



KATALOG ZNANJ

P31 KULINARIKA ZA VITALNOST (KZV)

SPLOŠNI CILJI

Splošni cilj predmeta je:

- poglobljanje strokovnih znanj o alternativnih oblikah prehrane,
- upoštevanje načel zdrave prehrane pri planiranju in izvedbi obrokov,
- uporabljanje kuharskih tehnik, ki dvigajo prehransko vrednost jedi,
- vključevanje alternativnih oblik prehrane v različne oblike gostinske ponudbe,
- vključevanje različnih oblik vegetarijanske prehrane v ponudbo,

PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- planiranje obrokov in priprava jedi po načelih zdrave prehrane,
- priprava jedi nekaterih alternativnih kuhinj s poudarkom na vključevanju lokalnih živil,
- izbiranje ustreznih dobaviteljev ekoloških pridelkov ter drugih živil ustrezne kakovosti (varovalna živila in živila višje kakovosti).

OPERATIVNI CILJI

| INFORMATIVNI CILJI | FORMATIVNI CILJI |
|---|---|
| <i>Študent:</i> <ul style="list-style-type: none">• pozna wellness kot zdrav način življenja; razume pomen prehrane v integralnem produktu wellnessa ter za zdravo življenje; | <i>Študent:</i> <ul style="list-style-type: none">• zna zagovarjati načela zdrave prehrane in argumentirati njihov pomen• uporablja ustrezno terminologijo; |
| <ul style="list-style-type: none">• seznanjeni se z razlikami med tradicionalno in alternativno pridelavo hrane;• pozna principe zdrave prehrane, vitalne kuhinje, priprave jedi po ekoloških načelih; | <ul style="list-style-type: none">• izbra živila ustreznega izvora in kakovosti glede na program dela,• uporablja eksotična živila• spremlja ponudbo na trgu alternativnih živil in izbira najugodnejše ponudnike; |
| <ul style="list-style-type: none">• seznanjeni se s posebnostmi priprave hrane za različne diete. | <ul style="list-style-type: none">• pripravlja jedi po načelih ayurveda;• pripravlja jedi po makrobiotičnem načelu;• pripravlja jedi po ločevalne diete;• pripravlja jedi različnih oblik vegetarijanske prehrane;• pripravlja diete po predpisanih recepturah; |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • pripravlja jedi po ekoloških zahtevah; • harmonično dopolnjuje ponudbo jedi z ustreznimi pijačami; • vključuje v ponudbo zelišča, zdravilne rastline in nekultivirane rastline; |
| <ul style="list-style-type: none"> • seznanjeni se s posebnostmi planiranja prehrane za različne tipe gostov | <ul style="list-style-type: none"> • planira obroke glede na različne socialne skupine (starejši, otroci, mladostniki ipd.); |
| <ul style="list-style-type: none"> • seznanjeni se z načeli planiranja varovalne prehrane. | <ul style="list-style-type: none"> • planira različne obroke hrane po načelih varovalne prehrane. |

OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 48 (24 ur predavanj, 24 ur vaj)

Število ur samostojnega dela: 62 (40 ur študija literature, primerov; 22 ur izdelave projektne naloge).

Obveznosti študenta so:

- obvezna prisotnost na vajah – 80%,
- izdelek z zagovorom,
- pisni izpit.