Pozdravljeni,

snov prepišite v zvezek in odgovorite na vprašanja. Pošljite mi nazaj v pregled.

Vesele velikonočne praznike vam želim, Tea

RAZVRŠČANJE ŽIVIL V SKUPINE 2. Del

3. ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ VITAMINOV IN MINERALNIH SNOVI

* Sadje: sveže, posušeno, konzervirano in zamrznjeno sadje, sadni sokovi, oreščki

Vrste sadja: glede na obliko ploda in semena ločimo:

* Pečkato sadje (jabolka, hruške, kaki, pomaranča,…)
* Koščičasto sadje (slive, češnje, marelice, breskve,…)
* Jagodičasto sadje (grozdje, ribez, borovnice,…)
* Lupinasto sadje (oreh, lešniki, mandlji, kostanj,...)

Uživamo sezonsko in lokalno pridelano sadje. Uporabljamo primerne postopke in čas priprave za ohranitev hranilnih snovi v sadju. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki so v tipični barvi sadja, priporočamo uživanje različnih barv sadja (zelene, bele, oranžno-rumene, rdeče in modro-vijolične).

Domača naloga:

- Katere vrste sadja še poznaš?

- Katero sadje najraje uživaš in kolikokrat dnevno?

-Zakaj je pomembno, da vsak uživamo veliko sadja?

-Naštej različne barve sadja (npr. jagode-rdeča barva,…)

* Zelenjava: sveža, posušena, konzervirana in zamrznjena zelenjava, zelenjavni sokovi

Vrste zelenjave: glede na del rastline, ki ga uživamo, delimo zelenjavo na:

* Listnata zelenjava ; solata, radič, špinača
* Kapusnice; zelje, ohrovt, cvetača, brokoli
* Korenovke; korenje, peteršilj, repa, rdeča pesa
* Čebulnice; čebula, česen, por
* Plodovke; paradižnik, paprika, kumarice
* Stročnice; bob, čičerika
* Gomoljnice: zelena, krompir

Uživamo sezonsko in lokalno pridelano zelenjavo. Številne vrste zelenjave lahko uspešno gojimo na domačih vrtovih. Dnevno zaužijemo tako surovo kot tudi kuhano zelenjavo. Uporabljamo primerne postopke in čas priprave za ohranitev hranilnih snovi v zelenjavi. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki so v tipični barvi zelenjave, priporočamo uživanje različnih barv zelenjave (zelene, bele, oranžno-rumene, rdeče in modro-vijolične).

Domača naloga:

-Katero vrsto zelenjave najraje uživaš? Kolikokrat dnevno?

- Naštej različne barve zelenjave (npr. solata-zelena,…)

SADJE IN ZELENJAVO UŽIVAMO SVEŽE, LOKALNO IN SEZONSKO. Pojasni!

4. ŽIVILA Z VEČ MAŠČOBAMI IN ŽIVILA Z VEČ SLADKORJA

* Hrana, ki vsebuje predvsem maščobe: margarina, maslo, mastni namazi, mast, olje za kuho, solatne polivke (dresingi), omake, majoneza, smetana, slani prigrizki

Maščobna živila uživajte redko, nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.

* Hrana, ki vsebuje predvsem sladkor: brezalkoholne pijače (predvsem sladke in gazirane), slaščice, čokolada, piškoti, marmelade, sladkor, torte, pudingi, biskviti, peciva, sladoledi, sladkani sokovi.

Sladka živila uživajte redko, saj so velik dejavnik tveganja za prekomerno telesno težo in debelost. V svoji prehrani omejite uživanje sladkorja, tako belega kot tudi rjavega in izbirajte živila, ki vsebujejo malo sladkorja.

Domača naloga:

-Katera živila, ki vsebujejo veliko maščob najraje uživaš? Kako pogosto?

- Katera živila, ki vsebujejo veliko sladkorja najraje uživaš? Kako pogosto?