

Назив предмета: **ИСХРАНА**

Годишњи фонд часова: **68**

Разред: **први**

- Циљеви предмета:
- Стицање знања о хранљивим материјама и енергетској вредности животних намирница;
  - Стицање знања о принципима правилне исхране и потребама у исхрани;
  - Оспособљавање ученика да утврди састав obroka којима се задовољавају енергетске потребе људи;
  - Стицање знања о болестима које изазива неправилна исхрана.

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 дијалoшка метода), методе демонстрације, извршење задатка, презентација израде радног задатка, текстуално-илустративне методе.</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 obroka;</li></ul>	<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>
<b>Кварење намирница и конзервисање</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Стицање основних знања о кварењу намирница и методама конзервисања</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• наброје најчешће узроке квара намирница;</li><li>• објасне услове под којима настаје кварење намирница;</li><li>• наведе начине смањења ризик кварања намирница;</li><li>• наведе начине очувања (намирница);</li><li>• опише методе конзервисања намирница;</li><li>• наведе могуће узрочнике и начине тровања храном.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Микроорганизми у храни - корисна и штетна дејства;</li><li>• Најчешћи узроци квара намирница;</li><li>• Начини очувања намирница од проиводње до потрошње;</li><li>• Методе конзервисања;</li><li>• Органолептичка својства намирница, провера декларације;</li><li>• Биолошки, хемијски и радиолошки узрочници тровања храном.</li></ul>	<p><b>Оцењивање научног (сумативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- усмене провере постигнућа,</li><li>- писмене провере</li><li>- практичног рада,</li><li>- извештаја,</li><li>- есеја</li></ul> <p><b>Оцењивање за учење (формативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p>

				<ul style="list-style-type: none"><li>- посматрање,</li><li>- контролне вежбе,</li><li>- самоевалуација,</li><li>- вршњачког оцењивања,</li><li>- практичне вежбе</li></ul> <p><b><u>Међупредметно повезивање:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- здравствена култура,</li><li>- куварство</li><li>- основе туризма и угоститељства</li></ul> <p>хемија</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------