

## KATALOG ZNANJA

### 1. IME PREDMETA

#### KULINARIKA ZA VITALNOST (KZV)

### 2. 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,

### 3. 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).

### 4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<i>Študent:</i>	<i>Študent:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozna wellness kot zdrav način življenja; razume pomen prehrane v integralnem produktu wellnessa ter za zdravo življenje;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zna zagovarjati načela zdrave prehrane in argumentirati njihov pomen</li> <li>• uporablja ustrezno terminologijo;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanjeni se z razlikami med tradicionalno in alternativno pridelavo hrane;</li> <li>• pozna principe zdrave prehrane, vitalne kuhinje, priprave jedi po ekoloških načelih;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izbira živila ustreznega izvora in kakovosti glede na program dela,</li> <li>• uporablja eksotična živila</li> <li>• spremlja ponudbo na trgu alternativnih živil in izbira najugodnejše ponudnike;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanjeni se s posebnostmi priprave hrane za različne diete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pripravlja jedi po načelih ayurveda;</li> <li>• pripravlja jedi po makrobiotičnem načelu;</li> <li>• pripravlja jedi po ločevalne diete;</li> <li>• pripravlja jedi različnih oblik vegetarijanske prehrane;</li> <li>• pripravlja diete po predpisanih recepturah;</li> <li>• pripravlja jedi po ekoloških zahtevah;</li> <li>• harmonično dopolnjuje ponudbo jedi z ustreznimi pijačami;</li> <li>• vključuje v ponudbo zelišča, zdravilne rastline in nekultivirane rastline;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanjeni se s posebnostmi planiranja prehrane za različne tipe gostov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planira obroke glede na različne socialne skupine (starejši, otroci, mladostniki ipd.);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanjeni se z načeli planiranja varovalne prehrane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planira različne obroke hrane po načelih varovalne prehrane.</li> </ul>

## **5. 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.