


Ime veščine: Kuhar začetnik	Za starost: 9 – 10 let	
Kaj moram opraviti?	Opravljeno (podpis odrasle osebe):	
<ul style="list-style-type: none"> - Spoznaj osnovne vrste živil in jih razporedi v prehrabeno piramido (glej prilogo 1). 		
<ul style="list-style-type: none"> - Z odraslo osebo se pogovori, kako se shranjujejo različne vrste živil. 		
<ul style="list-style-type: none"> - S pomočjo odrasle osebe spoznaj osnovne kuhinjske pripomočke in izpolni delovni list v prilogi 2. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Z odraslo osebo se pogovori, kako moraš poskrbeti za higieno in čistočo v kuhinji. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Na spletu ali v knjigi poišči preprost recept. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Z odraslo osebo se pogovori, katere vrste živil so zapisane v receptu. 		
<ul style="list-style-type: none"> - S pomočjo odrasle osebe pripravi jed po receptu. Pri tem ne pozabi poskrbeti za higieno in čistočo. 		
<ul style="list-style-type: none"> - S pomočjo odrasle osebe postrezi pripravljeno jed. 		
<ul style="list-style-type: none"> - S pomočjo odrasle osebe pomij in pospravi uporabljeno posodo in kuhinjske pripomočke. 		

Uporabljeni viri:

Belović, B., Verban Buzeti, Z., Papič, J., Petraš, T., Ambruš, S in Tkalec, S. (2013). »PRAKTIČNI PRISTOPI SPODBUJANJA ZDRAVJA OTROK« - Priročnik za vzgojitelje in učitelje. Murska sobota: Zavod za zdravstveno varstvo (Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prakticni_pristopi_spodbujanja_zdravja_otrok.pdf)

Pugelj, T. (ur.). (2012). Taborniške veščine. Ljubljana: Zveza tabornikov Slovenije

Priloga 1: Glavne skupine živil in prehranska piramida

Glavne skupine živil:

1. skupina: škrobna živila – kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir



Slika 1: Vir: <https://sladkorna.si/nacrtovanje-hrane-in-obrokov/ogljikovi-hidrati-in-krvni-sladkor/>

2. skupina: sadje in zelenjava



Slika 2: Vir: <https://www.nijz.si/sl/higiensko-ravnanje-s-svezim-sadjem-in-zelenjavo>

5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev (olja, smetana, maslo, slanina, ocvirki, peciva, ...)

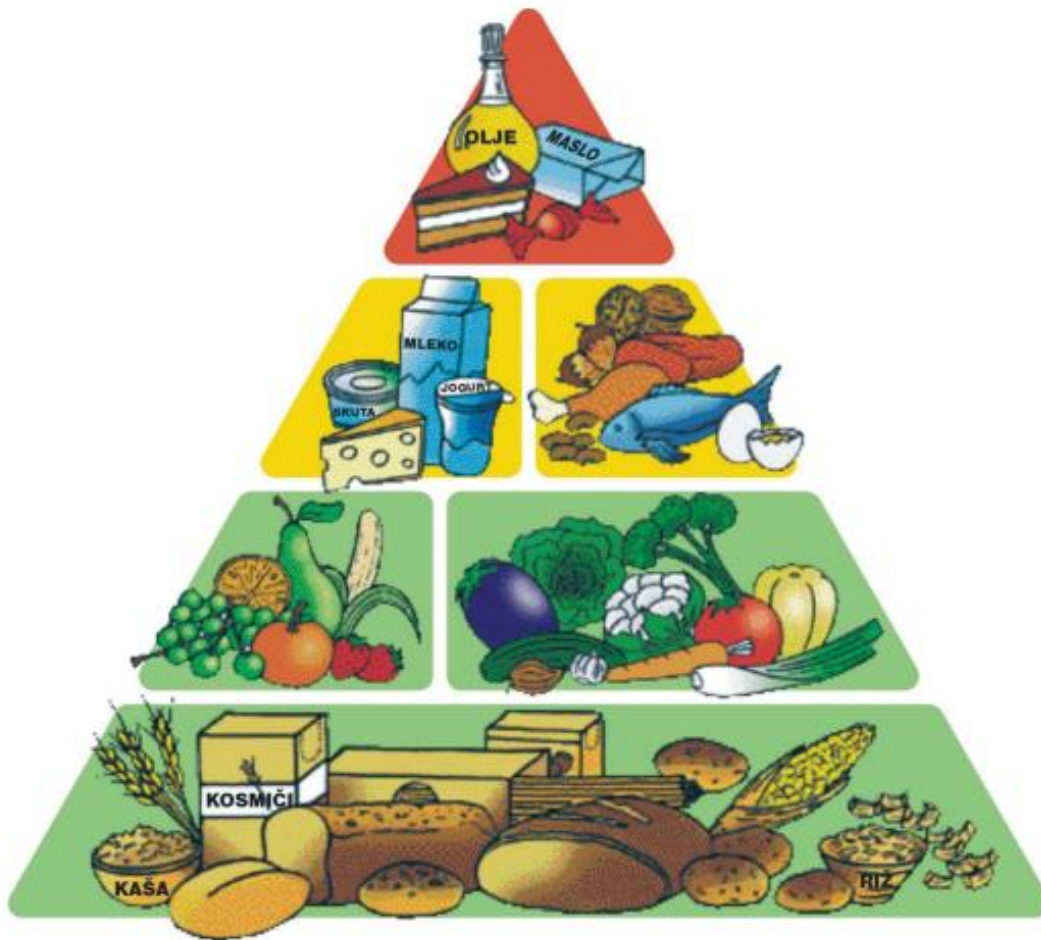


Slika 6: Vir: <https://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/do-konca-leta-bo-zmanjkalo-masla>



Slika 7: Vir: <https://obliznirste.si/slastne-sladice/bananina-torta-s-skutino-kremo/>

Prehranska piramida:



PREHRANSKA PIRAMIDA

AVTORSTVO IN ZALOŽBA CINDI SLOVENIJA

Slika 8: Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prakticni_pristopi_spodbujanja_zdravja_otrok.pdf (str. 12)

Priloga 2: Kuhinjski pripomočki

Ime kuhinjskega pripomočka	Za kaj se uporablja?	Kako se uporablja?