



Prilagojeni izobraževalni program z nižjim  
izobrazbenim standardom (NIS)

## **PREHRANA IN NAČINI PREHRANJEVANJA**

Izbirni predmet

### **Učni načrt**

Razporeditev ur predmeta:

7. razred (35 ur)

8. razred (34 ur)

9. razred (33 ur)

**Učni načrt za obvezni izbirni predmet  
Prehrana in načini prehranjevanja  
Prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS)**

**Avtorji posodobljenega učnega načrta:**

Irena Simčič, Zavod RS za šolstvo  
dr. Stojan Kostanjevec, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta  
Dragana Žunič, Zavod RS za šolstvo  
Katarina Šotl, Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje Velenje  
Tina Majerič, OŠ dr. Ljudevita Pivka Ptuj

**Strokovni pregled:**

dr. Francka Lovšin Kozina, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta  
Urša Brenkuš, OŠ Jela Janežiča

**Uredila:** Dragana Žunič, Zavod RS za šolstvo

**Jezikovni pregled:** Mira Turk Škraba

**Izdala:** Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in Zavod RS za šolstvo

**Za ministrstvo:** dr. Darjo Felda

**Za zavod:** dr. Vinko Logaj

Spletna izdaja  
Ljubljana 2024

Objava na spletni stran <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebni-potrebami/OS/Ucni-nacrti/PREHRANA-IN-NACINI-PREHRANJEVANJA-IZBIRNI-PREDMET-7.-9.-RAZRED-2024.pdf>

**Posodobljeni učni načrt za predmet prehrana in načini prehranjevanja v prilagojenem programu osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom je Strokovni svet RS za splošno izobraževanje določil na 233. seji dne 18. januarja 2024.**

Posodobljeni učni načrt za predmet prehrana in načini prehranjevanja v prilagojenem izobraževalnem programu osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom je pripravila predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta. Pri posodabljanju je izhajala iz predhodnega učnega načrta za predmet prehrana in načini prehranjevanja v prilagojenem izobraževalnem programu osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom in iz sodobnih strokovnih dognanj in pristopov.

---

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
[COBISS.SI](https://cobiss.si)-ID [184193027](https://cobiss.si/184193027)  
ISBN 978-961-03-0831-7 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

## KAZALO

<b>1</b>	<b>OPREDELITEV PREDMETA .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>SPLOŠNI CILJI PREDMETA.....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>OPERATIVNI CILJI, VSEBINE IN DIDAKTIČNA PRIPOROČILA .....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>STANDARDI ZNANJA .....</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA.....</b>	<b>14</b>
5.1	Uresničevanje ciljev predmeta .....	14
5.2	Medpredmetne povezave .....	16
5.3	Individualizacija in diferenciacija .....	17
5.4	Preverjanje in ocenjevanje znanja.....	17
5.5	Digitalna tehnologija.....	18

## OPREDELITEV PREDMETA

Učni načrt za obvezni izbirni predmet prehrana in načini prehranjevanja v osnovnošolskem prilagojenem izobraževalnem programu z nižjim izobrazbenim standardom (v nadaljevanju prilagojeni program z NIS) je strokovno besedilo, namenjeno učiteljem,<sup>1</sup> ki poučujejo učence, usmerjene v ta program. Učni načrt opredeljuje izhodišča za poučevanje vsebin predmeta in omogoča učencem poglobitev in nadgradnjo znanj predmeta gospodinjstvo, zlasti modula hrana in prehrana.

Predmet prehrana in načini prehranjevanja je enoletni predmet in se izvaja v 7., 8. ali 9. razredu v obsegu ene ure na teden. Zaradi praktične narave predmeta je priporočljivo strnjeno izvajanje pouka v obliki blok ur. Vsebine predmeta omogočajo pridobivanje znanj in spretnosti s prehranskega področja z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja in trajnostnega razvoja kot tudi vseživljenjskih spretnosti (natančnost, vztrajnost, delavnost in inovativnost idr.), ki jih bodo učenci potrebovali v svojem nadaljnjem poklicnem in osebnem življenju.

Otroci in mladostniki so izredno ranljiva skupina in zaradi različnih okoliščin nimajo možnosti za zdravo prehranjevanje, ki je v skladu s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju SZO), ali pa temu ne namenjajo dovolj pozornosti. V sodobnem času se vedno pogosteje pojavljajo drugi načini prehranjevanja, ki mnogokrat nimajo nobene zdravstvene osnove in so navadno neprimerni oz. nepriporočljivi, predvsem iz zdravstvenih razlogov. Pomembno je, da otroci in mladostniki poznajo različne načine prehranjevanja ter njihove tako negativne kot tudi pozitivne učinke, da lahko o njih kritično presojajo z vidika zagotavljanja in varovanja lastnega zdravja in zdravja drugih.

Ker igra prehrana pomembno vlogo pri vzdrževanju dobrega zdravja in počutja skozi vse življenjsko obdobje, se učenci pri predmetu prehrana in načini prehranjevanja učijo o pomembnosti pravilne, uravnotežene in zdrave prehrane v različnih starostnih obdobjih življenja, obravnavajo različne načine prehranjevanja in spoznavajo priporočene načine prehranjevanja, ki temeljijo na priporočilih SZO. Seznanjajo se s priporočili za ohranjanje dobre prehranjenosti in samooskrbe s primerno zalogo živil in vode v izrednih razmerah, ki zadostuje prehranskim potrebam posameznika ali gospodinjstva glede količine, kakovosti in varnosti. Z vidika razvoja vrednot in stališč je namen predmeta prehrana in načini prehranjevanja, da opolnomoči učence v prilagojenem programu z NIS, da je zdravo in uravnoteženo prehranjevanje pomemben vidik v njihovem vsakdanu, da se jim v okviru učnih vsebin ponudi in približa vidike zdravega in trajnostnejšega prehranjevanja, zdravega življenjskega sloga ter odgovornega ravnanja v skrbi za lastno zdravje in varnost ter zdravje in varnost drugih.

---

<sup>1</sup> V nekaterih delih besedila so izrazi učitelj/učiteljica, učenec/učenka (v ednini in množini) zapisani v slovnični obliki moškega spola kot nevtralni in veljajo za oba spola. Namen takega zapisa je boljša berljivost zaradi številčnosti navedenih izrazov v celotnem besedilu.

## 2 SPLOŠNI CILJI PREDMETA

S splošnimi cilji opredeljujemo namen poučevanja vsebin predmeta prehrana in načini prehranjevanja. Namen predmeta prehrana in načini prehranjevanja je, da učenci v prilagojenem programu z NIS z raznovrstnimi praktičnimi dejavnostmi kar se da aktivno in izkustveno spoznavajo in razvijajo razumevanje prehranskih vsebin z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja, razvijajo motorične, kuharske, socialne spretnosti in spretnosti sodelovanja v skladu s svojimi zmožnostmi, oblikujejo pozitivna stališča do skrbi za lastno zdravje in zdravje drugih, do okolja in narave ter razvijajo ključne kompetence za vseživljensko učenje (gospodinjsko pismenost, digitalne kompetence, podjetnost, družbene in osebnostne kompetence idr.).

Učenci pri pouku predmeta prehrana in načini prehranjevanja:

- nadgrajujejo vsebine, ki so jih usvojili pri obveznem predmetu gospodinjstvo,
- spoznavajo in vrednotijo pomen zdrave, varne in varovalne prehrane ter vpliva prehranskih navad in življenjskega sloga na zdravje,
- spoznavajo in kritično vrednotijo pozitivne in negativne učinke različnih načinov prehranjevanja za zdravje,
- seznanjajo se z načini in režimom prehranjevanja v skladu s priporočili SZO,
- spoznavajo, razvijajo in usvajajo spretnosti načrtovanja in varne priprave živil in hrane s poudarkom na racionalni porabi virov ter na trajnostnih vidikih, predvsem na zmanjšanju količine odpadne hrane,
- se navajajo na zdravo in kulturno prehranjevanje in pravilno ter gospodarno uporabo živil,
- se usposabljujejo za uporabo ustreznih gospodinjskih aparatov in pripomočkov ter njihovo vzdrževanje z upoštevanjem varnosti pri uporabi,
- razvijajo in urijo spretnosti sodelovanja in spoštljivega sporazumevanja in razvijajo občutek odgovornosti za skupni cilj,
- s sodelovalnim učenjem pri praktičnih dejavnostih se navajajo na kulturno obnašanje in enakovredno delitev dela v skrbi za samega sebe, druge in okolje,
- odkrivajo pomen prehrane v svojem vsakdanu in širše v svetu,
- odkrivajo in razvijajo svoje sposobnosti, potenciale in poklicne interese,
- odkrivajo tradicionalne slovenske jedi in se seznanjajo s prehrano drugih narodov,
- znajo racionalno presoditi uporabo količine živil in vplivati na zmanjšanje količine odpadkov hrane,
- sodelujejo pri različnih vzgojno-izobraževalnih dejavnostih, ki spodbujajo zdrave prehranske navade, kulturo prehranjevanja, odgovoren odnos do hrane in odpadne hrane,
- razvijajo ali krepijo motorične in kuharske spretnosti glede na svoje zmožnosti.

### 3 OPERATIVNI CILJI, VSEBINE IN DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Sklop: <b>PREHRANJENOST</b>	
Zdravo prehranjenost lahko razumemo kot učinek uravnoveženega prehranjevanja, ki posamezniku zagotovi zadosten vnos vseh potrebnih hranilnih in energijskih snovi v ustreznih razmerjih ob ustreznem prehranskem režimu, kar omogoča normalno rast in razvoj telesa ter kakovostno življenje in v veliki meri prispeva k varovanju in krepitvi zdravja. Uravnoveženo prehranjevanje predstavlja temelje dobrega zdravja in je ključni element človekovega razvoja v vseh življenjskih obdobjih. Prehranjenost v povezavi z zdravjem lahko opredelimo z uporabo osnovnih metod (npr. ITM). Z njimi ugotavljamo stopnjo prehranjenosti organizma in s primerjavami ter strokovnimi priporočili načrtujemo spremembe v prehrani.	
OPERATIVNI CILJI	VSEBINE
Učenec: <ul style="list-style-type: none"><li>• spozna, da je primerna prehranjenost pomembna za zdravje organizma,</li><li>• ugotavlja stanje prehranjenosti z uporabo osnovnih metod in/ali spletnih orodij,</li><li>• na izbranem primeru pojasnjuje stanje prehranjenosti,</li><li>• analizira in presoja posledice nedohranjenosti ali prenehranjenosti za zdravje,</li><li>• spozna preventivna ravnanja za primerno prehranjenost.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Primerna prehranjenost</li><li>• Nedohranjenost</li><li>• Prenahranjenost</li><li>• Preventivna ravnanja za primerno prehranjenost</li></ul>

#### PRIPOROČILA K SKLOPU PREHRANJENOST

Namen učnega sklopa je razvijati spoznanje in razumevanje učencev, da imata zdrava prehrana in zdrav življenjski slog pozitiven vpliv na njihovo zdravje in počutje, oblikovati zdrav odnos učencev do lastne prehranjenosti, seznaniti jih s preventivnimi ravnanji za primerno prehranjenost ter širiti idejo o zdravem načinu življenja med učenci v prilagojenem programu z NIS.

Učenci v sklopu Prehranjenost lahko dosežajo cilje z opazovanjem, analiziranjem in presojanjem nazornih prikazov ali primerov različno prehranjenih posameznikov v različnih starostnih obdobjih, z izdelavo praktičnih izdelkov, pripravo zdravih in uravnoveženih jedi in

uporabo digitalnih vsebin in orodij. Dejavnosti, ki so v učnem načrtu predlagane za sklop Prehranjenost, predstavljajo le nabor idej in usmeritev za učitelja. Za uresničevanje splošnih in operativnih ciljev v sklopu Prehranjenost lahko

učitelj izbira med ponujenimi dejavnostmi ali po lastni presoji in v dogovoru z učenci načrtuje in izvede nove, drugačne dejavnosti. Dejavnosti prilagodimo skupini učencev in jih vodimo k samostojnemu razmišljanju.

Priporočljivo je, da dejavnosti in vsebine določa učitelj v dogovoru z učenci ter izbira tiste, ki bodo poleg usvajanja vsebin sklopa učencem omogočale tudi razvoj in krepitev socialnih in komunikacijskih spretnosti, spretnosti sodelovalnega učenja, zadovoljstvo ob individualnem ali skupinskem delu in uspehu ter medpredmetno povezovanje z vsebinami drugih učnih predmetov.

Predlagane dejavnosti za uresničevanje operativnih ciljev v sklopu Prehranjenost:

- Ogled izobraževalnega posnetka o pomenu ustrezne prehranjenosti. Po ogledu izobraževalnega posnetka se učitelj in učenci pogovorijo o ogledani vsebini. Svoje ugotovitve učenci nadgrajujejo z učiteljevo razlago, nato jih lahko zapišejo v zvezek, izdelajo miselni vzorec ipd.
- Opazovanje nazornih slikovnih prikazov posameznikov v različnih starostnih obdobjih (otrok, mladostnik, odrasla oseba). Na izbranih primerih učenci analizirajo, ocenjujejo in presojujejo stanje prehranjenosti posameznikov. Svoje ugotovitve pojasnjujejo, utemeljujejo in nadgrajujejo z učiteljevo razlago.
- Priprava zdrave in uravnotežene jedi. Spoznavanje novih okusov in jedi prav tako lahko popelje učenca k drugačnemu razmišljanju o prehrani.
- Učenci izdelajo plakat z načrtom za vzdrževanje primerne prehranjenosti posameznika (npr. fizična aktivnost, zdrave prehranske navade). Plakat predstavijo sošolcem, ob tem opisujejo in pojasnjujejo izbrane preventivne ukrepe za vzdrževanje primerne prehranjenosti. Plakat lahko izdelajo individualno, v paru ali skupini. Pred izdelavo plakata učitelj skupaj z učenci oblikuje kriterije uspešnosti za vrednotenje praktičnega izdelka (plakata). Ob koncu projektnega dela učenci pridobijo povratno informacijo (učiteljeva povratna informacija, vrstniška povratna informacija, samovrednotenje) o vsebinskem in estetskem vidiku praktičnega izdelka (plakata), procesu priprave plakata, spretnostih sodelovanja pri načrtovanju in izvedbi naloge idr.

## Sklop: TRADICIONALNI IN DRUGI NAČINI PREHRANJEVANJA

Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja za zdravje posameznika, lahko pa tudi kot zaščitni dejavnik, ki pripomore k izboljšanju zdravja in kakovosti življenja. Zdrav in uravnotežen način prehranjevanja je opredeljen v skladu z veljavnimi strokovnimi priporočili SZO, drugi načini prehranjevanja, ki se vedno pogosteje pojavljajo v sodobnem času, pa pogosto odstopajo od priporočil za zdravo prehranjevanje. Prav zaradi neupoštevanja ali premajhnega upoštevanja sprejetih priporočil lahko nezdrav način prehranjevanja neugodno vpliva na zdravje ljudi.

Tradicionalna prehrana je prehrana, značilna za določeno skupino ljudi na določenem področju v določenem času in lahko odstopa od priporočene zdrave prehrane.

Pomembno je, da poznamo različne načine prehranjevanja, da lahko kritično presojava njihove tako negativne kot tudi pozitivne učinke za zdravje in počutje.

OPERATIVNI CILJI	VSEBINE
<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spozna tradicionalne in druge načine prehranjevanja v sodobnem času,</li><li>• presoja pozitivne in negativne učinke posameznih načinov prehrane za zdravje,</li><li>• primerja tradicionalne slovenske jedi z jedmi sosednjih držav,</li><li>• pripravlja izbrane tradicionalne jedi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tradicionalni načini prehranjevanja</li> <li>• Načini prehranjevanja v sodobnem času:<ul style="list-style-type: none"><li>– vegetarijanstvo</li><li>– veganstvo</li><li>– makrobiotika</li><li>– bio prehrana</li></ul></li> <li>• Slovenske tradicionalne jedi</li><li>• Tradicionalne jedi sosednjih držav</li></ul>

### DIDAKTIČNA PRIPOROČILA K SKLOPU TRADICIONALNI IN DRUGI NAČINI PREHRANJEVANJA

Namen sklopa Tradicionalni in drugi načini prehranjevanja je, da učencem približa tradicionalne in druge načine prehranjevanja sodobnega časa, jih seznaniti tako z negativnimi kot pozitivnimi posledicami različnih načinov prehranjevanja ter jih opolnomoči, da različne načine prehranjevanja kritično presojava z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja ter trajnostnega razvoja. Operativni cilji sklopa omogočajo, da učne vsebine v čim večji meri obravnavamo ob praktičnem delu (kuhanje izbranih tradicionalnih jedi, izdelovanje plakata idr.), v obliki skupinskega dela, sodelovalnega učenja in z uporabo digitalne tehnologije (uporaba brskalnikov za raziskovanje tradicionalnih slovenski jedi in jedi sosednjih držav,



iskanje receptov za pripravo jedi, informacij in slikovnih prikazov za pripravo plakata, oblikovanje plakata v digitalnih orodjih za obdelavo digitalnih vsebin idr.).

Predlagane dejavnosti za uresničevanje operativnih ciljev v sklopu Tradicionalni in drugi načini prehranjevanja so:

- Dejavnosti, povezane s pripravo jedi. Na osnovi receptov in konkretne priprave tradicionalnih in sodobnih jedi lahko učenci iščejo različne korelacije, povezane s prehranjevanjem. Prav tako v ta sklop lahko vključimo praznovanje praznikov in z njimi povezano pripravo jedi.
- Ogled izobraževalnega posnetka o slovenski ljudski kuhinji, slovenski kuhinji skozi čas ipd. Po ogledu izobraževalnega posnetka se učitelj in učenci pogovorijo o ogledani vsebini in skupaj izberejo slovensko tradicionalno jed, ki jo bodo pripravili, skuhalo pri pouku.
- Ogled izobraževalnega posnetka o tradicionalni ljudski kuhinji sosednjih držav, ki so učencem poznane. Po ogledu izobraževalnega posnetka se učitelj in učenci pogovorijo o ogledani vsebini, primerjajo tradicionalno kuhinjo drugih držav in slovensko tradicionalno kuhinjo ter skupaj izberejo tradicionalno jed izbrane države, ki jo bodo pripravili, skuhalo pri pouku. Učenci, ki prihajajo iz drugih držav in imajo drugačno prehranjevalno kulturo in tradicionalne jedi, si lahko zelo dobro izmenjajo znanja in izkušnje.
- Izdelava plakata s tradicionalnimi slovenskimi jedmi posameznih pokrajin. Plakat lahko izdelajo s slikovnim gradivom ali v obliki predstavitve v PowerPointu. Informacije za praktični izdelek lahko poiščejo na spletu. Spodbujamo jih h kritični presoji verodostojnosti digitalnih vsebin, ki jih zasledijo na spletu.

## Sklop: PREHRANA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH

Prehrana človeka se s starostjo spreminja. Zdrav način prehranjevanja je pomemben v vseh življenjskih obdobjih, še posebej pa v otroštvu in mladostništvu. V obdobju rasti in razvoja je zahteva telesa po hranilnih in energijskih vrednostih drugačna kot kasneje, ko organizem le vzdržuje telesne funkcije. S starostjo se znižujejo potrebe po energiji, medtem ko naraščajo potrebe po nekaterih hranilih, predvsem beljakovinah. Prav tako je tudi pomen hranljivih snovi v prehrani pri različnih fizičnih obremenitvah posameznikov drugačen.

OPERATIVNI CILJI	VSEBINE
<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spozna, da se potreba organizma po hranilnih in energijskih vrednostih z leti spreminja,</li><li>• razume in pojasni razliko v prehranjevanju različnih skupin,</li><li>• pripravi različne jedi za posamezna starostna obdobja,</li><li>• spozna razliko med dietno prehrano in shujševalnimi dietami.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prehrana v različnih starostnih obdobjih:<ul style="list-style-type: none"><li>– dojenčka</li><li>– malega otroka</li><li>– šolarja</li><li>– mladostnika</li><li>– odraslega</li><li>– starostnika</li></ul></li><li>• Prehrana različnih skupin:<ul style="list-style-type: none"><li>– športnika</li><li>– nosečnice</li></ul></li><li>• Posebne prehranske potrebe, dietna prehrana</li></ul>

### DIDAKTIČNA PRIPOROČILA K SKLOPU PREHRANA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH

Namen sklopa Prehrana v različnih starostnih obdobjih je približati učencem pomen zdrave, uravnotežene in skrbno načrtovane prehrane za zdravje in dobro psihofizično počutje ljudi v vseh starostnih obdobjih in z različnimi prehranskimi potrebami. V okviru vsebin sklopa učenci spoznavajo, kako se prehranske potrebe človeka spreminjajo z leti, v različnih starostnih obdobjih in kako se razlikujejo pri različnih skupinah ljudi, ozaveščajo in spoznavajo svoje prehranske potrebe in navade, razlikujejo med dietno prehrano in shujševalnimi dietami ter razvijajo spretnosti skrbnega in sistematičnega načrtovanja jedilnikov in zavestnega odločanja o izbiri živil glede na njihove hranilne in energijske vrednosti, načrtovanju števila in razporeda obrokov, vključevanju lokalnih živil v prehrano idr.

Predlagane dejavnosti za uresničevanje operativnih ciljev v sklopu Prehrana v različnih starostnih obdobjih so:

- ogled izobraževalnega posnetka na temo prehranjevanja različnih starostnih skupin; po ogledu izobraževalnega posnetka se učitelj in učenci pogovorijo o ogledani vsebini, svoje ugotovitve učenci nadgrajujejo z učiteljevo razlago, nato jih lahko zapišejo v zvezek, izdelajo miselni vzorec ipd.;
- priprava načrta prehrane za izbrano osebo na podlagi danih kriterijev (spol, starost, fizična aktivnost, zdravstveno stanje ipd.) in predstavitev prehranjevalnih načrtov v razredu;
- načrtovanje, izdelovanje ali ocenjevanje dnevnega ali tedenskega jedilnika za svojo starostno skupino, samostojno, v paru ali skupini, po zgledu šolskega jedilnika, z uporabo digitalnih orodij ipd.;
- načrtovanje in izdelovanje dnevnega ali tedenskega dietnega jedilnika za izbrano skupino ljudi (dojenčki, otroci, mladostniki, nosečnice, starejše osebe idr.);
- učenci naj s pripravo različnih jedi za različne starostne skupine ljudi ob konkretnih primerih pripravljenih jedi primerjajo prehrano različnih skupin.

**Sklop: PREHRANA V IZREDNIH RAZMERAH**

Prehrana v izrednih razmerah je povsem vezana na okolje in stanje, v katerem smo v danem trenutku. Številne naravne in druge nesreče lahko hitro privedejo do stanja oteženega dostopa do pitne vode in najnujnejših živil.

Skrb za ustrezno, zadostno in varno prehrano je prisotna od prvega dne izrednih razmer vse do tistega trenutka, ko se odpravijo ukrepi, veljavni v času izrednih razmer. Pomen poznavanja prehranjevanja v izrednih razmerah je predvsem v načinu, kako se oskrbeti s hrano iz virov, ki so nam dostopni, da zadostimo osnovne potrebe organizma. Higienška priprava in rokovanje s hrano in pitno vodo pa sta ključna za ohranjanje zdravja v izrednih razmerah.

<b>OPERATIVNI CILJI</b>	<b>VSEBINE</b>
<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spozna načine prehranjevanja z namenom preživetja v naravi,</li><li>• spozna načine prehranjevanja v izrednih razmerah,</li><li>• spozna prednosti in slabosti določenega prehranjevanja v izrednih razmerah,</li><li>• pripravi jedi, ki jih lahko vključi kot prehrano v izrednih razmerah,</li><li>• spozna, kje poiskati pomoč v izrednih razmerah in kako,</li><li>• načrtuje zaloge hrane za izredne razmere.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prehrana v izrednih razmerah</li><li>• Prehrana za preživetje v naravi</li><li>• Pomoč v izrednih razmerah</li></ul>

**DIDAKTIČNA PRIPOROČILA K SKLOPU PREHRANA V IZREDNIH RAZMERAH**

Namen sklopa Prehrana v izrednih razmerah je, da se učenci seznanijo s priporočili za dobro prehranjenost in samooskrbo s primerno zalogo živil in vode v izrednih razmerah in za preživetje v naravi, ki zadostuje prehranskim potrebam posameznika ali gospodinjstva glede količine, kakovosti in varnosti. V okviru vsebin sklopa se učenci učijo, kako ravnati v izrednih razmerah, kako pripraviti zaloge hrane, katera živila in kakšne količine živil pripraviti, kdaj so živila zastrupljena ter kje poiskati ustrezno hrano, če se znajdejo v naravi. Glavni cilj sklopa Prehrana v izrednih razmerah je opolnomočiti učence z znanji in spretnostmi, da bodo v primeru izrednih razmer znali poskrbeti zase.

Predlagane dejavnosti za uresničevanje operativnih ciljev v sklopu Prehrana v izrednih razmerah so:

- obisk predstavnika civilne zaščite in izvedba učnega pogovora na temo prehranjevanja v izrednih razmerah;
- učni sprehod po naravi in pogovor z učenci o (naravnih živilih) za preživetje v naravi;

- ogled izobraževalnega videa na temo prehranjevanja v izrednih razmerah / za preživetje v naravi; po ogledu izobraževalnega posnetka se učitelj in učenci pogovorijo o ogledani vsebini; svoje ugotovitve učenci nadgrajujejo z učiteljevo razlago;
- priprava jedi, ki jih lahko uporabimo kot prehrano v izrednih razmerah.

## 4 STANDARDI ZNANJA

Standardi znanja izhajajo iz učnih ciljev in določajo obseg, zahtevnost in kakovost pričakovanega znanja učencev. S standardi znanja je opredeljena stopnja doseganja učnih ciljev, kar ne pomeni, da ima vsak cilj z njim povezan, specifičen standard znanja. V učnem načrtu so glede na stopnjo zahtevnosti opredeljeni tako standardi kot minimalni standardi znanja. **Minimalni standardi znanja** so zapisani **s krepko pisavo**. Zapisani standardi znanja so izhodišče pri vrednotenju učnega napredka učencev pri predmetu prehrana in načini prehranjevanja.

Učenec:

- **razume pomen pravilne, varne in varovalne prehrane za zdravje,**
- **pozna pozitivne in negativne učinke različnih načinov prehranjevanja za zdravje,**
- pozna različne načine prehranjevanja v različnih starostnih obdobjih z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja,
- opiše in pojasni pravilen, zdrav in uravnotežen način prehranjevanja,
- primerja, ocenjuje in kritično vrednoti različne načine prehranjevanja v različnih starostnih obdobjih z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja,
- **ve, kaj so izredne razmere, katera so naravna živila in kje v naravi jih lahko poišče za lastno oskrbo,**
- oceni, opredeli in pojasni primerno zalogo živil in vode v izrednih razmerah, ki zadostuje prehranskim potrebam posameznika glede količine, kakovosti in varnosti ter starosti posameznika,
- **opiše in pojasni varno pripravo živil, hrane in prehranskih obrokov,**
- zna varno pripraviti živila, hrano in prehranske obroke z različnimi postopki,
- **pozna pomen trajnostnega vidika in racionalne porabe virov (hrana, energija, voda),**
- opiše in pojasni ukrepe za gospodarno rabo živil, ki pripomorejo k zmanjšanju odpadne hrane,
- **varno in pravilno uporablja in vzdržuje gospodinjske aparate in pripomočke,**
- **pozna pravila kulturnega prehranjevanja,**
- **pri praktičnem delu spoštuje pravila sodelovanja in spoštljivega sporazumevanja,**
- zavestno odloča o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja in zdravega življenjskega sloga.

## 5 SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

### 5.1 Uresničevanje ciljev predmeta

Učni načrt je sestavljen iz štirih vsebinskih sklopov, ki vključujejo cilje in vsebine, ki omogočajo spoznavanje pomena pravilnega, zdravega in uravnoteženega prehranjevanja za zdravje človeka v različnih starostnih obdobjih, različnih skupin ljudi in v izrednih razmerah. Pri načrtovanju učnega procesa izhajamo iz splošnih in operativnih ciljev predmeta. **Cilje znotraj vsebinskih sklopov učitelj lahko združuje ali dopolnjuje in jih prilagaja specifični dela z učenci v posameznem razredu v prilagojenem programu z NIS ter pogojem za organizacijo in izvedbo pouka v šoli.** Priporočljivo je izvajanje pouka v obliki blok ur, strnjeno na vsakih 14 dni v specializiranem kabinetu (gospodinjska učilnica).

Učni načrt predlaga različne dejavnosti, med katerimi učitelj izbira v dogovoru z učenci tiste, ki omogočajo obravnavanje teoretičnih vsebin ob praktičnem delu in v kontekstu, ki je učencem blizu, ter sodelovalno učenje. **Dejavnosti, predlagane v učnem načrtu, predstavljajo le nabor idej in usmeritev za učitelja.** Učni načrt omogoča učitelju avtonomijo in fleksibilnost pri načrtovanju ali izbiri dejavnosti, ki pa naj v največji možni meri omogočajo in spodbujajo razvoj vsakega posameznega učenca glede na njegove individualne zmožnosti, predznanje, močna področja, interese in potencialne. Predlagane dejavnosti za uresničevanje operativnih ciljev so zasnovane tako, da omogočajo prilagajanje vsebin, oblik dela in časa izvedbe predznanju učencev ter podpirajo njihovo **aktivno vlogo, izkustveno učenje in sodelovalno učenje v vseh fazah učnega procesa.** Priporočljivo je, da dejavnosti in vsebine določa učitelj v dogovoru z učenci ter izbira tiste, ki bodo poleg usvajanja vsebin predmeta učencem omogočale tudi razvoj in krepitev socialnih in komunikacijskih spretnosti, občutek osebnega uspeha in zadovoljstvo ob individualnem ali skupinskem uspehu.

Prevladuje naj praktično delo v paru ali skupini, teoretične vsebine v največji možni meri povezujemo s situacijami vsakdanjega življenja učencev. Pri načrtovanju pouka naj bo poudarek na sodelovanju, projektnem delu, skupinskem načrtovanju in izvedbi praktičnega dela, izmenjavi zamisli in idej, ponavljanju in utrjevanju znanj in usvojenih spretnosti pri konkretnih dejavnostih ter ozaveščanju učencev, kako so se nečesa naučili (učenje učenja). Učenci na podlagi svojih zamisli lahko v paru ali skupini izdelajo načrt dela, poiščejo informacije (podatke, recepte) v tiskanih ali digitalnih virih, pripravijo gospodinjske aparate in kuharske pripomočke in delovni prostor ter skupaj pripravijo izbrano jed, načrtujejo jedilnik za izbrano ciljno skupino, izdelajo plakat idr. Tako zasnovan pouk podpira razvoj učenčeve ustvarjalnosti, pomnjenja, razumevanja, kritičnega vrednotenja, problemskega učenja, pozitivnega odnosa do dela in sodelovanja pri skupinskem delu, krepki motivacijo in samostojnost pri delu, prevzemanje odgovornosti za učenje, lastni napredek in uspeh skupine.

Za spremljanje napredka učencev priporočamo **formativno spremljanje, ki se je izkazalo za dokazano učinkovit način učenja in poučevanja tudi za učence v prilagojenem programu z NIS**. S prenosom formativnega spremljanja v vsakdanjo pedagoško prakso pri poučevanju vsebin predmeta prehrana in načini prehranjevanja se učitelj odziva na raznolike izobraževalne potrebe slehernega učenca v oddelku. Z vidika učencev omogoča formativno spremljanje napredovanje učencev v skladu z lastnimi zmožnostmi, potenciali in močnimi področji v individualnem tempu, njihova motivacija za učenje se večja, v učnem procesu prevzemajo aktivno vlogo in odgovornost za lastni napredek in učenje.

Temeljni elementi formativnega spremljanja so a) nameni učenja in kriteriji uspešnosti, b) dokazi o učenju, c) povratna informacija, d) ugotavljanje ravni predznanja in razumevanje novega znanja, e) vrednotenje in samovrednotenje.

*Nameni učenja* so jezikovno preoblikovani učni cilji, zapisani v učnem načrtu v učencem razumljivem jeziku. Tako preoblikovani učni cilji, torej nameni učenja, učencem pomagajo razumeti, kaj se bodo učili in katera znanja in spretnosti bodo razvili ali krepili pri predmetu prehrana in načini prehranjevanja. Z nameni učenja dosežemo, da učenci razumejo učne cilje predmeta in v njih poiščejo smisel učenja o zdravi in uravnoteženi prehrani ter z njo povezani skrbi za zdravje.

*Kriteriji uspešnosti* so vezani na namene učenja in učne cilje, ki učencem dajo odgovor na vprašanje, ali so dosegli zastavljene cilje ali ne. Učitelj načrtuje in oblikuje namene učenja in kriterije uspešnosti skupaj z učenci, kar v učencih vzbudi občutek odgovornosti do učenja in svojega znanja, ki postaja kakovostnejše in bolj osmišljeno.

*Dokazi o učenju* predstavljajo učne dosežke učencev. Učitelj v učnem procesu omogoča učencem, da pokažejo svoje znanje na različne načine in v skladu s svojimi individualnimi zmožnostmi. Dokazi o učenju so vse dejavnosti učenca v procesu poučevanja, s katerimi učenec pokaže svoje znanje in spretnosti pri predmetu prehrana in načini prehranjevanja (plakati, praktični izdelki, zapiski v zvezek idr.). Učenci lahko sodelujejo pri izbiri načinov dokazovanja znanja. Vse dokaze o procesu učenja in znanja lahko učenci zbirajo v osebnih mapah učnih dosežkov, ki jih učitelj pregleduje in na podlagi teh dosežkov daje povratne informacije o učenju in znanju glede na vnaprej dogovorjene kriterije uspešnosti, kar je naslednji element formativnega spremljanja.

*Povratna informacija* je bistvo formativnega spremljanja in pomeni vsako informacijo učencu o njegovem napredku pri doseganju namenov učenja z namenom izboljšati učenje in znanje. Povratno informacijo učencu lahko sporoča učitelj ali vrstnik (*vrstniško vrednotenje*) na podlagi vnaprej dogovorjenih kriterijev uspešnosti, lahko pa tudi sam sebi v obliki *samovrednotenja*. Povratna informacija je sprotno, natančno, konkretno in specifično sporočilo, dano v učencu razumljivem jeziku, ki učencu jasno sporoča, kako napreduje v odnosu do namenov učenja in kriterijev uspešnosti, kje so še vrzeli v znanju, katera so njegova močna področja, katera pa bi



moral še razviti in izboljšati ipd. Na primer, končni izdelek pri praktičnem pouku naj omogoča kakovostno povratno informacijo učitelja, vrstniško povratno informacijo in samovrednotenje po vnaprej dogovorjenih kriterijih uspešnosti, ki omogočajo celostno vrednotenje napredka učenca v prilagojenem programu z NIS pri predmetu prehrana in načini prehranjevanja (začetna zamisel in načrt dela, dejavnost in samostojnost pri delu, možnosti za izboljšave izdelka, estetski vidik pri vrednotenju končnega izdelka, spretnosti sodelovanja pri skupinskem delu idr.).

## 5. 2 Medpredmetne povezave

Medpredmetno povezovanje predmeta prehrana in načini prehranjevanja v prilagojenem programu z NIS lahko poteka na način povezovanja vsebin predmeta z vsebinami drugih učnih predmetov, v prvi vrsti s predmetom gospodinjstvo, naravoslovnimi predmeti, družboslovjem, slovenščino, matematiko idr. Pri načrtovanju medpredmetnega povezovanja upoštevajmo znanja in veščine, ki so jih učenci že pridobili pri predmetu prehrana in načini prehranjevanja in predmetu gospodinjstvo.

Povezovanje z drugimi predmetnimi področji je lahko tudi pri dnevih dejavnosti, interesnih dejavnostih in v delu razširjenega osnovnošolskega programa, kot je šola v naravi. Medpredmetne povezave naj bodo smiselne in učinkovite, prepuščene naj bodo avtonomni izbiri učitelja. Dobro načrtovano medpredmetno povezovanje omogoča gospodarnejše ravnanje s časom; pridobljeni čas lahko porabimo za utrjevanje ali nadgrajevanje znanja. Posebno pozornost moramo nameniti medpredmetnemu povezovanju pri razvijanju komunikacijskih veščin, veščin sodelovanja, ustvarjalnosti, kritičnega mišljenja, samostojnosti idr.

Predlogi medpredmetnih povezav:

- a) naravoslovje: povezovanje s sklopom živa narava, učenci spoznavajo užitne rastline, ki jih najdemo v naravi,
- b) matematika: povezovanje s sklopoma geometrija in merjenje, učenci tehtajo sestavine, pretvarjajo enote,
- c) slovenščina: bralno razumevanje, preberejo in razumejo prebrani recept, navodila,
- č) družboslovje: učenci spoznavajo tradicionalne jedi, značilne za različne predele Slovenije, in jedi, značilne za naše sosednje države,
- d) gospodinjstvo: učenci načrtujejo dietni jedilnik, jedilnik za svojo starostno skupino.

### **5. 3 Individualizacija in diferenciacija**

Individualizacija in diferenciacija pri pouku predmeta prehrana in načini prehranjevanja temeljita na prepoznavanju in upoštevanju temeljnih individualnih razlik med učenci. Vsebine in dejavnosti prilagodimo individualnim zmožnostmi učencev v prilagojenem programu z NIS, njihovemu predznanju in interesom. Učitelj je še posebej pozoren na motorične spretnosti učencev ter njihove izkušnje iz domačega okolja. Upošteva prilagoditve, ki so opredeljene v Individualiziranem programu posameznega učenca, prilagaja metode in oblike dela, izbor učnih sredstev in pripomočkov. Prilagoditve načrtuje v vseh fazah pouka: tako v fazah načrtovanja, organizacije in izvedbe kot tudi v procesu preverjanja in ocenjevanja znanja. Upoštevati je treba učence ter njihove primanjkljaje, ovire oz. motnje, ki včasih terjajo dodatne prilagoditve učnega procesa.

Pri izvajanju pouka učitelj upošteva tako močna kot tudi šibka področja učencev. Učence vodi in usmerja v toliki meri, da so ti pri delu karseda samostojni, in na način, ki krepi njihovo samopodobo in socialne spretnosti. Zahtevnost nalog prilagaja predznanju in sposobnostim učencev in jo tekom leta nadgrajuje glede na njihov napredek. Upoštevati je potrebno tudi kulturne razlike, kajti mnogo učencev prihaja iz tujejezičnega okolja. Še posebej je pozoren na razvoj morebitnih poklicnih interesov. Svoja opažanja posreduje strokovni skupini, ki je zadolžena za posameznega učenca.

### **5. 4 Preverjanje in ocenjevanje znanja**

Preverjanje, formativno spremljanje in ocenjevanje znanja so sestavni deli učnega procesa. Svojo vlogo imajo tako pri poučevanju kakor tudi pri učenju, saj pomembno vplivajo na to, kako se učenci učijo, kakšno znanje pridobijo in kakšen odnos do učenja ter znanja gradijo.

Učitelj pri preverjanju in ocenjevanju znanja ugotavlja učenčevo doseganje ciljev in standardov znanja, ki so zapisani v učnem načrtu.

Preverjanje znanja poteka pred obravnavo učnih vsebin, med njo in ob koncu obravnave, pri čemer učitelj s kakovostno povratno informacijo učenca seznanja z doseženim, ga opozori na pomanjkljivosti in mu ponudi pot za njihovo odpravo, ga spodbudi k spremljanju lastnega napredka ter mu omogoči tako možnost samoregulacije lastnega učenja kot tudi podlage za nadaljnje učenje. Pri dajanju povratnih informacij, ki izhajajo iz kriterijev uspešnosti in jih učitelj oblikuje skupaj z učenci, ima pomembno vlogo tudi sodelovanje učencev pri samovrednotenju in vrstniškem vrednotenju, ob upoštevanju zmožnosti učencev za dajanje povratnih informacij, s čimer se krepi njihova odgovornost za lastno učenje.

Če učenci razumejo kriterije uspešnosti, bodo razumeli tudi kriterije ocenjevanja, ki jih učitelj izpelje iz kriterijev uspešnosti in standardov znanja. Učitelj ocenjevanje znanja opravi na podlagi kriterijev ocenjevanja po obravnavi učnih vsebin in opravljenem preverjanju znanja iz teh vsebin.

Učitelj natančno in premišljeno načrtuje načine ocenjevanja, ki so usklajeni z načini poučevanja predmeta, hkrati pa omogočajo ocenjevanje določenih standardov znanja posameznega sklopa. Učenec lahko svoje znanje pri predmetu prehrana in načini prehranjevanja izrazi na različne načine, učitelj pa lahko oceni učenčevo znanje in spretnosti, ki se izražajo kot:

- govorno in pisno sporazumevanje,
- izvajanje dela in nalog po navodilih,
- izdelava praktičnega izdelka (jed, plakat, jedilnik),
- izvedba praktične storitve,
- proces praktične izvedbe,
- sodelovanje pri pouku, s sošolci.

Pri ocenjevanju praktičnega izdelka ter praktične storitve in ocenjevanju procesa praktične izvedbe učitelj upošteva kriterije uspešnosti, ki se nanašajo na izbrano nalogo, individualne zmožnosti ter prilagoditve posameznega učenca v prilagojenem programu z NIS. Pri ocenjevanju znanja lahko uporabimo raznolike načine ocenjevanja znanja, ki naj temeljijo na učenčevih individualnih zmožnosti in močnih področjih, tako da mu omogočajo občutek uspeha in doživljanje zadovoljstva ob uspehu. Teoretične vsebine lahko ovrednotimo ob učenčevi pripravi in predstavitvi plakata, praktične naloge (priprava jedi, jedilnika idr.). Končna ocena naj bo preplet vseh elementov (znanja, procesa dela in rezultatov dela).

## **5. 5 Digitalna tehnologija**

Digitalne spretnosti so ene izmed ključih spretnosti sodobnega časa, ki jih učenci pridobivajo z uporabo digitalne tehnologije pri učenju. Možnost vključevanja digitalne tehnologije pri pouku predmeta prehrana in načini prehranjevanja je prepoznavna v vseh strukturnih elementih učnega načrta. Z vključevanjem sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) lahko vplivamo na zanimivost pouka in učno uspešnost učencev v prilagojenem programu z NIS.

Uporaba digitalne tehnologije v vzgojno-izobraževalnem procesu ponuja raznolik nabor različnih orodij in virov informacij, ki jih lahko uporabljamo neposredno pri pouku ali kot dopolnilna izobraževalna in učna gradiva, kadar je to mogoče in smiselno. Različne informacijsko-komunikacijske naprave in digitalna orodja kot učni pripomoček (računalnik, projektor, interaktivna tabla, tablični računalnik, spletni brskalnik, aplikacije s prehransko vsebino, pametni telefoni idr.) so pomembne za pedagoško bolj učinkovit proces in boljše doseganje ciljev in standardov znanj pri pouku predmeta prehrana in načini prehranjevanja. Prednost uporabe digitalne tehnologije pri pouku je, da lahko v nekaterih primerih bolje in

bolj nazorno in multisenzorno prikažemo nekatere vsebine in elemente pouka in tako lahko nadomestimo tudi drage praktične vaje oz. prikaze.

Da bo vzgojno-izobraževalni proces učinkovitejši, za učence v prilagojenem programu z NIS pa nazornejši, predlagamo, da učitelji pri izvedbi učnih ur pri pouku predmeta prehrana in načini prehranjevanja uporabljajo digitalno tehnologijo za:

1. predstavitev z uporabo različnih orodij (interaktivna tabla, elektronske prosojnice idr.),
2. uporabo različnih vrst aplikacij in izobraževalnih iger (npr. digitalna orodja za preverjanje hranilnih tabel živil, energijske vrednosti pijač, vrednosti sladkorja v različnih živilih),
3. didaktično zasnovane programe za pouk s področja hrane in prehranjevanja,
4. uporabo različnih vrst informacij in virov na spletu, kot na primer različne spletne platforme in druga interaktivna gradiva (za iskanje in kritično presojanje verodostojnosti spletnih informacij o prehranskih vsebinah, za pripravo interaktivnih učnih vsebin in plakatov s prehranskimi vsebinami, iskanje receptov za pripravo jedi, primerov jedilnikov,
5. obravnavo učnih vsebin (izobraževalni posnetki na spletu),
6. e-gradiva (e-učbeniki, e-revije, didaktična e-gradiva),
7. uporabo digitalnega fotoaparata oz. kamere.

## ZNANJA IZVAJALCEV

PREDMET	IZVAJALEC	ZNANJA
Prehrana in načini prehranjevanja	Učitelj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S področij visokošolskega izobraževanja defektologije ali specialne in rehabilitacijske pedagogike</li> <li>• S področij visokošolskega izobraževanja gospodinjstva</li> </ul>