

„Просветни гласник“, 8/2013
Образовни профил: УГОСТИТЕЉСКИ ТЕХНИЧАР
НАУКА О ИСХРАНИ

ЦИЉ И ЗАДАЦИ

Циљ наставе науке о исхрани је да ученици прошире и употпуне знање о правилној и рационалној исхрани, имајући у виду да она као таква има директног утицаја на здравље људи и да укупан просперитет сваког друштва у економском, друштвеном, културном и сваком другом смислу могу да изведу само здраве особе.

Задаци наставе овог предмета су:

- упознавање улоге и значаја хранљивих материја у обезбеђењу раста, развоја и одигравању физиолошких процеса у организму;
- стицање општих појмова у исхрани;
- сагледавање и примена општих принципа здраве и рационалне исхране;
- сагледавање последица неправилне и нерационалне исхране;
- упознавање потреба и начина исхране у зависности од узраста, пола и врсте посла;
- стицање знања о принципима конзервирања хране;
- схватање значаја исправности животних намирница и прописа који је односе на контролу исправности намирница;
- стицање знања о условима у којима се врши прерада хране и значај заштите од загађења;
- упознавање болести које настају употребом неисправне хране;
- упознавање основних принципа дијеталне исхране;
- стицање знања о могућностима организовања исхране у неподобним и другим посебним приликама.

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

IV РАЗРЕД
(2 часа недељно, 58 часова годишње)

УВОД (1)

УЛОГА ИСХРАНЕ У ЗДРАВЉУ (18)

Храна (њени састојци) и физиолошке улоге у организму. Хранљиве материје. Општи принципи правилне исхране. Дневне потребе хране. Последице неправилне исхране. Правилно састављање дневног оброка.

ЖИВОТНЕ НАМИРНИЦЕ (12)

а) Намирнице животињског порекла.

Месо – хемијски састав меса и значај у исхрани.

Млеко. Састав и хранљива вредност. Млечни производи (маслац, павлака, кисело млеко, јогурт, сиреви и кајмак).

Јаја – хемијски састав и хранљива вредност.

Масти и уља.

б) Намирнице биљног порекла.

Житарице и производи од житарица. Хранљива вредност житарица и производа од житарица.

Поврће. Хранљива вредност поврћа и значај по здравље.

Легуминозе, кромпир и гљиве.

Воће. Хранљива вредност воћа.

Језграсто воће.

БОЛЕСТИ КОЈЕ НАСТАЈУ ЗАГАЂЕНОМ ХРАНОМ (6)

Небактеријска тровања храном. Тровање неорганским материјама. Алергије на храну, тровање радиоактивним супстанцама. Тровање примесама житарица. Остала тровања храном (отровне биљке, отровне животиње).

Бактеријска тровања храном. Тровања храном условно патогеним и другим бактеријама.

Превенција бактеријских тровања храном.

КОНЗЕРВИСАЊЕ НАМИРНИЦА (6)

Конзервисање намирница. Хранљива вредност конзервисаних намирница. Сокови концентрати воће и поврће. Алкалоидни напаци и зачини.

КОНТРОЛА НАД КВАЛИТЕТОМ НАМИРНИЦА СУЗБИЈАЊЕ ФАЛСИФИКАТА И КОНТАМИНАЦИЈЕ ИСХРАНОМ (1)

ИСХРАНА НЕКИХ КАТЕГОРИЈА ЗДРАВИХ ЉУДИ (6)

Исхрана неких категорија здравих људи. Исхрана деце и омладине. Исхрана радника. Исхрана старијих људи. Исхрана трудница, дојиља. Исхрана спортиста.

ОСНОВИ ДИЈЕТАЛНЕ ИСХРАНЕ (6)

Основни принципи дијеталне исхране одређених категорија болесних људи. Исхрана код хипертензије и артериосклерозе. Исхрана код чира на желуцу и дванаестопалачном цреву. Исхрана код обољења црева. Исхрана код обољења јетре и жучних путева. Исхрана код дијабетеса.

ИСХРАНА У НЕПОГОДНИМ ПРИЛИКАМА И ДРУГИМ ПОСЕБНИМ ПРИЛИКАМА (3)

Самоникло јестиво биље. Печурке. Јестиве дивље животиње.

НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА (УПУТСТВО)

Приликом конципирања програма водило се рачуна о сличним темама или појединим питањима који се појављују у предмету познавања робе. Зато је учињен покушај да се са садржајима програма предмета познавање робе успостави неопходна корелација.

Приликом обраде прве теме – улога исхране у здрављу ученици треба да упознају значај правилне исхране и при томе посебно треба истаћи да је то основна биолошка потреба која омогућава одржавање живог система у нормалној функцији. Овде је могуће направити одређену паралелу са хемијским саставом човекових ћелија и присуством одговарајућих хемијских елемената у храни. Зато је пожељно приликом обраде ових питања користити шеме које би то илустративно приказале (преглед органских и неорганских материја у саставу човековог организма и присуства тих материја у карактеристичним врстама животних намирница).

Приликом обраде питања – последице неправилне исхране потребно је излагање илустровати одговарајућим слајдовима или пројекцијом филма у коме се то може сагледати као проблем са трајним и далекосежним последицама када је реч о исхрани у неким светским регионима (Африка, Азија и Јужна Америка).

У даљој обради потребно је истаћи специфичност исхране у зависности од разних чиниоца, са обрадом питања – правилно састављање дневног obroка, је могуће у закључку теме поново истаћи и подвући значај предмета, односно области која научно прилази питању људске исхране.

У другој теми која носи назив животне намирнице, је потребно после одговарајуће поделе направити преглед основних намирница животињског порекла и биљног порекла. У обради теме треба успоставити корелацију са садржајима из познавања робе.

У трећој теми која је логички везана са претходном треба посебно истаћи неопходност ригорозне и свакодневне контроле над квалитетом животних намирница. Значај ове контроле треба посебно истаћи у светлу великих еколошких проблема са којима се човечанство сусреће и могућим последицама на квалитет и исправност животних намирница у ситуацији када се дешавају и велике еколошке катастрофе.

У теми конзервисања намирница је потребно адекватно истаћи значај амбалаже, али не са естетског аспекта, него утицаја на квалитет и трајност намирница. Приликом прегледа облика конзервисања и избора метода указати на предност биолошких поступака и технолошки „чисти“ поступак.

Приликом обраде теме заштите хране од загађења требало би одређене хигијенско-санитарне захтеве ставити у контекст стварних услова у којима се храна припрема за људску употребу. Имајући у виду могуће последице, епидемије изазване неадекватно припремљеном храном треба до детаља разрадити питање опреме, прибора, одржавања посуђа, а посебно успостављање најадекватнијег технолошког процеса спровођења и неопходност свакодневне контроле здравственог стања запосленог особља.

У обради теме болести које настају загађеном храном је потребно јасно једноставно указати, објаснити које су органолептичке карактеристике неисправне хране и на који начин се откривају токсичне материје у намирницама биљног и животињског порекла. Овде је поново потребно подвући услове који погодују развоју свих врста микроорганизама и то довести у одговарајућу везу са условима у којима се храна чува. Неопходно је истаћи опасна места, почев од прераде, преко транзита и складиштења, а нарочито када је реч о приручним магацинима или складишима који се лоцирају у саставу кухињског блока.

У теми васпитања народа у рационалној исхрани потребно је указати на специфичност исхране поједине категорије здравих људи. Приликом сагледавања енергетских потреба и потреба о појединим врстама хранљивих материја треба истаћи разлике које постоје када је реч о различитим узрастима и врстама активности (деца – стари људи, радници – спортисти, труднице – дојиље и сл.).

У теми основи дијеталне исхране потребно је објаснити да се под појмом дијета подразумева специфична исхрана која се нарочито односи на исхрану одређених категорија болесних људи.

Потребно је дати основне назнаке када је реч о исхрани особа које болују од хипертензије, срчаних обољења, обољења жучи, обољења чира на желуцу и дванаестопалачном цреву, дијабетских обољења и др.

У последњој теми потребно указати на могућност других видова исхране, као што је исхрана у природи, ако је то узроковано великим елементарним непогодама или у последњим приликама, као што су на пример ратне прилике. У овој теми би требало дати преглед основних животних намирница које се могу наћи у природи и безопасно користити у људској исхрани.