

Ime in priimek:
Razred/Letnik:

Kompenzacijski izpit k standardiziranemu
kompetenčno usmerjenemu pisnemu
zrelostnemu izpitu / zrelostnemu in diplomskemu izpitu

Maj 2019

Slovenščina

Kompenzacijski izpit 1

Podatki za **kandidatke/kandidate**

Napotki h kompenzacijskemu izpitu za kandidatke/kandidate

Spoštovana kandidatka, spoštovani kandidat!

Kompenzacijski izpit vsebuje nalogo, ki je razdeljena na več delovnih nalog. Vse delovne naloge je treba obdelati na osnovi priloženega besedila/priloženih besedil v izpitnem pogovoru; naloge upoštevajo zahtevnostni področji *Reprodukcija, reorganizacija in prenos* in *Refleksija in reševanje problema*. Pri zadnji delovni nalogi gre za monološko govorno nalogo.

Pripravljalni čas obsega najmanj 30 minut, izpitni čas največ 25 minut.

Kot pripomoček lahko uporabljate slovar.

Za pozitivno oceno ustnega kompenzacijskega izpita morajo biti zahteve na bistvenih področjih pretežno izpolnjene.

Pri skupni oceni se upoštevajo tako odgovori pri kompenzacijskem izpitu kakor tudi rezultat klavzurne naloge. O skupni oceni odloča izpitna komisija.

Mnogo uspeha!

Tema: Zdrava prehrana

Situacija: V mladinskem informacijskem centru ste bili na predavanju o zdravi prehrani. V diskusiji predstavite poslušalkam in poslušalcem različne načine zdravega prehranjevanja.

Preberite besedilo Mojce Gabrijelčič Blenkuš in mag. Mateja Gregoriča *Zdrava prehrana*, objavljeno na spletni strani *Zdravje v šoli*, 16. avgusta 2010 (priloga 1), in besedilo Marjete Šoštarich *Živila višje kakovosti za malico otrok v vrtcih in šolah* iz časopisa *Delo*, 7. aprila 2014 (priloga 2).

Nato **obdelajte** naslednje delovne naloge:

Delovne naloge		Zahtevnostna področja
1.	Povzemite glavne informacije besedila <i>Zdrava prehrana</i> , upoštevajte tudi sliko <i>Vplivi na prehranjevalno vedenje</i> .	Zahtevnostno področje 1 <i>Reprodukcija, reorganizacija in prenos</i> Trajanje izpita: približno 5 minut
2.	Naštejte osrednje misli, ki jih navaja avtorica besedila <i>Živila višje kakovosti za malico otrok v vrtcih in šolah</i> .	Zahtevnostno področje 1 <i>Reprodukcija, reorganizacija in prenos</i> Trajanje izpita: približno 3 minute
3.	Ovrednotite , v kolikšni meri šola učence opremi z osnovami zdravega prehranjevanja, in pri tem razmislite, kako lahko povečamo motivacijo za zdravo prehranjevanje.	Zahtevnostno področje 2 <i>Refleksija in reševanje problema</i> Trajanje izpita: približno 5 minut
4.	V diskusijskem prispevku poskušajte poslušalkam in poslušalcem predstaviti načine zdravega prehranjevanja mladostnikov. – Zavzemite stališče do obravnavane teme. – Utemeljite , v kolikšni meri mladostniki dajejo prednost alternativnim, zdravju koristnejšim živilom. – Razpravljajte o tem, kaj so glavne ovire za to, da se mladostniki ne prehranjujejo zdravo. Svoje mnenje podkrepite s primeri iz lastnih izkušenj.	Zahtevnostni področji 1 in 2 <i>Reprodukcija, reorganizacija in prenos; Refleksija in reševanje problema</i> Trajanje izpita: največ 5 minut (najmanj 3 minute)

Zdrava prehrana

Mojca Gabrijelčič Blenkuš,
mag. Matej Gregorič

[...] Zakaj slediti priporočilom o zdravi prehrani?

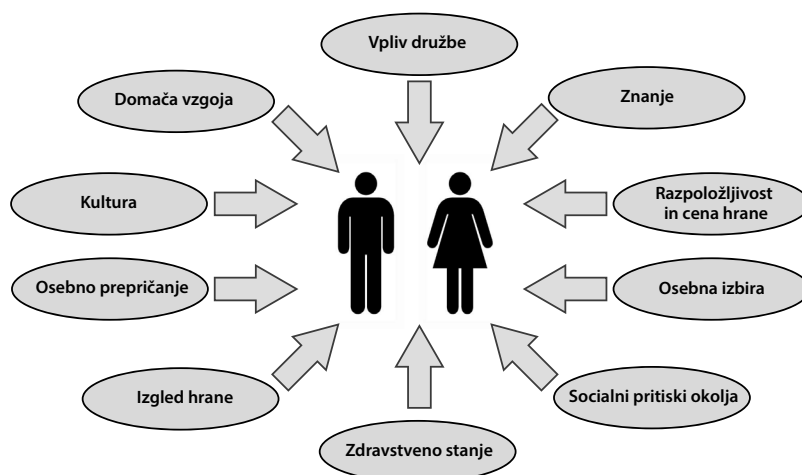
Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje tekom celega življenja pozitivno vpliva na kakovost bivanja, še posebej na delovno zmožnost v odrasli dobi ter na zdravje in dobro prehranjenost v starosti. Še posebej so pomembne prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, ker se prenašajo tudi na kasnejša življenjska obdobja ter vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja kasneje v življenju. [...]

Kaj sploh so prehranjevalne navade?

Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Največkrat s prehranjevalnimi navadami opisujemo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane ter pogostost in razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva.

Kakšen pomen ima še hrana?

Hrana ima poleg biološkega tudi psihološki in socialni pomen.



Slika 1: Vplivi na prehranjevalno vedenje (FAO, 2006)

Vir: www.zdravjevsoli.si

Hrana vpliva na trenutno počutje, razpoloženje in kognitivne zmožnosti učencev ter na njihovo (samo)podobo. Ker je torej hrana v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu povezana s prvimi zadovoljujočimi občutki, mu ostane še kasneje v podzavesti kot prisposoda ugodja, zadovoljenosti in tolažbe. Če pa se otroku ponuja hrana neosebno in mehanično, je mogoče, da mu pomeni le nujno telesno potrebo, ki nima v sebi ničesar privlačnega in prijetnega. To se lahko prenese tudi v kasnejša obdobja. Hrana lahko že zgodaj postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izsiljevanja, obvladovanja ali podrejanja. [...]

Kje vse otroci in mladi dobijo informacije o prehrani?

Zavedati se moramo, da na otrokovo znanje o prehrani vplivajo številni viri, ki lahko zavajajo oziroma izkrivljajo njihovo predstavo o zdravem prehranjevanju. Na prehransko vedenje posameznika ne vplivajo le biološki dejavniki, ampak tudi različni psihosocialni dejavniki, pod vplivom katerih se izoblikuje vzorec prehranjevanja (Slika 1). [...]

Živila višje kakovosti za malico otrok v vrtcih in šolah

Marjeta Šoštarič

Slabe prehranske navade

Manj kot polovica otrok redno zajtrkuje, ko jedo, pa so njihovi obroki osiromašeni ter s preveliko vsebnostjo maščob in sladkorjev, 5 potrjujejo raziskave. Takšen način prehranjevanja pa pogosto vodi v najrazličnejše zdravstvene težave. Ker se navade iz otroštva ohranjajo tudi v odrasli dobi, je nujno 10 ukrepati že danes, poudarjajo prehranski strokovnjaki. [...]

»Uravnotežena prehrana je ob upoštevanju sodobnih smernic 15 zdravega prehranjevanja izrednega pomena za zdrav in optimalen razvoj otroka. Poleg fizioloških

priporočil o energijskih in hranilnih potrebah posameznika 20 je potrebno pri načrtovanju prehrane upoštevati tudi kakovost živil,« je poudarila predstavnica slovenskega ministrstva za 5 kmetijstvo. [...]

Spremenjeni jedilniki

Kakovostna in uravnotežena prehrana je izjemnega pomena ne samo za zdravje in dobro počutje 10 otrok in mladostnikov, temveč 30 lahko tudi izboljša njihov proces učenja, pa poudarja Mojca Cepuš, strokovnjakinja za prehrano. Na okrogli mizi je še posebej 15 izpostavila pomen prehranjevalnih 35 navad otrok, ki jih osvojijo doma in jim služijo kot popotnica za življenje. Rešitev za bolj kakovostno

prehranjevanje vidi v prizadevanju za uravnotežene obroke, tako v 40 šoli kot doma. Po njenem mnenju ustrezen in kakovosten zajtrk mladostnika izgleda takole: kos polnozrnatega kruha, rezina sira, 25 sezonska zelenjava, npr. redkvice 45 in drobnjak. Za malico pa: nabodalo s papriko, paradižnikom in sirom. »Taka hrana ne vpliva samo na manjši pojav številnih 50 bolezni, temveč študije kažejo, da 50 uravnotežena prehrana vzdržuje konstantno raven glukoze¹ v krvi, ta pa omogoča boljšo koncentracijo. Slednja vodi do 55 boljših kognitivnih sposobnosti² mladostnikov in tudi boljših ocen v šoli,« je prepričana Cepuševa. [...]

Vir: <http://www.delo.si/novice/slovenija/zivila-visje-kakovosti-za-malico-otrok-v-vrtcih-in-solah.html> [07.02.2019], skrajšano.

Razlaga besed:

¹ glukoza: grozdni sladkor

² kognitivne sposobnosti: umske sposobnosti