

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

KULINARIKA ZA VITALNOST

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- spozna osnovna kulinarika načela, skupine živil ter trende v kulinariki;
- spozna temeljne kuharske tehnike in tehnologijo ter osnove organizacije dela v kuhinji;
- razume potrebe po varovalni in uravnoteženi prehrani za ohranitev vitalnosti;
- nauči se načrtovanja standardnih in dietnih jedilnikov za različne ciljne skupine in za strokovno vključevanje alternativnih oblik prehrane za različne ciljne skupine;
- spremlja novosti na strokovnem področju o varovalni, uravnoteženi prehrani in funkcionalnih živilih in jih zna vključevati v načrtovanje jedilnikov.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- pozna osnovne kuharske postopke in organizacijo dela v kuhinji;
- pozna pomen lokalnih produktov različnih kakovosti in njihovo vključevanje v ponudbo;
- umešča izbrane dietne jedilnike v različnih življenjskih obdobjih;
- informira o vrsti hranil z zdravju koristnimi učinki in svetuje primerno vključevanje v prehrano in svetuje o uporabi funkcionalnih živil v prehrani;
- pozna in informira uporabnike o alternativnih oblikah prehrane, ter svetuje in sodeluje pri izvedbi analize in izdelavi načrta prehranskih navad uporabnika velneških storitev;

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent	Študent
Pozna osnovne kuharske postopke in organizacijo dela v kuhinji:	
<ul style="list-style-type: none">- spozna osnovna kulinarika načela, trende v kulinariki ter skupine živil;- seznanjeni se s ponudbo doživljajske gastronomije;- seznanjeni se s temeljno kuharsko terminologijo;- spozna temeljne kuharske tehnike in tehnologijo;- spozna dejavnike, ki vplivajo na kakovostno pripravljanje hrane.	<ul style="list-style-type: none">- obvlada osnovne kuharske postopke in temeljno organizacijo dela v kuhinji;- Smiselno vključuje aktualne trende v ponudbo;- obvlada razdelitev živil po skupinah;- vključuje elemente doživljajske gastronomije v ponudbo;- uporablja ustrezno kuharsko terminologijo;- obvlada gastronomska načela priprave in serviranja jedi;- obvlada pripravo toplih napitkov;- oceni dejavnike, ki vplivajo na kakovost jedi;- obvlada osnovne kuharske tehnike in tehnologijo.
Pozna pomen lokalnih produktov različnih kakovosti in njihovo vključevanje v ponudbo:	
<ul style="list-style-type: none">- seznanjeni se z razlikami tradicionalno in	<ul style="list-style-type: none">- smiselno vključuje lokalna in alternativna

<p>alternativno pridelane hrane;</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ pozna lokalne produkte; ~ pozna pomen nekultiviranih živila; ~ pozna lokalne posebnosti slovenskih pokrajin. 	<p>živila v ponudbo;</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ zna uporabiti posamezna nekultivirana živila v kulinarčni ponudbi; ~ zna argumentirati in vključiti prehrabene posebnosti slovenskih pokrajin v ponudbo.
<p>Umešča izbrane dietne jedilnike v različnih življenjskih obdobjih:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ~ razloži spremenjene potrebe po energiji in hranilnih snoveh nosečnic in doječih mater, možna bolezenska stanja in ustrezno prehrano; ~ sklepa na potrebe po hranilnih snoveh v času rasti otrok in v času pubertete in pozna najpogostejše težave in motne hranjenja; ~ razlikuje prehranske potrebe odraslih ob različnih fizičnih aktivnostih in pozna hranilne snovi za zniževanje prostih radikalov; ~ pojasni vpliv staranja na prehranske potrebe človeka in vrste diet za podaljšanje vitalnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ presoja o prehranskih potrebah uporabnikov z oz. na njihovo življenjsko obdobje in stanje; ~ izbira ustrezne jedilnike za posamezna življenjska obdobja in upošteva priporočila zdrave prehrane; ~ sodeluje v antistresnih programih s svetovanjem o prehrani.
<p>Informira o vrsti hranil z zdravju koristnimi učinki in svetuje primerno vključevanje v prehrano in svetuje o uporabi funkcionalnih živil v prehrani:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ~ razlikuje vrste hranil z zdravju koristnimi učinki po izvoru (rastlinski, živalski in mikrobiološki) in pomenu za vzdrževanje vitalnosti; ~ pozna civilizacijske bolezni in napove ustreznost vključevanja hranil, z zdravju koristnimi učinki, za preprečevanje teh bolezni; ~ razume pomen funkcionalnih živil v prehrani in pozna njihove glavne farmakološke značilnosti; ~ pojasni ustreznost količinskega odmerjanja funkcionalnih živil v jedilniku. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ svetuje in načrtuje jedilnike z vključevanjem hranil z zdravju koristnimi učinki za različne strukture uporabnikov; ~ svetuje ustrezen količinski vnos hranil z zdravju koristnimi učinki in možnosti nasprotnega delovanja; ~ svetuje vključevanje določene vrste živil za izboljšanje vitalnosti in preventivno delovanje proti pojavu civilizacijskih bolezni; ~ izdelava jedilnik z vključevanjem funkcionalnih živil za različne strukture uporabnikov.
<p>Pozna in informira uporabnike o alternativnih oblikah prehrane, ter svetuje in sodeluje pri izvedbi analize in izdelavi načrta prehranskih navad uporabnika velneških storitev:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ~ ugotovi značilnosti posameznih vrst alternativne prehrane in jih umešča v naše okolje z izbiro ustreznih živil; ~ pojasni alternativne načine prehranjevanja ter planiranje obrokov z načeli zdrave prehrane; ~ ugotovi značilnosti makrobiotične prehrane in razlikuje možnosti prehranjevanja v posameznih okoljih; ~ primerja prehranjevalne navade in pozna socialne in zgodovinske vzroke zanje, razloži prehranjevalne navade doma in v svetu; ~ analizira različne dejavnike, ki so pomembni pri načrtovanju zdrave prehrane posameznika; 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izbere funkcionalna in dietna živila pri sestavljanju obrokov alternativne prehrane in zna podati predloge za kombiniranje jedi/živil v obroku; ~ izdelava jedilnike za različne vrste alternativne prehrane z upoštevanjem načel zdrave prehrane; ~ analizira prehranjevalne navade uporabnika in oblikuje jedilnik; ~ izdelava individualni načrt in priporočila za prehranjevanje in spremembe prehranskih navad in vključi gibanje; ~ svetuje uporabnikom pri prehranjevanju v stresnih situacijah za zmanjšanje škodljivih vplivov stresa;

<ul style="list-style-type: none"> - pozna vzroke za različne stresne situacije in njihove negativne vplive na človeški organizem; - razloži načrtovanje uravnotežene, varovalne prehrane v antistresnih programih in pri zmanjševanju teže. 	<ul style="list-style-type: none"> - izdelava priporočila za manjše tveganje pri zmanjševanju teže in določi možnosti za trajno zdravo izgubo teže; - načrtuje dnevnik prehranjevanja.
--	--

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 132 ur (54 ur predavanj, 78 laboratorijskih vaj);

Število ur samostojnega dela: 168 ur (84 ur študij literature in virov ter priprava na izpit, 84 ur izdelava projektne naloge).

Skupaj 300 ur dela študenta (10 KT).

