Zapis v zvezke: GOSPODINJSTVO 6.b razred

VITAMINI IN MINERALNE SNOVI

1. Kaj so vitamini?

* VITA = življenje
* MINI = amin = vsebuje dušik
* Majhne količine snovi življenjskega pomena. Človeško telo jih ne izdeluje, dobi jih s hrano. (razen provitamine)
* HIPERVITAMINOZA = preveč vitaminov
* AVITAMINOZA = pomanjkanje vitaminov
* Poimenovanje: črka ali kemično (kemijska spojina)
  + Vitamin C = askorbinska kislina, folna kislina,

Razdelitev:

* + Vitamini topni v vodi: B kompleks in C vitamin
  + Vitamini topni v maščobi: A in D vitamini

2. Kaj so mineralne snovi?

* Minerali so snovi anorganskega izvora.
* Največkrat so v obliki soli.
* Najpogostejši so: kalcij, fosfor, magnezij, železo, jod, natrij, kalij…
* Vsi so topni v vodi.

3. Delovne liste prilepi v zvezek (o sadju in zelenjavi in o vitaminih in MS)

Pošiljam še rešitve o vit. In MS – prepiši, če ti je bilo pretežko)

3. vaja: PRIPRAVA SADNO ZELENJAVNIH JEDI

Pošiljam ti nekaj različnih receptur, ki bi jih pripravili v šoli (glej prilogo). Pripraviš lahko po lastni izbiri eno ali več. Če nimaš primernih živil, lahko pomagaš pri pripravi kosila ali drugega obroka staršem. Pripravi tudi pogrinjek!

Zapiši v zvezek svoje mnenje: kaj si pripravil, kako ti je šlo, kako so bili zadovoljni v tvoji družini, kako si ti zadovoljen, kakšne težave si imel?

Na spletu (ali tudi v knjigi, ki jo imaš doma, kuharici??) poišči podatke o enem sadju ali zelenjavi (domačem ali tujem) in kratko zapiši v zvezek:

Ime sadja ali zelenjave. Kje uspeva? Opiši ga – kot rastlino, v katero skupino spada, kateri del uživamo? Katere hranilne snovi vsebuje? Kako ga pripravimo za uživanje? Posebnost?? Nariši ga ali prilepi sliko.

Dovolj za drugi teden! Pomagaj staršem pri pripravi obrokov in DOBER TEK! Oglej si zgodbico o corona virusu na: <http://online.fliphtml5.com/bbgci/moon/> skupaj s starši! Pojdi tudi kaj na zrak, vendar po uredbi!

Lep pozdrav, učiteljica GOS, Vilma S. Brus