

MS - PREHRANA IN DIETETIKA - PID

1. PREHRANA

Razvršča živila glede na sestavo

Dijak:

- Razlikuje pojma hrana in hranilne snovi
- našteje hranilne snovi: ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali
- loči energijske in neenergijske hranilne snovi
- našteje ogljikohidratna živila
- opiše delitev ogljikovih hidratov na enostavne in sestavljene
- pozna po 1 predstavnik monosaharidov, disaharidov
- pozna 1 predstavnik polisaharidov
- pozna 3 živila, s katerimi dobimo prehranske vlaknine
- prepozna pojem glikemični indeks živil
- našteje beljakovinska živila
- pozna osnovne gradnike beljakovin – aminokislino
- pozna delitev beljakovin na enostavne in sestavljene
- pozna različne potrebe po beljakovinah
- našteje maščobna živila
- pozna zgradbo maščob
- pozna delitev maščobnih kislin glede na dolžino verige
- pozna delitev maščobnih kislin glede na vezi med ogljikovimi atomi
- prepozna omega 3 in omega 6 maščobni kislini
- našteje vitaminska in mineralna živila
- našteje vitamine
- našteje vsaj 8 mineralnih snovi
- pozna zgradbo prebavil – prebavno cev
- našteje prebavne žleze

Izračunava potrebe organizma

- pozna energijsko vrednost posameznih hranilnih snovi
- pozna bazalni metabolizem in energijo za delo
- iz podatkov v tabelah zna izračunati energijske vrednosti posameznih živil in enostavnih obrokov
-

Izbira živila in izdelava jedilnik

- pozna razdelitev živil z vidika njihove hranilne in energijske vrednosti
- pozna prehrambene piramide in prehranski krožnik
- pozna aditive in njihovo označevanje

2. DIETETIKA

- pozna prehranske posebnosti diet pri različnih obolenjih: laktozna intoleranca in celiakija
- pozna deklaracijo živil – obvezne oznake
- pozna alergene in njihovo označevanje
- pozna osnove senzoričnega ocenjevanja živil.