



Учебна програма

На курса

Дисциплина: Здравословно и правилно хранене

Преподаватели: Лазар Маналов, Петър Петров, Димитър Марценков

Юни 2014

Анотация на курса

След навлизането на fast-food вериги, забързаността, напрежението и стреса в младите хора (а и не само) довеждат до загуба на основните навици за правилно хранене. Приготвянето на храна в дома става ненужно и излишно, въпреки, че се оказва по-евтино, по-бързо, и по-приятно. Удоволствието от това да приготвяш храната е заменено с обаждане по телефона за китайско или пица. За щастие това е по-слабо изразено у нас, но със силна тенденция на увеличение. За жалост в редица западни държави културата на хранене достига до това - какъв топинг на пицата да бъде поставен. Една от целите на този курс е до покаже и заинтересува участниците от удоволствието в това сами да приготвят храната си.

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	20
	Семинарни упражнения	20
	Практически упражнения	
Обща аудиторна заетост:		40
Извънаудиторна заетост	Практически домашни	40
	Презентации	40
	Курсов проект	40
	Междинни тестове	20
Обща извънаудиторна заетост:		140
Обща заетост:		180

Цели на курса

В резултат на обучението си по курса "здравословно и правилно хранене" участниците ще придобият знания и умения за приготвяне на храна в домашни условия по възможно най-лесния, бърз и приятен начин. Също така ще придобият знания за състава на храните, за качествата на отделните видове хранителни в-ва. Ще придобият основни знания за витамините - до какво може да доведе евентуален недостиг, от кои храни може да си ги набавят. Ще намалят до минимум изградените си вредни навици, а точно обратно, ще започнат да се ранят по-правилно и здравословно.

Формиране на оценката	% от крайната оценка
Активност по време на лекции	10%
Практически домашни	30%
Презентации	10%
Курсов проект	40%
Междинни тестове	10%

Week	Дата	Тема
1	25 февруари - 3 март	Интродукция на курса
2	4 март - 10 март	Основни хранителни групи
3	11 март - 17 март	Състав на храната
4	18 март - 24 март	Основни готварски техники
5	25 март - 31 март	Текущ контрол
6	1 април - 7 април	Плодове зеленчуци
7	8 април - 14 април	Месо
8	15 април - 21 април	Да се подготвим за Великден
9	22 април - 28 април	Великденски празници
10	29 април - 5 май	Салати
11	6 май - 12 май	Основни
12	13 май - 19 май	Паста
13	20 май - 26 май	Десерти
14	27 май - 2 юни	Подготовка за финален изпит
15	3 юни - 9 юни	Финален изпит