

Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor		
Vrsta izobraževanja: Srednje poklicno izobraževanje		
Program izobraževanja: Gastronomske in hotelske storitve		
Izobraževanje za poklic: Gastronom hotelir		
UČITELJ: Ksenija Suban Horvat		
PREDMET: Gastronomija	LETNIK: 2.	DATUM IN URA: april 2011
UČNA TEMA: Hranilne snovi		
UČNA ENOTA: Prehranske piramide in energijska gostota hrane		
CILJI:		
Dijakinje in dijaki:		
<ul style="list-style-type: none"> • ugotovijo, da si je za uživanje v hrani potrebno vzeti čas; • utrdijo, kako so razvrščena živila v skupine v prehranski piramidi 1992; • utrdijo, koliko živil iz vsake posamezne skupine prehranske piramide 1992 je potrebno zaužiti-pri tem so pozorni na gostoto živil; • spoznajo ANSI sistem merskih enot; • utrdijo način pretvarjanja merskih enot dveh različnih merskih sistemov; • spoznajo način razvrščanja živil v Moji piramidi 2005; • poiščejo razlike v načinu razvrščanja živil med prehransko piramido 1992 in prehransko piramido 2005; • primerjajo energijsko gostoto posameznih skupin živil prehranske piramide 2005; • ocenijo prehransko piramido 2005 z estetskega vidika. 		
UČNE METODE: raziskovalna		
UČNE OBLIKE: frontalna, individualno delo		
UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:		
rozine, delovni listi, računalniki in povezava z internetom.		
MEDPREDMETNE POVEZAVE: naravoslovje, gastronomija, informatika, angleščina za potrebe stroke, umetnost		
POTEK UČNE URE		
UČITELJ	DIJAKINJE IN DIJAKI	
<p><u>UVODNI DEL</u> Ali veste koliko hrane pojemo v svojem življenju?</p> <p>MOTIVACIJA Ali znamo jesti in ob tem uživati? Učitelj vodi dijakinje in dijake, da skušajo zaznati rozino s vsemi svojimi čutili.</p> <p><u>JEDRNI DEL</u> Nadzoruje delo, pomaga pri pretvarjanju merskih enot iz ANSI sistema v naš sistem enot ter pri prevajanju iz angleščine v slovenščino.</p>	<p>predvideva, koliko ton hrane pojemo od rojstva pa do pozne starosti;</p> <p>po navodilih učitelja skuša zaznati rozine z različnimi čutili: s tipom in vidom, z vohom, s sluhom, z žvečenjem in okušanjem; opiše svoja opažanja in morebitne drugačne "zaznave" pri okušanju rozin na tak način;</p> <p>v računalniški program MyPiramid.gov vnesejo ustrezne podatke; natisnejo svojo prehransko piramido; izpolnijo delovni list s podatki, ki so jih pridobili s pomočjo računalniškega programa</p>	

VSEBINSKA RAZČLEMB

Hrano zaznavamo s vsemi čutili, zato si je za prehranjevanje potrebno vzeti čas.

Moja piramida 2005 in energijska gostota hrane.

Razlike med prehransko piramido 1992 in Mojo piramido 2005.

Individualne potrebe po živilih iz posameznih skupin prehranske piramide.

ZAKLJUČNI DEL

vodi razgovor

DOMAČE DELO

OPOMBA

in tako predvidijo potrebe po količini živil iz vsake posamezne skupine živil zase; primerjajo potrebno količino živil glede na njeno energijsko gostoto; primerjajo prehransko piramido iz leta 1992 z Mojo piramido 2005; opišejo prednosti in pomanjkljivosti Moje piramide 2005.

Ugotovijo, da se potrebe po količini živil iz posamezne skupine živil pri mladostnikih razlikujejo glede na spol in telesno aktivnost.

Iz kartona izdelaj tridimenzionalno Mojo piramido 2005.

Delovni list Planiranje prehrane

S pomočjo računalniškega programa www.MyPyramid.gov načrtuj dnevni režim prehrane zase. Začni tako, da vpišeš v preglednico svoje osebne podatke.

starost	
spol	
telesna masa	
telesna višina	
telesna aktivnost	
energijske potrebe	

S pomočjo spletnih strani MyPyramid Plan določi priporočeno dnevno količino posameznih živil (iz ustrezne skupine živil) zase.

Odgovore vpiši v spodnjo preglednico. S pomočjo programa jih lahko tudi natisneš.

Priporočena količina posameznih živil glede na skupino živil

žita in izdelki iz žit	
zelenjava (skupno)	
temnozelenjava	
zelenjava oranžne barve	
suhi fižol in grah	
škrobnata zelenjava	
ostala zelenjava	
sadje	
meso in stročnice	
olja	
diskretne ("skrite") kalorije	

Ker je uporabljena merska enota skodelica, določi količino posameznega živila ene skodelice.

V okence vpiši Inside The Pyramide, nato pa še What counts as a cup of vegetables ter ugotovi, kako določimo količino zelenjave ene skodelice. S pomočjo pridobljenih podatkov izpolni preglednico za našo lokalno zelenjavo.

Skupina zelenjave	1 skodelica zelenjave	½ skodelice zelenjave
temnozelena zelenjava brokoli repa, ohrovt špinača surovi listi: špinača, vodna kreša, temnozeleno solata, endivija		
zelenjava oranžne barve korenje buče		
stročnice tofu		
škrobna zelenjava koruza stročji fižol krompir		
ostala zelenjava zelje cvetača zelena kumarice zelena ali rdeča paprika solata, ledenka ali glavata gobe čebula paradižnik		

EVALVACIJA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE

Ker je projektno delo potekalo aprila 2011, ni evalvacije s strani dijakov.

EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UČITELJA/OPAZOVALCA

Datum: april 2011

Šola: Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor

Razred: 2. d, 2. e in 2. f

Starost otrok: 16-18 let

Ime in priimek evalvatorja: Ksenija Suban Horvat

Učna tema: 7. april: Svetovni dan zdravja. Projektno delo.

Tema letošnjega projektne dela dijakinj in dijakov 2. letnikov, ki se izobražujejo za poklic gastronom hotelir, je bila **Svetovni dan zdravja**. Dijakinje in dijaki so se pripravljali pri pouku slovenščine, naravoslovja, nemščine, angleščine, športne vzgoje, kuharstva, strežbe ter gastronomije. Sodelovala je tudi šolska psihologinja, koordinatorica nacionalnega projekta Zdrava šola, ki je z dijakinjami in dijaki pripravila anketo o tem, kaj radi jedo.

Predstavitev teoretičnega dela je bila v torek, 12. aprila 2011. V uvodnem delu so dijakinj in dijaki spregovorili o pomenu Svetovnega dneva zdravja. Pripravili so tudi nekaj govornih nastopov. Povedali so, da so se pri pouku športne vzgoje poučili o tem, kako krepiti srce. Nato so dijakinj in dijaki 2. e in 2. f predstavili svoje izdelke, ki so jih poimenovali *Pet barv sadja in zelenjave*, njihove vrstnice in vrstniki iz 2. g pa izdelke z naslovom *Moja piramida 2005*.

Ko smo se preselili v učilnico strežbe, so nas na pogrnjenih mizah že čakale jedi hladno toplega bifeja, ki so jih pri pouku kuharstva pripravile dijakinj in dijaki 2. e in 2. f. Pri pripravi jedi so upoštevali sodobne smernice za zdravo prehrano: omejili so količino soli ter sladkorja, del sladkorja so zamenjali z medom, belo moko so nadomestili s polnozrnato in graham moko, uporabljali so sezonsko sadje in zelenjavo lokalnega izvora, za zabelo solat so uporabljali izključno olivno olje, živila so toplotno obdelali le s kuhanjem ali dušenjem. Dijakinje in dijaki 2. g so uredili prostor ter pripravljali sokove iz svežega sadja in zelenjave; škoda le, da to nista bila sezonsko sadje in zelenjava lokalnega izvora



Dijakinje in dijaki 2. e, 2. f in 2. g so ves mesec pripravljali projekt na temo *S hrano proti raku*. Pri pouku slovenščine so poiskali poezijo na temo genski inženiring.

Pri pouku naravoslovja so spoznali pomen vsakodnevne uživanja sadja in zelenjave petih barv, na spletnih straneh Mypiramid.gov pa *Mojo piramido 2005*.





Pri pouku angleščine in nemščine so izdelali plakate na temo Pet barv sadja in zelenjave v angleškem in nemškem jeziku.

Pri pouku športne vzgoje so merili utrip srca in govorili o tem, kako lahko krepimo svoje srce.



Pri pouku kuharstva so pripravili jedi tako, da so upoštevali priporočila za zdravo prehrano: uporabljali so graham ali polnozrnatu moko, zmanjšali so porabo soli in sladkorja ter del sladkorja zamenjali z medom in suhim sadjem.

Pri pouku strežbe so pripravili sadne sokove iz sezonskega sadja lokalne pridelave.



Izvedli so anketiranje dijakinj in dijakov o tem, kaj jim pomeni hrana.

Svoje delo so prikazali na prireditvi 12. aprila 2011.



1. OCENA DOSEGANJA CILJEV/NAMENA UČNE URE:

Cilji doseženi.

2. FAZE UČNEGA PROCESA (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del):

Projektno delo.

3. METODE IN OBLIKE DELA (ustreznost, razumljivost):

Projektno delo.

4. KOMUNIKACIJA V RAZREDU (verbalna in neverbalna):

Dobra.

5. SPODBUJANJE K LASTNI AKTIVNOSTI:

Precej.

6. PRIMERNOST UČNEGA GRADIVA IN PRIPOMOČKOV:

Primerni.

7. MEDPREDMETNE POVEZAVE:

Slovenščina, nemščina, strežba, kuharstvo, športna vzgoja, informatika, športna vzgoja.

8. KAJ BI SPREMENIL/A PRI URI? (predlogi, ideje, komentarji):

Projektno delo je bilo tako uspešno, da bi bilo dobro ponoviti isto temo z dijaki naslednje generacije.