

Назив предмета:	<b>ИСХРАНА</b>
Годишњи фонд часова:	<b>68</b>
Разред:	<b>први</b>
Циљеви предмета:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стицање знања о хранљивим материјама и енергетској вредности животних намирница;</li> <li>- Стицање знања о принципима правилне исхране и потребама у исхрани;</li> <li>- Оспособљавање ученика да утврди састав оброка којима се задовољавају енергетске потребе људи;</li> <li>- Стицање знања о болестима које изазива неправилна исхрана.</li> </ul>

ТЕМА	ЦИЉ	ИСХОДИ По завршетку теме ученик ће бити у стању да:	ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА	НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА
<b>Хранљиве материје</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стицање знања о хранљивим материјама и енергетској вредности животних намирница</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дефинише појмове хране и исхране</li> <li>• разликује улоге хране и исхране</li> <li>• објасни улогу појединих хранљивих материја у организму;</li> <li>• разликује намирнице по пореклу;</li> <li>• наведе хемијски састав и значај појединих намирница биљног порекла у исхрани,</li> <li>• наведе хемијски састав и значај појединих намирница животињског порекла у исхрани;</li> <li>• наведе предности употребе органских производа у људској исхрани;</li> <li>• објасни појмове органске и конвенционалне хране,</li> <li>• наведе ризике употребе генетски модификоване хране;</li> <li>• израчуна енергетску вредност појединих намирница.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Појам хране</li> <li>• Појам исхране;</li> <li>• Подела и врсте хранљивих материја и њихови извори;</li> <li>• Подела и врста намирница биљног порекла</li> <li>• Подела и врста намирница животињског порекла;</li> <li>• Органска храна;</li> <li>• Генетски модификована храна;</li> <li>• Енергетска вредност намирница и енергетске потребе.</li> </ul>	<p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p><b>Облици наставе</b> <b>теоријска настава 68 часова</b> <b>Подела одељења на групе</b> Одељење се не дели на групе</p> <p><b>Методе наставе:</b> Избор метода и облика рада за сваку тему одређује наставник у зависности од наставних садржаја, способности и потреба ученика, материјалних и других услова. Користити вербалне методе (метода усменог излагања и дијалогска метода), методе демонстрације, извршење задатка, презентација израде радног задатка, текстуално-илустративне методе.</p> <p><b>Место реализације наставе</b> Теоријска настава се реализује у учионици/школском кабинету</p> <p><b>Оцењивање</b> У настави оријентисаној ка достизању исхода прате се и вреднују процес наставе и учења, постигнућа ученика (продукти учења) и сопствени рад. Да би вредновање било објективно и у функцији учења, потребно је ускладити нивое исхода и начине оцењивања.</p> <p><b>Оцењивање наученог (сумативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p>
<b>Правилна исхрана</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стицање знања о принципима правилне исхране и потребама у исхрани</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наведе принципе правилне исхране;</li> <li>• наброје узроке неправилне исхране;</li> <li>• објасне последице неправилне исхране;</li> <li>• израчуна индекс ухрањености (БМИ);</li> <li>• састави дневни оброк.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципи правилне исхране;</li> <li>• Потребе у људској исхрани;</li> <li>• Пирамида исхране</li> <li>• Болести изазване неправилном исхраном;</li> <li>• Индекс ухрањености (БМИ);</li> <li>• Састављање дневног оброка;</li> </ul>	

**Кварење  
намирница и  
конзервисање**

- Стицање основних знања о кварењу намирница и методама конзервисања
- наброје најчешће узроке квара намирница;
- објасне услове под којима настаје кварење намирница;
- наведе начине смањења ризик кварења намирница;
- наведе начине очувања (намирница);
- опише методе конзервисања намирница;
- наведе могуће узрочнике и начине тровања храном.
- Микроорганизми у храни - корисна и штетна дејства;
- Најчешћи узроци квара намирница;
- Начини очувања намирница од проиводње до потрошње;
- Методе конзервисања;
- Органолептичка својства намирница, провера декларације;
- Биолошки, хемијски и радиолошки узрочници тровања храном.
- усмене провере постигнућа,
- писмене провере практичног рада,
- извештаји,
- есеја

**Оцењивање за учење (формативно)**

Ученик се оцењује на основу:

- посматрање,
- контролне вежбе,
- дијагностички тестови,
- самоевалуација,
- вршњачко оцењивања,
- практичне вежбе

**Међупредметно повезивање:**

- здравствена култура,
- куварство
- основе туризма и угоститељства
- хемија