

Vprašanja pri predmetu OGS:

1. Poglavlje: 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?

2. Poglavlje: 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:

3. Poglavlje: Oblikovanje prehranjevalnih navad

- Na kaj mislimo, ko govorimo o prehranjevalnih navadah? (vsaj 4)
- Naštej nekaj oblik oporečne hrane:
- Navedi vsaj 6 prehranskih smernic za splošno populacijo:
- Naštej nekaj ciljev prehranske politike v Sloveniji:
 - o V prehrani je potrebno povečati:

- o V prehrani je potrebno zmanjšati:
- **Kaj razumemo pod pojmi:**
 - o **Varna hrana**
 - o **Uravnotežena prehrana**
 - o **Varovalna prehrana pomeni prehrano**
 - o **Racionalna prehrana**
- **Kakšna mora biti zdrava prehrana?**
- **Naštej nekaj civilizacijskih bolezni:**
- **Razloži piramido zdrave prehrane:**

4. Poglavlje: Uživanje hrane

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

5. Poglavlje: 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.

- Maš
- obe 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 zaželen?
- Naštej nekaj živil z visokim glikemičnim indeksom in nekaj z nizkim:

- Kakšna je energijska vrednost alkohola v primerjavi z ogljikovimi hidrati in maščobami (višja/nížja)?
- Naštej nekaj negativnih posledic pitja alkohola:

- Razloži pomen vode za organizem:

- Razloži pomen vitaminov za organizem:
- Razloži pomen mineralnih snovi za organizem:

6. 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?

7. Poglavje: Vpliv senzoričnih lastnosti hrane na prebavo

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

8. Poglavje: Živila in jedi na dnevnem jedilniku

- Kaj so živila in kaj jedi?
- Razvrsti živila po prevladujoči hranilni 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?

9. 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?

10. 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?

11. 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?**