

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>			
<b>ТЕМА</b>	<b>ЦИЉ</b>	<b>ИСХОДИ</b>	<b>ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА</b>	<b>НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА</b>
		По завршетку теме ученик ће бити у стању да:		
<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усмене провере постигнућа,</li> <li>- писмене провере</li> <li>- практичног рада,</li> <li>- извештаји,</li> </ul>
<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>• Потребности у људској исхрани;</li> <li>• Пирамида исхране</li> <li>• Болести изазване неправилном исхраном;</li> <li>• Индекс ухрањености (БМИ);</li> <li>• Састављање дневног obroка;</li> <li>• Микроорганизми у храни - корисна и штетна дејства;</li> <li>• Најчешћи узроци квара намирница;</li> </ul>	
<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 кварења намирница;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Микроорганизми у храни - корисна и штетна дејства;</li> <li>• Најчешћи узроци квара намирница;</li> </ul>	

- наведе начине очувања (намирница);
- опише методе конзервисања намирница;
- наведе могуће узрочнике и начине тровања храном.

- Начини очувања намирница од производње до потрошње;
- Методе конзервисања;
- Органолептичка својства намирница, провера декларације;
- Биолошки, хемијски и радиолошки узрочници тровања храном.

- 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