

ZDRAVA PREHRANA V OKVIRU MATERINŠČINE

Mateja Rožanc-Zemljič, SŠGT Radenci



Hrana je ena temeljnih človekovih potreb, zato se pojavlja na vseh ravneh družbenega življenja.

V šolah, kjer dijake izobražujemo za bodoče gostinsko-turistične delavce, dajemo velik poudarek zdravi prehrani.

O prehrani je mogoče govoriti tudi v okviru pouka slovenščine.

POMEN HRANE NA SLOVENSKEM

BRIŽINSKI SPOMENIKI -
10. stol.

MARTIN KRPAN - 19. stol.

DOBRA DELA:
- lačnega nahraniti
- žejnega napiti

Cesarjeva nagrada - ogromne količine hrane.
» ... zato boš pa dobil vina sod, ki drži petdeset malih veder, potem sto in pet pogač, dvajset janjcev in pa osemštirideset krač ti bomo dali.

SŠGT Radenci smo izvajali različne projekte:

SI-HU HEALTHY YOUTH, FLAG SHIP PRODUCTS, MUNERA

Udeležujemo se raznih tekmovanj, srečanj, izmenjav:

TUŠEVA ZVEZDA, GTZ

V ospredju je vprašanje zdravega prehranjevanja.

OBRAVNAVA ŽIVILA V OKVIRU KNJIŽEVNOSTI

Krompir - kmečkemu človeku je že stoletja ena izmed glavnih jedi.

Povsod mu zemlja ni tako naklonjena kot pri nas. Zemlja je lahko zahrbtna, pogubna ali nepredvidljiva.

Izhodiščna misel za delo Prežihovega Voranca - Boj na požiralniku

ODNOS DIHURJEV DO KROMPIRJA

- POMEN
- UPORABA
- BOJ

• CILJI:

- vzpostavitev prvega stika z obravnavanim živilom - krompirjem,
- domišljijsko, razumsko in vrednostno zaznavanje umetniških sporočil.

OBRAVNAVA ŽIVILA V OKVIRU JEZIKA (OPIS PREDMETA)

Dijaki so pri jezikovnem pouku spoznavali značilnosti in zgodovino krompirja.

Opis: Krompir je trajnica, gomoljci se uporabljajo v prehrani ljudi. Danes poznamo preko 3000 sort krompirja. Vsebuje skoraj 80 % vode, 17,5 % ogljikovih hidratov, 2 % beljakovin in 0,1 % lipidov in vitamin C.

Namembnost: Četrta najpomembnejša kulturna rastlina po količini pridelane hrane na svetu in bistven del kuhinje številnih kultur.

Zgodovina: Krompir je našel pot v Evropo sredi 16. stoletja s španskim ladjevjem.

Zanimivost: V Evropi so krompir sprejeli z nezaupanjem.

Cilj: Predstavitev krompirja kot živila za zdravo prehrano.

Ugotovitev: Ogljikovi hidrati v krompirju so nujni za ustvarjanje glikogena v mišicah ter predstavljajo osnovno hranilo.

OBRAVNAVA ŽIVILA V OKVIRU JEZIKA - PREDSTAVITEV POSTOPKA

Kuharski recept - jed iz krompirja

Analiza receptov - predstavitev sestavin, postopka in utemeljitev izbire jedi kot zdrave jedi

- KROMPIRJEVI ŠTRUKLI Z NADEVOM IZ SUHEGA SADJA:

Testo

- 1 kg krompirja
- 1 jajce
- 300 g ostre moke
- sol, zdrob

SESTAVINE IN POSTOPEK

- Nadev:
- 150 g suhega sadja (slive, fige, marelice, rozine, jabolka...)
- 50 g mletih orehov
- 1-2 jajci
- 1 dl sladke smetane
- rum, cimet, naribana limonina lupina, vaniljin sladkor, med po okusu
- 50 g masla za zabelo

HVALA ZA
POZORNOST!

