**Vprašanja pri predmetu OGS:**

1. Poglavje: Zgodovina gastronomije

* **Katera znanja obsega gastronomija?**
* **V čem se sodobna gastronomija razlikuje od klasične gastronomije?**
* **Kateri dogodki v zgodovini so vplivali na spremembe v prehranjevanju (od pradavnine do danes)? Razvrsti prelomnice v prehranjevanju od pradavnine do danes.**
* **Kaj je značilno za tradicionalno kuhinjo?**
* **Kaj je značilno za restavracijsko kuhinjo?**
* **Kaj je značilno za novo francosko kuhinjo?**
* **Razloži prednosti in slabosti hitre prehrane (fast food):**
* **Kaj je slow food?**

1. Poglavje: Vloga prehrane pri zadovoljevanju potreb

* **Kakšen pomen ima hrana za človeka (kakšna je vloga prehrane v življenju človeka)?**
* **Razloži fiziološki pomen hrane:**
* **Razloži psihološki pomen hrane na človeka. Navedi primer pozitivnega in primer negativnega psihološkega pomena:**
* **Razloži sociološki pomen hrane:**

1. Poglavje: Oblikovanje prehranjevalnih navad

* **Na kaj mislimo, ko govorimo o prehranjevalnih navadah? (vsaj 4)**
* **Naštej nekaj oblik oporečne hrane:**
* **Navedi vsaj 6 prehranskh smernic za splošno populacijo:**
* **Naštej nekaj ciljev prehranske politike v Sloveniji:**
  + V prehrani je potrebno povečati:
  + V prehrani je potrebno zmanjšati:
* **Kaj razumemo pod pojmi:**
  + **Varna hrana**
  + **Uravnotežena prehrana**
  + **Varovalna prehrana pomeni prehrano**
  + **Racionalna prehrana**
* **Kakšna mora biti zdrava prehrana?**
* **Naštej nekaj civilizacijskih bolezni:**
* **Razloži piramido zdrave prehrane:**

1. Poglavje: Uživanje hrane

* **Kaj je poleg izbora živil še pomembno za zdravo prehranjevanje?**
* **Kaj pomenijo pojmi:**
  + apetit
  + lakota
  + sitost
  + averzija
* **Naštej nekaj dejavnikov, ki vplivajo na individualno izbiro hrane (od česa je odvisno, koliko in kaj bo nekdo pojedel):**
  + Kateri **fiziološki dejavniki** vplivajo na individualno izbiro pri uživanju hrane?
  + Katere **značilnosti hrane** vplivajo na individualno izbiro hrane?
  + Kateri **socialni in ekonomski dejavniki** vplivajo na individualno izbiro hrane?
  + Katera **znanja** vplivajo na individualno izbiro hrane?
  + Kateri **kulturni in psihoemocionalni dejavniki** vplivajo na individualno izbiro hrane?
* **Na kaj mislimo, ko govorimo o režimu prehrane?**
* **Kaj pomeni ritem prehrane?**

1. Poglavje: Prehranski vidiki hranljivih snovi.
   * Beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, alkohol, vitamini, voda, mineralne snovi v prehrani.

* **Naštej nekaj lastnosti B, M, OH:**
* **V čem je pomen esencialnih aminokislin? Kako vplivajo esencialne AK na biološko vrednost hrane?**
* **Kaj nam pove biološka vrednost?**
* **Kako lahko BV nekega živila povečamo?**
* **Naštej nekaj živil z visoko, srednjo in nizko biološko vrednostjo.**
* **Oceni kakšne so dnevne potrebe po beljakovinah za odraslega človeka.**
* **Maščobe so estri glicerola in maščobnih kislin. V čem je pomen maščobnih kislin? Katere lastnosti maščob določajo maščobne kisline?**
* **Ali je priporočljivo v sodobnem svetu uživati hrano brez maščob? Zakaj?**
* **Naštej in razloži nekaj značilnosti nasičenih maščobnih kislin.**
* **Kako prepoznaš maščobe z nenasičenimi maščobnimi kislinami?**
* **Katero maščobo bi priporočal, da prevladuje v dnevni prehrani?**
* **Katere vrste ogljikovih hidratov poznaš? Katerih naj bo v prehrani največ? Zakaj?**
* **Kaj so prehranske vlaknine? Zakaj so pomembne?**
* **Kaj nam pove glikemični indeks? Kakšen glikemični indeks je zaželjen?**
* **Naštej nekaj živil z visokim glikemičnim indeksom in nekaj z nizkim:**
* **Kakšna je energijska vrednost alkohola v primerjavi z ogljikovimi hidrati in maščobami (višja/nižja)?**
* **Naštej nekaj negativnih posledic pitja alkohola:**
* **Razloži pomen vode za organizem:**
* **Razloži pomen vitaminov za organizem:**
* **Razloži pomen mineralnih snovi za organizem:**

1. Poglavje: Gastronomski vidiki prebave

* **Kaj pomeni izraz prebava, kje poteka?**
* **Kakšna je funkcija prebavil? (Kateri procesi potekajo v prebavilih?)**
* **Kaj tvori prebavila, oz. prebavni sistem?**
* **Kakšna je vloga želodca v prebavnem sistemu?**
* **Kaj izraža energijska gostota hrane? Kakšna energijska gostota je zaželjena? Kako znižamo energijsko gostoto obroka?**

1. Poglavje: Vpliv senzoričnih lastnosti hrane na prebavo

* **Katere so senzorične lastnosti hrane?**
* **Kako senzorične lastnosti hrane vplivajo na prebavo?**

1. Poglavje: Živila in jedi na dnevnem jedilniku

* **Kaj so živila in kaj jedi?**
* **Razvrsti živila po prevladujoči hjranilni snovi (beljakovinska, maščobna, ogljikohidratna, beljakovinsko maščobna, beljakovinsko ogljikohidratna, …)**
* **Katerih živil naj bo v dnevni prehrani največ (glede na prevladujočo hranilno snov)?**
* **Na kaj moramo biti pozorni pri izbiri mesa, rib?**
* **Vsebuje mehek sir s 65% maščobe v suhi snovi več, manj ali enako maščobe kot trdi sir 48% maščobe v suhi snovi?**
* **Na kaj moramo biti pozorni pri nakupu sadja in zelenjave?**
* **Kako lahko zmanjšamo količino soli v prehrani, ne da bi trpel okus?**

1. Poglavje: Zagotavljanje varne hrane

* **Kdaj rečemo, da je hrana varna?**
* **Kateri so dejavniki, ki ogrožajo varnost hrane?**
* **Kako v gostinskem obratu preprečujemo porast bioloških dejavnikov tveganja?**
* **Kako preprečujemo fizikalne dejavnike tveganja?**
* **Kako preprečujemo kemične dejavnike tveganja?**
* **Kaj je dobra higienska praksa?**
* **Kaj so spremljajoči higienski programi? Katera področja zajemajo?**
* **Kaj je HACCP sistem?**
* **Kaj je kritična kontrolna točka? Kako se razlikuje od kontrolne točke?**
* **Kaj pomeni načelo sledljivosti podatkov? Kako načelo sledljivosti zagotavljamo v kuhinjskem obratu?**

1. Poglavje: Hrana kot gastronomsko kulinarični dejavnik

* **Katere so glavne razlike med vzhodno in zahodno kuhinjo?**
* **Katera pravila moramo upoštevati pri sestavljanju mednarodnega, klasičnega menija?**
* **Kaj razumemo pod izrazom slovenska narodna kuhinja? Kaj pa ljudska kuhinja?**
* **Naštej tipične slovenske jedi in jih uvrsti v kulinarično regijo:**
* **Katere jedi in vina reprezentativno predstavljajo gastronomijo Slovenije?**
* **Katerih je 6 temeljnih sestavin, ki opredeljujejo gastronomijo Slovenije?**

1. Vaje

**Sestaviti moramo jedilnik, ki bo na dan vseboval 2000 kcal.**

* **Koliko je to kJ?**
* **Koliko kcal in koliko kJ sprosti 1 g beljakovin?**
* **Koliko gramov beljakovin mora vsebovati jedilnik, če vemo, da želimo doseči 15 % energijskega vnosa beljakovin?**