuhinji.

### **Poklicna kompetenca 2:**

#### **Nakupovanje in shranjevanje živil, mehanska in toplotna obdelava živil ter strežba hrane**

Dijak/dijakinja:

- načrtuje nakup živil in pri tem upošteva ekonomičnost in trajnostno naravnost nakupa,
- definira deklaracijo in pojasni pomen podatkov na njej,
- prepozna znake kakovosti in druge znake na embalaži,
- izbira varna živila,
- načrtuje pravilno shranjevanje nakupljenih živil,
- opiše načine konzerviranja živil,
- razlikuje med mehansko in toplotno obdelavo živil,
- opiše spremembe hranilnih snovi pri toplotni obdelavi,
- praktično izvaja postopke mehanske in toplotne obdelave,
- deluje trajnostno, tako da ločuje odpadke, zmanjšuje količino odpadkov in odpadne hrane,
- pripravi pogrinjek in ustrezno postreže jed,
- pozna prvo pomoč pri poškodbah pri delu,
- razvije čut za ohranitev slovenskih tradicionalnih jedi.

### **Poklicna kompetenca 3:**

#### **Načrtovanje jedilnikov za zdravo, uravnoteženo, varovalno in dietno prehrano ter uporaba diet v praksi**

Dijak/dijakinja:

- izbere ustrezna živila in načine priprave jedi v skladu z načeli varovalne prehrane,
- sestavi uravnotežen jedilnik varovalne prehrane za posameznika ali skupino prebivalstva glede na prehranske potrebe in zdravstvene smernice,
- kritično analizira različne alternativne načine prehranjevanja ter oceni njihovo skladnost s sodobnimi prehranskimi smernicami,

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)  
BOLNIČAR-NEGOVALEC

- načrtuje jedilnike za različne medicinsko predpisane diete ter prilagodi konsistenco hrane glede na zdravstvene težave,
- razloži vrste, pomen in lastnosti hranilnih snovi ter posledice nepravilne prehrane na zdravje,
- pojasni načela priprave in izvajanja medicinsko predpisanih diet ter jih praktično uporabi pri različnih zdravstvenih stanjih,
- prilagodi obroke glede na prehranske potrebe različnih starostnih in posebnih skupin.

#### 4. STANDARDI ZNANJA

| Področja ocenjevanja  | Minimalni standard znanja<br><i>Dijak/dijakinja:</i>   | Optimalni standard znanja<br><i>Dijak/dijakinja:</i>  |
|---|--|---|
| <b>Poklicna kompetenca 1: Uporaba kuhinjske opreme in pripomočkov ter vzdrževanje kuhinjske higiene</b> |  |   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razlikuje med vrstami kuhinj.</li> <li>• Našteje čiste in nečiste kuhinjske prostore.</li> <li>• Navede osnovno kuhinjsko opremo in gospodinjske aparate.</li> <li>• Pravilno očisti štedilnik, pečico in pomivalno korito ter pri tem izbira ustrezna čistilna sredstva.</li> <li>• Pojasni namen kuhalne, servirne in jedilne posode in pribora.</li> <li>• Pravilno očisti posodo in pribor ter pri tem izbira ustrezna čistilna sredstva.</li> <li>• Opiše posodo za individualizirano prehranjevanje uporabnika (tabletni sistem).</li> <li>• Opiše namen HACCP sistema.</li> <li>• Upošteva ukrepe za izvajanje osebne higiene pri praktičnem pouku.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredeli vrste kuhinj in razlikuje med vrstami kuhinj.</li> <li>• Loči med čistim in nečistim delom kuhinje.</li> <li>• Pozna kuhinjsko opremo in gospodinjske aparate.</li> <li>• Predstavi naprave za delo v kuhinji, njihovo uporabo in vzdrževanje.</li> <li>• Razlikuje posodo in pribor, materiale, vzdrževanje in namen uporabe.</li> <li>• Uporabi gospodinjske aparate in delovne pripomočke po navodilu proizvajalca.</li> <li>• Uporabi posodo in pribor glede na način uporabe (kuhalna, servirna, jedilna posoda in pribor).</li> <li>• Pomije posodo in pribor ter ju primerno shrani.</li> <li>• Primerja uporabo klasične jedilne posode in posode za tabletni sistem.</li> <li>• Definira pojma HACCP sistem in varna hrana.</li> </ul> |

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)  
BOLNIČAR-NEGOVALEC

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Izbira ustrezna čistila in pripomočke za čiščenje ter pravilno očisti kuhinjo.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pojasni pravila in namen HACCP sistema v kuhinjah.</li> <li>Ovrednoti pomen poznavanja HACCP sistema za vse udeležence v prehranjevalni verigi.</li> <li>Predstavi ukrepe za izvajanje osebne higiene, higiene opreme in kuhinjskih prostorov.</li> <li>Pozna pravila čiščenja, vrste čiščenja, čistila in pripomočke za čiščenje.</li> <li>Načrtuje čiščenje in dezinfekcijo kuhinje.</li> <li>Predstavi pomen in načine zatiranja škodljivcev v kuhinji.</li> </ul>   |
| <b>Področja ocenjevanja</b>  | <b>Minimalni standard znanja</b><br><i>Dijak/dijakinja:</i>  | <b>Optimalni standard znanja</b><br><i>Dijak/dijakinja:</i>  |
| <b>Poklicna kompetenca 2: Nakupovanje in shranjevanje živil, mehanska in toplotna obdelava živil ter strežba hrane</b> |  |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pozna namen načrtovanja nakupa živil.</li> <li>Naniza pogoje za preudaren nakup.</li> <li>Navede značilnosti neoporečnih živil.</li> <li>Pojasni pomen deklaracije in navede podatke na njej.</li> <li>Primerja oznake kakovosti.</li> <li>Predstavi sestavine živil, ki so ustrezne ali neustrezne za zdravstveno stanje uporabnika.</li> <li>Našteje analize živil.</li> <li>Pojasni namen in načine shranjevanja živil.</li> <li>Pojasni, kje shranjujemo živila.</li> <li>Našteje načine konzerviranja živil.</li> <li>Opiše vzdrževanje in čiščenje hladilnikov in zamrzovalnikov.</li> <li>Razloži pomen konzervansov.</li> <li>Predstavi znake zastrupitev s hrano.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pozna pomembnost ekonomičnega in trajnostnega nakupa prvovrstnih in neoporečnih živil.</li> <li>Svetuje, kako živila nakupovati ekonomično in trajnostno ter pri tem upoštevati kvaliteto živil.</li> <li>Razlikuje oporečna in neoporečna živila (pri nakupu mesa in mesnih izdelkov, rib in morskih sadežev, mleka in mlečnih izdelkov, jajc, maščobnih živil, žita in žitnih izdelkov, sadja in zelenjave).</li> <li>Načrtuje nakup živil in pri tem upošteva deklaracijo.</li> <li>Loči med oznakami kakovosti, ki jih najde na embalaži.</li> <li>Prepozna znake za ekološko ravnanje z embalažo.</li> <li>Načrtuje nakup živil glede na uporabnikovo zdravstveno stanje (vsebnost nedovoljenih sestavin živila).</li> <li>Predstavi možnosti varstva</li> </ul> |



SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)  
BOLNIČAR-NEGOVALEC

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Navede ukrepe za preprečevanje zastrupitev s hrano.</li> <li>• Našteje najpogostejše povzročitelje zastrupitev.</li> <li>• Našteje postopke mehanske obdelave.</li> <li>• Pozna in uporabi pripomočke in naprave za mehansko obdelavo.</li> <li>• Ustrezno ukrepa pri poškodbah v kuhinji.</li> <li>• Razlikuje med postopki toplotne obdelave.</li> <li>• Izvede postopek toplotne obdelave.</li> <li>• Opiše primerno posodo za toplotno obdelavo živil.</li> <li>• Predstavi uporabo naprav za toplotno obdelavo živil z upoštevanjem navodil proizvajalca.</li> <li>• Predstavi različne pogrinjke.</li> <li>• Opiše tabletni in klasični način serviranja hrane.</li> <li>• Opiše tradicionalne slovenske jedi svoje regije.</li> </ul> | <p>potrošnikov.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredeli senzorične, kemične, radiološke in mikrobiološke analize živil.</li> <li>• Pozna namen in načine shranjevanja živil.</li> <li>• Predlaga nekaj mogočih načinov shranjevanja nekaterih živil.</li> <li>• Razlikuje med načini konzerviranja hrane.</li> <li>• Pravilno shranjuje, skladišči hrano, vzdržuje red in čistočo v prostorih za shranjevanje živil (shramba, hladilnik, zamrzovalnik).</li> <li>• Opredeli pojem konzervans in njegov pomen pri konzerviranju.</li> <li>• Prepozna znake in vzroke zastrupitve z živili.</li> <li>• Predstavi ukrepe za preprečevanje zastrupitev s hrano.</li> <li>• Predstavi najpogostejše povzročitelje zastrupitev, tipične znake in preventivne ukrepe.</li> <li>• Opiše skrb za higiensko pripravo in ravnanje s hrano in pitno vodo v izrednih razmerah.</li> <li>• Razlikuje med postopki mehanske obdelave živil.</li> <li>• Prepozna pripomočke in naprave za mehansko obdelavo živil in jih ustrezno uporabi.</li> <li>• Vzdržuje naprave in pripomočke za mehansko obdelavo živil.</li> <li>• Poskrbi za varno delo in preprečevanje nesreč pri mehanski obdelavi živil.</li> <li>• Predvidi mogoče poškodbe pri delu v kuhinji in ustrezno poskrbi za prvo pomoč.</li> <li>• Pojasni pomen toplotne obdelave živil.</li> <li>• Opiše in načrtuje postopke</li> </ul> |
|--|---|---|

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)  
BOLNIČAR-NEGOVALEC

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>toplotne obdelave živil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustrezno izbere postopek toplotne obdelave glede na zdravstveno stanje uporabnika.</li> <li>• Varčuje z energijo in dobrinami.</li> <li>• Izbere ustrezen način toplotne obdelave posameznega živila, skuha jed, jo dekorira in postreže.</li> <li>• Pripravi pogrinjke za različne namene.</li> <li>• Razlikuje med načini serviranja hrane.</li> <li>• Predstavi tradicionalne slovenske jedi po regijah.</li> </ul>  |
| <b>Področja ocenjevanja</b>  | <b>Minimalni standard znanja</b><br><i>Dijak/dijakinja:</i>   | <b>Optimalni standard znanja</b><br><i>Dijak/dijakinja:</i>  |
| <b>Poklicna kompetenca 3: Načrtovanje jedilnikov za zdravo, uravnoteženo, varovalno in dietno prehrano ter uporaba diet v praksi</b> |   |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojasni definicijo zdrave prehrane (uravnotežena, varna in varovalna prehrana).</li> <li>• Opiše zdrav življenjski slog prehranjevanja in telesne dejavnosti ter njun vpliv na zdravje.</li> <li>• Navede dejavnike, ki vplivajo na življenjski slog posameznika.</li> <li>• Našteje najpogostejše bolezni, povezane z nezdravim življenjskim slogom.</li> <li>• Opiše priporočila za zdravo prehranjevanje, strokovna priporočila oziroma smernice zdravega prehranjevanja za različne skupine ljudi.</li> <li>• Navede najpogostejše deficitarne bolezni.</li> <li>• Loči med alergijo na hrano in intoleranco za hrano.</li> <li>• Navede primere alergenih živil.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definira zdravo prehrano.</li> <li>• Razvija zavest o pomenu zdravega prehranjevanja za ohranjanje in krepitev zdravja.</li> <li>• Upošteva načela zdravega prehranjevanja.</li> <li>• Pojasni dejavnike, ki vplivajo na izbor hrane, živil in prehranske navade prebivalcev.</li> <li>• Predstavi prehrano kot dejavnik tveganja in kot varovalni dejavnik.</li> <li>• Opiše bolezni, povezane z nezdravim prehranjevanjem in nezadostno telesno aktivnostjo (kronične nenalezljive bolezni).</li> <li>• Opiše prehrano in prehranske navade, ki so dejavnik tveganja za kronične nenalezljive bolezni.</li> <li>• Analizira primer prehranjevalnih navad.</li> <li>• Kritično presoja različne načine prehranjevanja.</li> <li>• Razloži vpliv posameznih živil in</li> </ul> |

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)  
BOLNIČAR-NEGOVALEC

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na deklaraciji poišče alergene.</li> <li>• Pojasni razliko med anoreksijo in bulimijo.</li> <li>• Našteje življenjska obdobja in navede bistvene posebnosti v prehrani.</li> <li>• Opiše posebnosti v prehrani starostnikov.</li> <li>• Našteje alternativne načine prehranjevanja.</li> <li>• Našteje hranilne snovi.</li> <li>• Navede primere živil.</li> <li>• Predstavi pomen in lastnosti posameznih hranilnih snovi.</li> <li>• Predstavi skupine živil v slikovnem prikazu (prehranski krožnik).</li> <li>• Predstavi pomen prehranskih dopolnil.</li> <li>• Razlikuje med energijsko in hranilno vrednostjo hranil.</li> <li>• Poišče podatke o energijski in hranilni vrednosti iz embalaže.</li> <li>• Navede podatke z deklaracije na embalaži.</li> <li>• Navede zdrave načine priprave jedi.</li> <li>• Razloži pojme dieta, dietetika in prehrana.</li> <li>• Predstavi konsistenco hrane.</li> <li>• Navede dnevne obroke v pravilnem vrstnem redu.</li> <li>• Našteje tista živila, ki v zdravi varovalni prehrani niso primerna.</li> <li>• Pojasni načela zdrave varovalne prehrane pri:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– bolezenskih stanjih prebavil (zaprtje, diareja),</li> <li>– celiakiji, fenilketonuriji, cistični fibrozi,</li> <li>– Chronovi bolezni,</li> </ul> </li> </ul> | <p>načina prehranjevanja na nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni in deficitarnih bolezni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredeli vzroke za pojav deficitarnih bolezni.</li> <li>• Razlikuje toksične in netoksične reakcije na hrano.</li> <li>• Prepozna znake alergije in predlaga zdravljenje (dieta).</li> <li>• Opredeli motnje hranjenja.</li> <li>• Razlikuje med posebnostmi prehranjevanja v različnih življenjskih obdobjih.</li> <li>• Predstavi alternativne oblike prehranjevanja in posebnosti.</li> <li>• Kritično presodi koristnost alternativnih oblik prehranjevanja za posameznika.</li> <li>• Pojasni pojme živilo, obrok in hranilna snov.</li> <li>• Primerja lastnosti hranilnih snovi in pomen za organizem.</li> <li>• Pojasni potrebe po hranilih in njihovo vlogo v telesu.</li> <li>• Analizira skupine živil v slikovnem prikazu (prehranski krožnik) glede na priporočila oziroma smernice o zdravi prehrani.</li> <li>• Ovrednoti pomen in vpliv prehranskih dopolnil.</li> <li>• Definira hranilno, energijsko in nasitno vrednost.</li> <li>• Odčita podatke o energijski in hranilni vrednosti z embalaže.</li> <li>• Ovrednoti pomen deklaracije na živilih.</li> <li>• Navede podatke, ki so navedeni na deklaraciji.</li> <li>• Utemelji pomen zdravega načina priprave živil in jedi.</li> <li>• Definira pojme dieta, dietetika in</li> </ul> |
|--|---|--|

SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE (SPI)  
BOLNIČAR-NEGOVALEC

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– boleznih trebušne slinavke (sladkorna bolezen, pankreatitis),</li> <li>– debelosti,</li> <li>– raku (debelega črevesa, dojke),</li> <li>– boleznih žolčnika, žolčnih kamnih in boleznih jeter,</li> <li>– boleznih srca in ožilja, povišanem krvnem tlaku,</li> <li>– slabokrvnosti,</li> <li>– osteoporozi.</li> <li>• Opiše načela prehrane onkološkega pacienta.</li> <li>• Pojasni posebnosti pri prehrani infekcijskega pacienta.</li> <li>• Pojasni posebnosti pri prehrani pacienta z obolenji ledvic.</li> <li>• Pojasni posebnosti prehrane kirurškega pacienta.</li> </ul> | <p>prehrana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razlikuje med dietami glede na konsistenco hrane in navede primere.</li> <li>• Svetuje o konsistenci hrane glede na bolezensko stanje.</li> <li>• Načrtuje dnevne obroke.</li> <li>• Prepozna vplive posameznih živil, jedi in režima prehrane na nastanek bolezni.</li> <li>• Načrtuje prehranska priporočila pri:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– bolezenskih stanjih prebavil (zaprtje, diareja),</li> <li>– celiakiji, fenilketonuriji, cistični fibrozi,</li> <li>– Chronovi bolezni,</li> <li>– boleznih trebušne slinavke (sladkorna bolezen, pankreatitis),</li> <li>– debelosti,</li> <li>– raku (debelega črevesa, dojke),</li> <li>– boleznih žolčnika, žolčnih kamnih in boleznih jeter,</li> <li>– boleznih srca in ožilja, povišanem krvnem tlaku,</li> <li>– boleznih ledvic,</li> <li>– slabokrvnosti,</li> <li>– osteoporozi.</li> </ul> </li> <li>• Opiše načela in posebnosti prehrane onkološkega pacienta, vključno z nevtropenijo.</li> <li>• Pojasni posebnosti pri prehrani infekcijskega pacienta.</li> <li>• Pojasni posebnosti prehrane kirurškega pacienta.</li> <li>• Pojasni posebnosti prehrane nevrološkega pacienta.</li> </ul> |
|--|---|---|