

PREDMET

VELNEŠKA PREHRANA (VEP)

SPLOŠNI CILJI

Splošni cilj predmeta so:

- poglobljanje strokovnih znanj o alternativnih oblikah prehrane.
- upoštevanje načel zdrave, varne, varovalne in uravnotežene prehrane pri planiranju in izvedbi obrokov.
- poznavanje trendov sodobne kulinarike uporaba kuharskih tehnik, ki dvigajo prehransko vrednost jedi.
- vključevanje alternativnih oblik prehrane v različne oblike gostinske ponudbe v okviru velneške dejavnosti.

PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- vedenje o zdravi alternativni prehrani.
- izbira živil glede na kakovost, hranilno vrednost in način prehrane.
- planiranje obrokov in priprava jedi po načelih zdrave prehrane.
- priprava jedi nekaterih alternativnih kuhinj s poudarkom na vključevanju lokalnih živil, upoštevajoč trende sodobne kulinarike.
- izbiranje ustreznih dobaviteljev ekoloških pridelkov ter drugih živil ustrezne kakovosti (varovalna živila in živila višje kakovosti).

OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent:	Študent:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna velnes kot celosten pristop k zdravemu načinu življenja; ▪ spozna pomen prehrane v integralnem produktu velnesa in njen pomen za zdravo življenje; ▪ spozna načela varovalne prehrane za različne skupine uporabnikov; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zagovarja načela zdrave prehrane in argumentira njihov pomen; ▪ uporablja ustrezno terminologijo; ▪ planira različne obroke hrane po načelih varovalne prehrane;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna razlike med tradicionalno in alternativno pridelavo hrane, ▪ spozna eko (bio) pridelavo in predelavo živil ter prednosti teh živil, ▪ spozna postopke obdelave eko živil, ▪ spozna certifikate in znake kakovosti na eko živilih; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ izbira živila ustreznega izvora in kakovosti glede na program dela, ▪ uporablja (pripravlja) ekološka živila, oz. jedi iz ekoloških živil, ▪ spremlja ponudbo na trgu alternativnih živil in izbira najugodnejše ponudnike;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ seznaneni se z tradicionalnimi načini prehrane 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ načrtuje in pripravlja tradicionalne jedi po načelih

<p>(mediteranska prehrana, vegetarijanska, južno ameriška in azijska prehrana) in alternativnimi načini prehrane (prehrana po Motignacu, po načelih ayurvede, ločevalna prehrana, makrobiotika, prehrana po krvnih skupinah, atkinsonovo dieto,...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna novejše trende (detoksikacija, alkalna prehrana, postenje, prehrana po metabolnem tipu, moderno vegetarijanstvo); 	<p>mediteranske, vegetarijanske, južnoameriške in azijske prehrane,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ načrtuje in pripravlja alternativne jedi upoštevajoč različna načela (makrobiotična načela; ločevanje, prehrana po Montignacu, prehrana po krvnih skupinah,... ▪ vključuje v ponudbo zelišča, zdravilne rastline in nekultivirane rastline, ▪ načrtuje obroke po modernih trendih, upoštevajoč jedi iz gastronomske piramide Slovenije;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spozna zdravilne rastline, uporabne v kulinariki, ▪ spozna terapevtsko vrednost hrane in zdravilnih rastlin, ▪ spozna pomen pitja vode in načine priprave zdravih napitkov in čajev, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ planira in pripravlja obroke, upoštevajoč terapevtske učinke hrane in zdravilnih rastlin, ▪ harmonično dopolnjuje ponudbo jedi z ustreznimi pijačami;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ varuje in skrbi za zdravje in okolje. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ravna v skladu s predpisi o varstvu in zdravju pri delu, ▪ upošteva in se ravna v skladu s splošnim higienskim režimom v gostinstvu.

OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 54 (24 ur predavanj, 30 ur vaj)

Število ur samostojnega dela: 46 ur