**Naziv i adresa ustanove**

**Program obrazovanja**

**za stjecanje mikrokvalifikacije**

**priprema jela za posebne oblike prehrane**

**Mjesto, datum**

1. **OPĆI DIO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU OBRAZOVANJA**  **ZA STJECANJE MIKROKVALIFIKACIJE** | | | |
| **Sektor** | Turizam i ugostiteljstvo | | |
| **Naziv programa** | Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije priprema jela za posebne oblike prehrane | | |
| **Vrsta programa** | Usavršavanje | | |
| **Predlagatelj** | **Naziv ustanove** |  | |
| **Adresa** |  | |
| **Razina kvalifikacije/skupa/ova ishoda učenja prema HKO-u** | SIU 1: Prehrana i zdravlje (razina 5)  SIU 2: Priprema jela za posebne oblike prehrane (razina 5) | | |
| **Obujam u bodovima (CSVET)** | SIU 1: Prehrana i zdravlje (CSVET 3)  SIU 2: Priprema jela za posebne oblike prehrane (CSVET 4)  **Ukupno: 7 CSVET** | | |
| **Dokumenti na temelju kojih je izrađen program obrazovanja za stjecanje kvalifikacija/skupova ishoda učenja (mikrokvalifikacija)** | | | |
| **Popis standarda zanimanja / skupova kompetencija** | **Popis standarda kvalifikacija / skupova ishoda učenja** | | **Sektorski kurikulum** |
| **SZ: Kuhar chef / Kuharica chef**  <https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/311>  **SKOMP**: Primjena elemenata prehrambene tehnologije i nutricionizma kod izrade jela  <https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/2591>  **SZ: Tehničar nutricionist / Tehničarka nutricionistica**  <https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/190>  **SKOMP**: Planiranje i priprema funkcionalne hrane, hrane za posebne, dijetetske prehrambene potrebe i dodataka prehrane  <https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1637> | **SK: Kuhar specijalist prilagođenih oblika prehrane / Kuharica specijalistica prilagođenih oblika prehrane**  <https://hko.srce.hr/registar/standard-kvalifikacije/detalji/224>  **SIU 1:** Prehrana i zdravlje  <https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/3433>  **SIU 2:** Priprema jela za posebne oblike prehrane  <https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/3435> | |  |
| **Uvjeti za upis u program** | * Posjedovanje prethodne kvalifikacije na razini 4.1 (kuhar) * Važeća sanitarna iskaznica | | |
| **Uvjeti stjecanja programa (završetka programa)** | * Stečenih 7 CSVET bodova * Uspješna završna provjera stečenih znanja usmenim i/ili pisanim putem, te provjera vještina polaznika projektnim i problemskim zadatcima, a temeljem unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća.   Svakom polazniku nakon uspješno završene završne provjere izdaje se Uvjerenje o usavršavanju za stjecanje mikrokvalifikacije: *Priprema jela za posebne oblike prehrane*  O završnoj provjeri vodi se zapisnik i provodi ju tročlano povjerenstvo. | | |
| **Trajanje i načini izvođenja nastave** | Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije *Priprema jela za posebne oblike prehrane*provodi se redovitom nastavom u trajanju od **175 sati**, uz mogućnost izvođenja teorijskog dijela nastave putem *online* prijenosa u stvarnom vremenu.  Ishodi učenja ostvaruju se dijelom vođenim procesom učenja u ustanovi, u trajanju od **50 sati,** dijelom učenjem temeljenim na radu u trajanju od **105 sati**, a dijelom samostalnim aktivnostima polaznika, u trajanju od **20 sati.**  Učenje temeljeno na radu odvija se u specijaliziranoj učionici gdje se izvode simulacije stvarnih problemskih situacija, kao i u kuhinjskim prostorijama ugositeljskog objekta. | | |
| **Horizontalna prohodnost** |  | | |
| **Vertikalna prohodnost** |  | | |
| **Materijalni uvjeti i okruženje za učenje koji su potrebni za izvedbu programa** | Kuharski praktikum, opremljen sa svim potrebnim uređajima za:   * obradu (mesoreznica, stroj za mljevenje mesa, kuhinjski radni stolovi, zidne police otvorene i zatvorene, topli stol, mramorna ploča, topla kupka, praonici, daske za rezanje, osobni alat, sitni kuhinjski inventar, sterilizator za osobni alat, lonci i tave različitih veličina, gastro posude raznih dimenzija, uređaji za miksanje i sjeckanje, vakumirka), * skladištenje (prostor za suho skladište, rashladni uređaji – i + režima rada i šoker), * gotovljenje namirnica i jela (termički uređaji, parno konvekcijska peć, peći, uređaj za sporo kuhanje, roštilj, friteza, salamander i dehidrator) te * ventilaciju prostora.   Zaštitna odjeća i obuća  <https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/3433>  <https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/3435>  Sukladno članku 22. stavku 1. Zakona o obrazovanju odraslih (Narodne novine br. 144/21), prema kojem je ustanova obvezna voditi brigu o pravima polaznika i pristupnika, postupati etično i na dobrobit polaznika i pristupnika, ustanova je dužna upoznati polaznika sa zdravstvenim zahtjevima potrebnim za stjecanje kvalifikacije. Polaznika se upoznaje sa zdravstvenim zahtjevima potrebnima u procesu stjecanja ishoda učenja, zdravstvenim zaprekama za zanimanje, opisom radnih zadaća, kao i uvjetima rada u zanimanju za koje polaznik upisuje program.  Nakon što je polaznik upoznat s navedenim, a u slučaju da zbog specifičnih zdravstvenih zahtjeva ili mogućih zdravstvenih ograničenja dođe do teškoća tijekom obrazovanja, zapošljavanja ili rada, uključujući nemogućnost ili ograničenu mogućnost obrazovanja, zapošljavanja ili obavljanja radnih zadataka, odgovornost preuzima sam polaznik.  Neovisno o zdravstvenim specifičnostima polaznika, ustanova je obvezna osigurati jednak pristup obrazovanju svim polaznicima, uz stalno poštivanje prava na zdravlje i sigurnost, osobito tijekom učenja temeljenog na radu. Ustanova i poslodavac kod kojega se odvija učenje temeljeno na radu odgovorni su za osiguravanje uvjeta rada koji ne ugrožavaju zdravlje polaznika.  Preporučuje se da polaznik i odgovorna osoba ustanove potpišu izjavu kojom potvrđuju upoznatost s prethodno navedenim informacijama o ukupnim zahtjevima zanimanja iz programa koji polaznik upisuje. Sadržaj izjave određuje sama ustanova, pri čemu forma nije propisana.  Podloga za primjenu jedinstvenog popisa zdravstvenih zahtjeva potrebnih za upis u pojedinom zanimanju je dokument objavljen na mrežnim stranicama Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih [*Jedinstveni popis zdravstvenih zahtjeva potrebnih za upis u strukovne kurikule u I. razred srednje škole*](https://mzom.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Dokumenti-ZakonskiPodzakonski-Akti/Jedinstveni-popis-zdravstvenih-zahtjeva-potrebnih-za-upis-u-strukovne-kurikule-u-I-razred-srednje-skole-2025.pdf), pri čemu posebno ukazujemo na popis zdravstvenih zapreka koje predstavljaju apsolutnu zapreku za pojedino zanimanje.  Ujedno napominjemo, ako je za stjecanje kompetencija u okviru pojedinog programa osposobljavanja, usavršavanja ili specijalističkog usavršavanja, zbog specifičnosti radnih zadaća i radnog okruženja, potreban dokaz o procjeni zdravstvenih sposobnosti polaznika te je isto navedeno kao obvezujuće u Jedinstvenom popisu zdravstvenih zahtjeva potrebnih za upis u strukovne kurikule u I. razred srednje škole, polaznik je dužan dostaviti dokaz o zdravstvenoj sposobnosti. | | |
| **Kompetencije koje se programom stječu** | | | |
| 1. Predložiti novu funkcionalnu hranu, hranu za posebne prehrambene potrebe i dodatke prehrani u timu 2. Izbalansirati nutritivni sastav funkcionalne hrane, hrane za posebne, dijetetske prehrambene potrebe i dodatke prehrani prema uputi 3. Primijeniti načela uravnoteženog kombiniranja namirnica u jelu poštujući pravila struke 4. Sastaviti jelovnik i meni za posebne prehrambene potrebe uvažavajući organizacijski proces rada u kuhinji i dostupnost namirnica 5. Prepoznati aditive i alergene u namirnicama temeljem deklaracije proizvoda 6. Osmisliti jelo uz izbalansiran izbor nutrijenata | | | |
| **Preporučeni načini praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa** | U procesu praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa obrazovanja primjenjuju se sljedeće aktivnosti:   * provodi se istraživanje i anonimno anketiranje polaznika o izvođenju nastave, literaturi i resursima za učenje, strategijama podrške učenicima, izvođenju i unapređenju procesa učenja i poučavanja, radnom opterećenju polaznika (CSVET), provjerama znanja te komunikaciji s nastavnicima * provodi se istraživanje i anketiranje nastavnika o istim pitanjima navedenim u prethodnoj stavci * provodi se analiza uspjeha, transparentnosti i objektivnosti provjera i ostvarenosti ishoda učenja * provodi se analiza materijalnih i kadrovskih uvjeta potrebnih za izvođenje procesa učenja i poučavanja   Dobivenim rezultatima anketa dobiva se pregled uspješnosti izvedbe programa, kao i  procjena kvalitete nastavničkog rada ustanove. | | |
| **Datum revizije programa** |  | | |

1. **MODULI I SKUPOVI ISHODA UČENJA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Redni broj** | **NAZIV MODULA** | **POPIS SKUPOVA ISHODA UČENJA** | **Razina** | **Obujam CSVET** | **Broj sati** | | | |
| **VPUP** | **UTR** | **SAP** | **UKUPNO** |
| **1.** | Priprema jela za posebne oblike prehrane | Prehrana i zdravlje | 5 | 3 | 30 | 35 | 10 | 75 |
| Priprema jela za posebne oblike prehrane | 5 | 4 | 20 | 70 | 10 | 100 |
| Ukupno: | | | | **7** | **50** | **105** | **20** | **175** |

*VPUP – vođeni proces učenja i poučavanja*

*UTR – učenje temeljeno na radu*

*SAP– samostalne aktivnosti polaznika*

1. **RAZRADA MODULA I SKUPOVA ISHODA UČENJA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NAZIV MODULA** | **PRIPREMA JELA ZA POSEBNE OBLIKE PREHRANE** | | |
| **Šifra modula** |  | | |
| **Kvalifikacije nastavnika koji sudjeluju u realizaciji modula** | <https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/3433>  <https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/3435>  Za izvođenje VPUP-a najmanje razina 6.st ili 6.sv HKO-a odgovarajućeg profila, a za izvođenje UTR-a najmanje razina 4.1. HKO-a odgovarajućeg profila s najmanje 5 godina radnog iskustva u struci. | | |
| **Obujam modula (CSVET)** | **7 CSVET**  SIU 1: Prehrana i zdravlje (CSVET 3)  SIU 2: Priprema jela za posebne oblike prehrane (CSVET 4) | | |
| **Načini stjecanja ishoda učenja (od – do, postotak)** | **Vođeni proces učenja i poučavanja** | **Oblici učenja temeljenog na radu** | **Samostalne aktivnosti polaznika** |
| 50 (29%) | 105 (60%) | 20 (11%) |
| **Status modula**  **(obvezni/izborni)** | obvezni | | |
| **Cilj (opis) modula** | Cilj modula je stjecanje znanja i vještina potrebnih za obavljanje procesa vezanih uz važnost povezivanja prehrane i zdravlja te pripremanje jela za posebne oblike prehrane. Polaznik će ovim modulom osvijestiti važnost usklađivanja nutritivne i energetske vrijednosti obroka, samostalno kreirati sredstvo ponude s naznačenim sastavom jela, razlikovati alergene i objasniti njihovu važnost u kreiranju jela, razlikovati stilove prehrane i namirice koje se koriste u svakom tipu prehrane.  U konačnici, ovim modulom polaznik će samostalno izraditi jelo u skladu s prehrambenim potrebama korisnika, usklađujući pritom nutritivnu i energetsku vrijednost obroka. | | |
| **Ključni pojmovi** | *prehrambene potrebe korisnika, fiziološke potrebe, alergije, alergeni, alergeni u hrani, posebni režimi prehrane, nutritivna vrijednost, kreiranje jela posebnih oblika* | | |
| **Oblici učenja temeljenog na radu** | Učenje temeljeno na radu provodi se kroz dva oblika:   * integrirano u mikrokvalifikaciju kroz rad na situacijskoj i problemskoj nastavi u školskim specijaliziranim prostorima (simuliranim objektima) * učenje na radnome mjestu za vrijeme praktične nastave u prostorima specijaliziranima za rad * polaznici se postupno uvode u posao te u ograničenom obujmu sudjeluju u radnom procesu u kontroliranim uvjetima uz mentora   Rad na radnome mjestu dio je programa strukovnog obrazovanja i osposobljavanja koji vodi do mikrokvalifikacije *Pripremanje jela za posebne obike prehrane* | | |
| **Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula** | 1. Matelja. George. 2009. *Najzdravije namirnice svijeta*. Planetopija. Profil. 2. InterantionL. Zagreb.Udruga Split zdravi grad. Split. 2. izdanje. Zagreb. 3. Muller, H. (2004): Turizam i ekologija, Povezanost područja i djelovanja, Masmedija, Zagreb. 17. Odraz (2006): Održivi turizam u deset koraka, Institut za turizam, Zagreb. 4. Kulier, Ignac. 2001. *Što jedemo – tablice kemijskog sastava namirnica*. Tiskara Impress. Zagreb. 5. Mandić, Milena, Lela. 2007. *Znanost o prehrani. Hrana i prehrana u čuvanju zdravlja*. Sveučilište J.J.Strossmayera u Osijeku. Prehrambeno tehnološki fakultet. Osijek. 6. Kaic-Rak, Antoniette. 1990. *Tablice o sastavu namirnica i pića.* Zavod za zaštitu zdravlja SR Hrvatske. Zagreb. 7. Kažinić Kreho, L. (2009.) Prehrana 21.stoljeća, Zagreb: Profil 8. Krešić, G. (2012.) Trendovi u prehrani, Opatija: Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu 9. Šatalić,Z.,Sorić,M., Mišigoj-Duraković, M.(2016.) Sportska prehrana, udžbenici Sveučilišta u Zagrebu: Znanje | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skup ishoda učenja iz SK-a, obujam** | | **Prehrana i zdravlje, 3 CSVET** |
| **Ishodi učenja** | | |
| Povezati prehrambene potrebe korisnika s dobi/razvojnim/fiziološkim osobitostima | | |
| Usporediti stilove prehrane i njihov utjecaj na zdravlje | | |
| Povezati nutritivnu i energetsku vrijednost obroka sa zdravljem čovjeka | | |
| Razlikovati dopuštene i nedopuštene namirnice za pripremu jela prilagođenih oblika prehrane | | |
| Definirati alergije, vrste alergija i izvore alergena u hrani | | |
| Osmisliti sredstva ponude hrane s naznačenim sastavom jela (namirnice, energetska i prehrambena vrijednost, alergenima) | | |
| Prilagoditi način pripreme hrane sukladno obliku prehrane | | |
| **Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU** | | |
| Dominantan nastavni sustav u ovom skupu ishoda učenja je situacijsko učenje.  Polaznici će na početku obrazovanja usvojiti teoretska znanja o nutritivnoj i energetskoj vrijednosti, alergenima, suplementima te povezanosti prehrane s bolestima. Od polaznika se očekuje aktivno sudjelovanje u procesu učenja, poučavanja i vrednovanja postignuća, redovito pohađanje svih oblika nastave, sistematiziranje novih informacija o povezanosti prehrane sa zdravljem koje će mu u praktičnom dijelu pomoći u izradi jela bogate nutritivne i energetske vrijednosti.  Nakon provedenog vođenog procesa učenja i poučavanja, polaznik će usvojiti vještine izvođenja postupaka učenjem temeljenom na radu, kod poslodavca i na radnom mjestu. Kroz projektnu nastavu polaznik će, prvo vođen od strane strukovnog nastavnika, a zatim samostalno, kreirati sredstvo ponude jela sa svima elementima važnim za održavanje zdravlja (nutritivnu i energetsku vrijednost) poštujući pritom prehrambene potrebe korisnika s naglaskom na njegovu dob, razvojnu i fiziološku osobitost.  Ako polaznik pred sobom ima teškoću koju ne može samostalno savladati, nastavnik ga usmjerava prema mogućem rješenju. Nastavnik kroz proces poučavanja, prati rad polaznika te daje povratne informacije o njegovom napretku. | | |
| **Nastavne cjeline/teme** | Prehrana po dobnim skupinama  Hrana i suplementi  Stilovi prehrane  Prehrana i bolesti  Pretilost – bolest 21.stoljeća  Alergije, vrste alergija i izvori alergena u hrani  Sredstva ponude s naznačenim sastavom jela  Usklađivanje nutritivne i energetske vrijednosti u izradi jela | |
| **Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja** | | |
| **Vrednovanje:**  Skup ishoda učenja i pripadajući ishodi provjeravaju se pisano i/ili usmeno, vrednovanjem postupaka i rezultata rješavanja radne situacije / projektnih aktivnosti / usmene prezentacije i/ili pisanog rada i/ili mapom radova, a na temelju unaprijed definiranih elemenata i kriterija vrednovanja (analitičke i holističke rubrike za vrednovanje).  **Opis radne situacije i/ili projektnog zadatka:**  U digitalnom alatu nastavnik priprema *online* zid s tri stupca. Nastavnik dijeli poveznicu polaznicima i upućuje ih da u prvi stupac unesu sve što znaju o pojedinim nutrijentima, a u drugi stupac što još žele znati o njima. Primjerice, koja im je uloga u organizmu, koje bolesti mogu nastati u slučaju smanjenog ili povišenog unosa u organizam, u kojoj hrani se nalaze ili neku drugu informaciju koja im je zanimljiva.  Nastavnik potiče kritički način razmišljanja spram korištenja dodataka prehrani pitanjima: Je li svejedno na kojem mjestu se kupuju dodatci prehrani? Jesu li svi dodatci prehrani zdravi i mogu li imati štetno djelovanje na organizam (dodatci prehrani nepoznatog sastava, nepoznatog porijekla i proizvođača i sl.)?  Polaznike podijeliti u grupe i zadati im da usporede sastav nekoliko dodataka prehrani različitih proizvođača koje je nastavnik unaprijed pripremio. Neka argumentirano predlože koji od uzoraka je najkvalitetniji.  **Vježba**: Na temelju dopuštenih namirnica koje se koriste u vegetarijanstvu, polaznik dobiva zadatak kreirati sredstvo ponude jela. Usmenim putem povezuje nutritivnu i energetsku vrijednost namirnica sa zdravljem čovjeka. U radnom zadatku, potrebno je istaknuti alergene i njihov utjecaj na zdravlje.  **Vježba** : na stolu se nalaze namirnice biljnog i životinjskog podrijetla. Polaznici će svakoj namirnici izraditi i pridružiti odgovarajuću deklaraciju s opisom sadržaja hranjivih tvari, predložiti termičku obradu s kojom bi se u što većoj mjeri sačuvale hranjive tvari.  **Vježba**: osmišljavanje jela, izrada normativa u skladu s različitim režimima prehrane vodeći računa o nutritivnoj i energetskoj vrijednosti jela za različite dobne skupine  **Vrednovanje**: Nastavnik, pomoću unaprijed definiranih kriterija, vrednuje izrađeni zadatak. | | |
| **Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom** | | |
| *-* | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skup ishoda učenja iz SK-a, obujam** | | **Priprema jela za posebne oblike prehrane, 4 CSVET** |
| **Ishodi učenja** | | |
| Utvrditi nutritivnu i energetsku vrijednost namirnica | | |
| Klasificirati namirnice u skupine prema podrijetlu za posebne oblike prehrane | | |
| Izraditi meni za posebne oblike prehrane | | |
| Pripremiti jelo od ekološki uzgojenih namirnica | | |
| Kreirati jela za različite dobne skupine i grupe korisnika | | |
| Kreirati jela bez upotrebe alergena (gluten, mlijeko, jaja itd.) | | |
| Kreirati jela bez upotrebe namirnica životinjskog podrijetla | | |
| Kreirati jela sa smanjenom količinom soli i bez upotrebe masnoće | | |
| **Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU** | | |
| Dominantan nastavni sustav u ovom skupu ishoda učenja je učenje temeljeno na radu.  Polaznici će na početku obrazovanja usvojiti teorijska znanja o osnovnim elementima nutricionizma i njihove važnosti u izradi jela. Od polaznika se očekuje aktivno sudjelovanje u procesu učenja, poučavanja i vrednovanja postignuća, redovito pohađanje svih oblika nastave, sistematiziranje novih informacija o posebnim oblicima prehrane i njihove povezanosti sa zdravljem.  Nakon provedenog vođenog procesa učenja i poučavanja, polaznik će usvojiti vještine izvođenja postupaka učenjem temeljenom na radu, kod poslodavca i na radnom mjestu. Kroz projektnu nastavu polaznik će, prvo vođen od strane strukovnog nastavnika, a zatim samostalno prema dobivenom zadatku od strukovnog nastavnika, izraditi jelo za posebne oblike prehrane (jelo smanjene masnoće, bezglutensko, bez upotrebe masnoće itd.)  Ako polaznik pred sobom ima teškoću koju ne može samostalno savladati, nastavnik ga usmjerava prema mogućem rješenju. Nastavnik kroz proces poučavanja, prati rad polaznika te daje povratne informacije o njegovom napretku. | | |
| **Nastavne cjeline/teme** | Osnove nutricionizma  Ekološka hrana – odakle je hrana koju jedem?  Dodaci prehrani  Jelo bez glutena  Jelo za posebne medicinske namjene  Jelo namijenjeno redukciji tjelesne mase  Jelo namijenjeno osobama oboljelih od šećerne bolesti  Jelo s malom, smanjenom i/ili izmijenjenom količinom hranjivih sastojaka  Jelo sa značajnim sadržajem, bogata i/ili obogaćena hranjivim sastojcima  Jelo sa smanjenom ili povećanom energetskom vrijednosti | |
| **Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja** | | |
| **Vrednovanje:**  Skup ishoda učenja i pripadajući ishodi provjeravaju se pisano i/ili usmeno, vrednovanjem postupaka i rezultata rješavanja radne situacije / projektnih aktivnosti / usmene prezentacije i/ili pisanog rada i/ili mapom radova, a na temelju unaprijed definiranih elemenata i kriterija vrednovanja (analitičke i holističke rubrike za vrednovanje).  **Opis radne situacije i/ili projektnog zadatka:**  Polaznike podijeliti u četiri skupine. Svaka skupina odabire jedan sport i istražuje energetsku potrošnju aktivnih sportaša koji se bave tim sportom. Polaznici odabiru sedam namirnica npr. povrće (brokula, karfiol, mrkva), riba (pastva, oslić, orada), meso (piletina, puretina), jaja, slani inćuni, međuobrok: orašasti plodovi, keksi misura), sezonsko voće, mliječni proizvodi (jogurt, bademovo ili kokosovo mlijeko) za koje pretpostavljaju da su potrebne u prehrani sportaša koji se bavi odabranim sportom.  Zadatak za polaznike: povezati u grupe slične sportove kako bi ih polaznici kasnije mogli uspoređivati prema različitim parametrima npr. tjelesnim naporima, potrošnji energije, aktivnosti pojedinih mišićnih skupina i sl. (npr. mogu se uspoređivati atletičari na 100 m s maratoncima ili bacačima kugle/kladiva). Trebaju li se energetske potrebe, tj. prehrana, prilagoditi fizičkoj zahtjevnosti sporta?  Polaznici prve skupine izrađuju tablicu prehrambenih namirnica koje su izuzetno hranjive i zdrave. Polaznici druge skupine izrađuju popis proteinskih prehrambenih namirnica. Polaznici treće skupine izrađuju popis loših prehrambenih namirnica. Polaznici četvrte skupine izrađuju tablicu koja sadrži popis namirnica koje unose sportaši ovisno o sportovima kojima se bave.  Zadatak 2: Polaznik dobiva zadatak samostalno izraditi meni za posebni oblik prehrane uvažavajući nutritivnu i energetsku vrijednost namirnice.  Zadatak 3: Polaznik dobiva zadatak samostalno odabrati namirnice prema prethodno izrađenom meniju te izraditi jelo za posebni oblik prehrane.  **Vrednovanje**: Nastavnik, pomoću unaprijed definiranih kriterija, vrednuje izrađeni zadatak. | | |
| **Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom** | | |
|  | | |

|  |
| --- |
| **\*Napomena:**  *Riječi i pojmovni sklopovi koji imaju rodno značenje korišteni u ovom dokumentu (uključujući nazive kvalifikacija, zvanja i zanimanja) odnose se jednako na oba roda (muški i ženski) i na oba broja (jedninu i množinu), bez obzira na to jesu li korišteni u muškom ili ženskom rodu, odnosno u jednini ili množini.* |

**Broj i datum mišljenja na program (popunjava Agencija):**

|  |  |
| --- | --- |
| KLASA: |  |
| URBROJ: |  |
| Datum izdavanja mišljenja na program: |  |