



# Gospodinjstvo 6

## Porazdelitev vsebin - predlog

	Cilji Učenci:	Pojmi	Stran v U	Stran v DZ	Vaje v DZ
1. Kaj vse potrebujem? (4 ure)					
Kje nastanejo dobre	– razložijo pojma proizvodnja in poraba	– proizvodnja – izdelki	8–9	6	1, 2
Kako dolgo lahko uporabljaš različne dobre	– predstavijo osebno porabo kot zadovoljevanje potreb  – analizirajo uporabnost dobrin	– dobre – poraba – potrošnja	10	7	3, 4
Kdo opravlja storitve	– predstavijo storitvene dejavnosti v svojem kraju – opišejo nujno potrebne storitve za urejeno življenje v urbanem okolju – interpretirajo storitve, ki jih potrebujejo za zadovoljevanje osebnih potreb	storitve: – osebne – komunalne – telefonske – bančne – izobraževalne – svetovalne	11–13	8-9	5, 6,  7, 8

2. Moj odnos do okolja (7 ur)					
Voda je bogastvo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ocenjujejo, kolikšna je dnevna poraba vode v družini, in opišejo, kam potujejo odpadne vode</li> <li>– naštejejo glavne vire in snovi onesnaževanja voda</li> <li>– razmišljajo o pravilnem ravnanju z vodo</li> <li>– poznajo načine čiščenja odpadne vode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– komunalne odpadne vode</li> <li>– industrijske odpadne vode</li> <li>– pesticidi v našem vsakdanjem življenju</li> <li>– varčna uporaba vode</li> </ul>	16–19	11-12	9 10 11 12
Kakšen zrak vdihavam	<ul style="list-style-type: none"> <li>– naštejejo glavne vire onesnaževanja zraka</li> <li>– analizirajo, kako čist zrak vpliva na počutje</li> <li>– razumejo, da so spremembe vremena povezane z onesnaževanjem okolja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– onesnaževanje zraka</li> <li>– fosilna goriva</li> <li>– katalizator</li> <li>– učinek tople grede</li> <li>– ozonska luknja</li> </ul>	19–22	12-13	13 14 15
Kdo onesnažuje tla	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poznajo prednosti in slabosti intenzivnega kmetijstva</li> <li>– poznajo glavne onesnaževalce tal</li> <li>– povežejo uporabo umetnih gnojil in pesticidov z onesnaževanjem tal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uporaba umetnih gnojil in pesticidov</li> </ul>	23	13-14	16  17
Kaj lahko storim za zdravo okolje	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opišejo različne načine varčevanja z energijo v gospodinjstvu</li> <li>– spoznajo pravilno ravnanje z odpadki</li> <li>– spoznajo ekološko čiščenje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– varčevanje z energijo</li> <li>– ravnanje z odpadki</li> <li>– ekološko čiščenje</li> <li>– zeleno nakupovanje</li> <li>– nevarni odpadki</li> <li>– pralna sredstva</li> <li>– čistila</li> </ul>	24–31	14-17	18 19 20  21 22 CD
3. Zakaj jem? (3 ure)					
Hranilne snovi	<ul style="list-style-type: none"> <li>– naštejejo hranilne snovi in poznajo njihovo vlogo v človeškem organizmu</li> <li>– analizirajo človekove potrebe po hrani</li> <li>– poznajo hranilno vrednost nekaterih živil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– hranilne snovi</li> <li>– hranilna vrednost</li> </ul>	32–33	19	23
Hrana je vir energije	<ul style="list-style-type: none"> <li>– primerjajo energijsko vrednost različnih živil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– energijska vrednost</li> </ul>	34–35	19-20	24, 25
Telo potrebuje energijo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analizirajo človekove potrebe po energiji glede na spol, starost in telesno dejavnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– energijske potrebe</li> <li>– telesna dejavnost</li> </ul>	35–37	20	26, 27

4. Razvrščanje živil v skupine (10 ur)					
Živila, ki vsebujejo več ogljikovih hidratov	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poznajo različna živila, bogata z ogljikovimi hidrati</li> <li>– spoznajo pomen prehranskih vlaknin</li> <li>– opišejo postopek izdelave moke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– žita in žitni izdelki</li> <li>– prehranske vlaknine</li> <li>– škrob</li> <li>– celuloza</li> </ul>	38–41	22	28 29
Živila, ki vsebujejo več vitaminov in mineralnih snovi	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razvrstijo sadje glede na vrsto</li> <li>– razvrstijo zelenjavo glede na del rastline, ki ga uživamo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sadje</li> <li>– zelenjava</li> </ul>	42–44		
Živila z več beljakovinami	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poznajo različne vrste mleka in mlečnih izdelkov</li> <li>– naštejejo mesne izdelke ter vrste mesa, ki ga najpogosteje uživamo</li> <li>– analizirajo pomen stročnic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– mleko in mlečni izdelki</li> <li>– meso in mesni izdelki</li> <li>– ribe</li> <li>– jajca</li> <li>– stročnice</li> </ul>	45–48	23-24	30 31 32
Živila z več maščob in živila z več sladkorja	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poznajo živila z več maščob</li> <li>– poznajo živila z več sladkorja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– živila z več maščob</li> <li>– živila z več sladkorja</li> </ul>	49	24	33 CD
5. Je pomembno, kaj jem? (6 ur)					
Ali hrana vpliva na moje zdravje?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razumejo pomen uravnotežene prehrane za zdravje</li> <li>– opišejo prehranske navade in telesno dejavnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uravnotežena prehrana</li> <li>– obroki</li> <li>– zdrava prehrana</li> <li>– telesna dejavnost</li> </ul>	50–51	26	34 35
Kaj in koliko naj jem?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razumejo pomen prehranske piramide</li> <li>– znajo razvrščati živila v prehransko piramido glede na skupino živil</li> <li>– znajo načrtovati prehrano z uporabo prehranske piramide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– prehranska piramida</li> <li>– enote živil</li> </ul>	52–53	27-28	36 37 38 CD
Katere bolezni so povezane z neustrezno prehrano?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razumejo priporočila zdrave prehrane</li> <li>– naštejejo nekaj bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– debelost</li> <li>– bulimija</li> <li>– anoreksija nervoza</li> <li>– bolezni srca in ožilja</li> </ul>	54–55	28	39 40
Prehranske navade	<ul style="list-style-type: none"> <li>– spoznajo različne načine prehranjevanja</li> <li>– ugotavljajo, kateri dejavniki vplivajo na oblikovanje prehranskih navad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– prehranske navade</li> <li>– lakto-ovo vegetarijanci</li> <li>– vegan vegetarijanci</li> </ul>	56–57	28-29	41  42

6. Mi hrana lahko škoduje? (6 ur)					
Mi hrana lahko škoduje?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poznajo različne razloge za kvarjenje živil</li> <li>– opišejo pogoje za razmnoževanje in rast škodljivih mikroorganizmov v hrani</li> <li>– spoznajo znake zastrupitve s hrano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– varna hrana</li> <li>– mikroorganizmi</li> <li>– okužba</li> <li>– salmonela</li> <li>– higiena</li> </ul>	58–60	31	43
Kako preprečiš kvarjenje živil?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razumejo pomen pravilnega shranjevanja živil</li> <li>– razumejo pravilen način dela z živili</li> <li>– utemeljijo načine shranjevanja in konzerviranja živil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– konzerviranje</li> <li>– shranjevanje</li> <li>– pasterezacija</li> <li>– sterilizacija</li> <li>– sušenje</li> <li>– hlajenje</li> <li>– zamrzovanje</li> <li>– kisanje, slajenje, soljenje</li> </ul>	60–63	31-32	44 45
Označevanje živil	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razumejo informacije, ki so navedene na pakiranem živilu</li> <li>– poznajo osnovne informacije na pakiranem živilu</li> <li>– opišejo znake za varnost in kakovost živil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– embalaža</li> <li>– rok uporabe</li> <li>– blagovna znamka</li> <li>– znaki za varnost in kakovost živil</li> <li>– posebne oznake</li> </ul>	63–66	32	46 CD
7. Kaj moram vedeti, preden začnem kuhati? (6 ur)					
Čistoča – pot do varne hrane	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razumejo pomen higiene pri delu z živili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zaščitna obleka</li> <li>– osebna higiena</li> <li>– čistoča delovnih površin</li> <li>– bolezensko stanje</li> </ul>	67-68	34	47
Kako se lotim dela v kuhinji?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poznajo pravilno zaporedje del za pripravo jedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– delo v kuhinji</li> <li>– recept</li> </ul>	68	34	48
Kaj vse potrebujem za obdelavo živil in pripravo jedi?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opišejo male in velike gospodinjske aparate</li> <li>– poznajo pripomočke in aparate za obdelavo živil in pripravo hrane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– veliki gospodinjski aparati</li> <li>– mali gospodinjski aparati</li> <li>– gospodinjski pripomočki</li> </ul>	70–71	35-36	49 50 51
V čem naj kuham in postrežem hrano?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– spoznajo in opišejo različno kuhlno in servirno posodo</li> <li>– znajo pravilno izbrati posodo, ki jo potrebujejo za kuhanje in serviranje jedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kuhlna posoda</li> <li>– servirna posoda in pribor</li> <li>– priložilni pribor</li> </ul>	72–73	36-37	52 53 54
Kako pripravim pogrinjek?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pripravijo pogrinjke za različne priložnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pogrinjek</li> <li>– meni</li> </ul>	74–78		55

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– postrežejo hrano</li> <li>– opišejo osnovne značilnosti lepega vedenja pri uživanju hrane</li> </ul>			38-40	56 57 CD
8. Kuhajmo skupaj (10,5 ure)					
Kako pripraviš živilo za kuhanje?	– poznajo osnovne postopke za pripravo živil	Osnovna priprava živil za kuhanje: – lupljenje – rezanje – stepanje – sekljanje – ribanje Osnovni kuharski postopki: – kuhanje – pečenje – cvrtje – dušenje Senzorične lastnosti jedi: – videz – vonj – okus – konsistenca	79	44	58
Na kakšne načine lahko pripravimo hrano?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– spoznajo osnovne kuharske postopke</li> <li>– pripravijo jedi na različne načine glede na osnovne kuharske postopke</li> </ul>		80– 83	44-46	59 60 61 62 63 64 CD
Kaj se dogaja s hrano med kuhanjem?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– razlikujejo med surovo in toplotno obdelano hrano</li> <li>– opišejo spremembe živil med toplotno obdelavo</li> </ul>		83– 84		46-47
Paša za oči	– spoznajo različne načine za estetsko oblikovanje jedi na krožniku		85	47-48	67 68

## 1. POGLAVJE:

### **Kaj vse potrebujem?**

U 8–13 in DZ 6–10

4 šolske ure

## 2. POGLAVJE:

### **Moj odnos do okolja**

U 14–23 in DZ 11–18

7 šolskih ur

## **POGLAVJA 3 DO 8 : Modul: Hrana in prehrana**

## 3. POGLAVJE:

### **Zakaj jem?**

U 32–37 in DZ 19–21

3 šolske ure

4. POGLAVJE:

**Razvrščanje živil v skupine**

U 38–49 in DZ 22–25

10 šolskih ur

5. POGLAVJE:

**Je pomembno, kaj jem?**

U 50–57 in DZ 26–30

6 šolskih ur

6. POGLAVJE:

**Mi hrana lahko škoduje?**

U 58–66 in DZ 31–33

6 šolskih ur

7. POGLAVJE:

**Kaj moram vedeti, preden začnem kuhati?**

U 67–78 in DZ 34–41

6 šolskih ur

8. POGLAVJE:

**Kuhajmo skupaj**

U 79–88 in DZ 42–63

10 šolskih ur