Navodila za Delo v 7. tednu za gospodinjstvo za 6.b razred

Pozdravljeni učenci 6. b!

Ponovimo!

Odgovori:

1. Naštej hranilne snovi!

2. Katere hranilne snovi so energijske, katere gradbene in katere zaščitne?

3. Katera živila so najpomembnejša za rast in razvoj? Uživamo jih vsak dan.

Ostala nam je še zadnja skupina živil: to so živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja. (zapiši naslov v zvezek) Preberi v učbeniku na strani 51 in 52!

1. V tabelo vpiši 5 živil z veliko količino maščob in sladkorja! Poglej v učbenik, na embalažo ali splet.

|  |  |
| --- | --- |
| Živila z veliko maščob (koliko g maščob v 100g živila) | Živila z veliko sladkorja (koliko g sladkorja v 100g živila) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

2. V prehrani uporabljamo rastlinske in živalske maščobe. Imenovane maščobna živila razvrsti v dve skupini. Še sam dopiši kako živilo!

Oljčno olje, svinjska mast, maslo, ribje olje, arašidovo maslo, margarina, sončnično olje, mastni siri, repično olje, loj, koruzno olje, smetana, bučno olje …..

|  |  |
| --- | --- |
| Maščobna živila živalskega izvora | Maščobna živila rastlinskega izvora |
|  |  |
| Te maščobe vsebujejo HOLESTEROL, ki lahko v žilah ustvarja obloge in ovira pretok krvi. | Ne vsebuje holesterola. |

3. Uživanje prevelike količine sladkorja, maščob in soli predstavlja tveganje za naš organizem. Za enostaven pregled – oceno koliko maščob, sladkorja ali soli vsebuje živilo uporabljamo PREHRANSKI SEMAFOR.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | DOBRO – zeleno  (v 100g živila) | SREDNJE – oranžno  (v 100g živila) | SLABO – rdeče  (v 100g živila) |
| MAŠČOBE | Do 3g | Od 3g do 20g | Nad 20g |
| SLADKOR | Do 5g | Od 5g do 15g | Nad 15g |
| SOL | Do 0,3g | Od 0,3g do 1,5g | Nad 1,5g |

Naloga: Petim živilom določi prehranski semafor! Pobarvaj (ali označi) pravokotnik! Dokončaj!

Pomagaš si lahko tudi na WWW.veskajjes.si

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ŽIVILA: | snovi |  |  |  |
| Kokakola | Maščobe |  |  |  |
| Sladkor |  |  |  |
| Sol |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Reši še »preizkusi se« na strani 52. Toliko za ta teden!

Lep pozdrav, učiteljica Vilma