

VSI UČENCI 6. r – odgovarjajte na vprašanja v učbeniku od str. 62 do 88, na koncu vsakega poglavja. Preberite povzetke **Zdaj vem in znam**. Tudi ostalega teksta ni prepovedano brati, da osvežite znanje. 😊

Na spletni strani boste lahko preko povezav www.iRokus.si dostopali do DZ za GOS6, kjer so recepti, s pomočjo katerih lahko pripravite nekaj okusnih jedi.

GOS 6_ Učenci 2. SKUPINA

Učenci, pri pouku ste dobili vprašanja za ponavljanje in utrjevanje znanja. Preverite svoje odgovore.

Izkoristite čas v pravi namen. Ko se spet vidimo nas čaka veliko dela. Ostanite zdravi.

Lp, učiteljica Darja Makoter

1. Pojasni pomen znakov kakovosti tako, da pod ustrezni znak kakovosti zapišeš črko trditve z ustrezno razlago znaka.



_____ e _____ a _____ c _____ b _____ d _____

- a. varuje pred boleznimi srca in ožilja
- b. pridelava z minimalno količino škropiv in gnojil, ki manj obremenjujejo okolje
- c. živilo brez glutena za ljudi, ki so zboleli za celiakijo
- d. živilo pridelano brez umetnih gnojil in škropiv, ki škodijo okolju
- e. živilo pridelano in predelano v Sloveniji

KAKO BI OCENIL SVOJE ZNANJE ALI



NEZNANJE? (obkroži)

PREVERI IN DOPOLNI SVOJE ZNANJE! Rešitve

1. Iz celodnevnega jedilnika izpiši živila k ustrezni skupini hranilnih snovi.

Zajtrk: žitne kroglice, mleko, jabolko

Malica: kruh, maslo, med, sadni čaj

Kosilo: bistra juha z rezanci, špageti, mesni preliv, zelena solata, sadni biskvit

Večerja: navadni jogurt, žemljica, hruška

BELJAKOVINSKA ŽIVILA: mleko, mesni preliv, navadni jogurt

OGLJIKOHIDRATNA ŽIVILA: žitne kroglice, kruh, med, bistra juha z rezanci, špageti, sadni biskvit, žemljica

MAŠČOBNA ŽIVILA: maslo

VITAMINSKO IN MINERALNA ŽIVILA: jabolko, sadni čaj, hruška, zelena solata

2. Naštej 4 slabe in 4 dobre prehranjevalne navade.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1) UŽIVANJE ENOLIČNE HRANE | 1) UŽIVANJE PESTRE HRANE (sadje, zelenjava) |
| 2) PREVEČ/PREMALO HRANE | 2) USTREZNA KOLIČINA HRANE |
| 3) HITRO UŽIVANJE HRANE | 3) POČASNO UŽIVANJE HRANE |
| 4) UŽIVANJE HRANE STOJE | 4) UŽIVANJE HRANE SEDE |
| 5) UŽIVANJE HRANE V HRUPU | 5) UŽIVANJE HRANE V MIRNEM IN SPROŠČENEM OKOLJU |
| 6) MANJ KOT TRIJE REDNI OBROKI NA DAN | 6) VSAJ TRIJE OBROKI NA DAN (3-5) |

3. Naštej tri posledice slabih prehranjevalnih navad.

debelost, bolezni srca in ožilja, oslavljen imunski sistem, karies, slabe kosti, neurejena prebava, motnje hranjenja (bulimija, anoreksija)

4. Kakšna mora biti zdrava prehrana? (DOPOLNI)

a.) **VARNA**; brez dodatkov, ki škodujejo organizmu, brez kamenčkov, stekla, kosti, ostankov škropiv, gnojil, brez škodljivih mikroorganizmov.

b.) **VAROVALNA**; varuje pred nastankom bolezni srca in ožilja ter rakavih obolenj.

Vsebuje manj maščob, sladkorja in soli ter več vlaknin, vitaminov in mineralov.

c.) **uravnotežena**; vsebuje toliko in tiste hranilne snovi, kot jih telo potrebuje.

5. Naštej hranilne snovi, ki manjkajo in pri vsaki zapiši kakšno vlogo/nalogo imajo v našem telesu.

1. **BELJAKOVINE; GRADIJO TELO IN GA OBNAVLJAJO CELICE**
2. **OGLIJKOVI HIDRATI; VIR ENERGIJE** (za vzdrževanje telesne temperature, delovanje notranjih organov, gibanje.)
3. **MAŠČOBE; GRADI OVOJNICE CELIC, VARUJE NOTRANJE ORGANE, v njej so topni vitamini A, D, E, K, vir energije** (za vzdrževanje telesne temperature, delovanje notranjih organov, gibanje)
4. **Vitamini in minerali; GRADIJO TELO, KREPIJO IMUNSKI SISTEM, SKRBIJO ZA NEMOTEN POTEK ŽIVLJENJSKIH PROCESOV.**

Naloga vode v telesu:

Voda → ni hranilna snov, vendar pa je pomembna za:

- raztapljanje in prenos snovi po telesu,
- uravnavanje temperature – pomaga pri ohlajanju telesa, ko se potimo,
- izločanje odpadnih snovi

ŠUNKICA puranja

Pasterizirana mesnina – konzervirano puranje meso. Sestavine: puranja bedra brez kosti in kože 33 %, puranji file 28 %, voda, sol, stabilizator pentanatrijev difosfat, rastlinska vlakna, dekstroza, škrob, antioksidant natrijev eritorbat, začimbe, ekstrakti začimb, konzervans natrijev nitrit.

Brez umetnih barvil in okusilcev.

Hranilna vrednost	Na	Naporcija	%
	100 g	(16,7 g)**	(16,7 g)*
Energijska vrednost	383 kJ 91 kcal	63 kJ 15 kcal	1 % 1 %
Maščobe	3,0 g	0,5 g	1 %
- od tega nasičene maščobe	0,9 g	0,2 g	1 %
Ogljikovi hidrati	1,0 g	0,2 g	0 %
- od tega sladkorji	0,5 g	0,1 g	0 %
Beljakovine	15 g	2,5 g	5 %
Sol	1,5 g	0,25 g	4 %

a) PURANJA ŠUNKICA

Povprečne hranilne vrednosti na 100 g:

Energijska vrednost:	1937 kJ/ 463 kcal
Maščobe:	25 g
od tega nasičene:	4,6 g
Ogljikovi hidrati:	51 g
od tega sladkorji:	40 g
Beljakovine:	9,5 g
Sol:	0,04 g

b) ŠTUDENTSKA HRANA

6. Kaj je hranilna vrednost? Iz obeh embalaž izpiši hranilno vrednost.

HRANILNA VREDNOST je podatek, ki pove katere in koliko g hranilnih snovi je v 100g živila.

100 g puranje šunkice vsebuje:

- 3,0 g maščob,
- 1,0 g ogljikovih hidratov in
- 15 g beljakovin

100 g študentske hrane vsebuje:

- 25 g maščob,
- 51 g ogljikovih hidratov
- 9,5 g beljakovin

7. Kaj je energijska vrednost? Iz embalaže izpiši energijsko vrednost.

EV je količina energije, ki je v 100g živila.

Enota za energijo je kalorija in/ali džul (Joule). 1 cal = 4,2 kJ

100 g puranje šunkice vsebuje:

383 kJ / 91 kcal v 100 g

100 g študentske hrane vsebuje:

1937 kJ / 463 kcal v 100 g

8. Nariši zdrav krožnik in zapiši s čim si lahko pomagaš pri načrtovanju zdravega obroka.

Pri načrtovanju zdravega obroka si pomagamo s pomočjo:

- prehranske piramide in
- prehranskega – zdravega krožnika,

ki nam prikazujeta katera živila je priporočljivo uživati in v kakšnih količinah



9. Kaj moraš upoštevati pri delu z živili, da zagotoviš osnovno higieno pri delu z živili, preprečiš okužbo živil in posledično morebitno zastrupitev s hrano?

- POSKRIBIMO ZA ČISTOČO (čista delovna površina, pripomočki in živila)
- kuhano hrano ločimo od surove (čiste in nečiste poti se ne smejo križati)
- pravilno shranjevanje (npr. v hladilniku)
- hrana naj bo dobro toplotno obdelana, kuhana (do 78 °C središčna temperatura)

10. Zapiši znake, ki kažejo, da si se verjetno zastrupil s hrano.

- slabost; pol ure do 2 dni po zaužitju hrane
- bolečine, krči v trebuhu
- glavobol
- driska
- povišana telesna temperatura

KAKO BI OCENIL SVOJE ZNANJE ALI



NEZNANJE? (obkroži)