

NARAVSOLOVJE IN TEHNIKA

JEDILNIK ZA ČLOVEKA



Če majhne otroke vprašamo, zakaj morajo jesti, odgovorijo, da zato, da ne umrejo. Ti pa sedaj poskusi to trditev razložiti bolj natančno.

Preberi snov v učbeniku, od strani 82 do 87.

Nato si lahko pogledaš tudi power point predstavitev.

ZAPIS V ZVEZEK:

JEDILNIK ZA ČLOVEKA

Hrana je sestavljena iz različnih snovi. V hrani so poleg **VODE** še **OGLJIKOVI HIDRATI**, **BELJAKOVINE**, **MAŠČOBE**, **VITAMINI** in **MINERALI**.

V večini živil je največ vode.

Na ovitkih in embalaži živil najdemo podatke o količini posameznih snovi, ki jih vsebuje 100 g živila.

Jemo zato, da bomo **MOČNI, VELIKI IN ZDRAVI**.

- **ENERGIJO** nam dajejo maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati.
- **ZA RAST IN RAZVOJ** potrebujemo beljakovine.
- **ZA ODPORNOST** nam pomagajo vitamini in minerali.

Hrana je lahko **rastlinskega** ali **živalskega** izvora. Nekateri ljudje zaradi svojega prepričanja ne jedo mesa. Tem ljudem pravimo **vegetarijanci**.

Uravnotežena prehrana mora vsebovati vse snovi, ki jih potrebuje naše telo. Upoštevati moramo prehrambno piramido. Premalo ali preveč določene vrste hrane lahko ogrozi zdravje človeka.

NEVARNOSTI:

- zmanjšanje odpornosti telesa – pomanjkanje vitaminov,
- skorbut - pomanjkanje vitamina C,
- srčni infarkt – preveč maščob,
- dieta – bolniki morajo paziti na svojo prehrano.

Na Zemlji pridelamo dovolj hrane za vse ljudi, vendar ta ni enakomerno razporejena.

VZROKI ZA LAKOTO:

- zaradi neugodnega podnebja si ljudje težje pridelajo hrano,
- suše, poplave in druge naravne nesreče,
- vojna,
- neprimerne shujševalne diete.

POSLEDICE LAKOTE

- nepravilen razvoj otrok,
- pogostejše bolezni,
- krajša življenjska doba.

Debelost pri ljudeh lahko povzroči bolezni srca in ožilja.

Nekatera živila se hitro pokvarijo, nekatera pa ne. Rok trajanja je naveden na embalaži in nam pove, do katerega datuma smemo živilo jesti.

Konzervansi so snovi, ki preprečijo, da bi se živilo pokvarilo.

Nekatere snovi so za naše zdravje zelo nevarne. Na to nas opozori znak na embalaži.

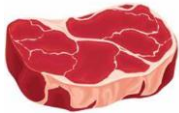
NALOGE:

→ ni jih potrebno natisniti, lahko jih rešiš/narišeš v zvezek

1. Prepiši vprašanja in na njih odgovori. (odgovor najdeš v učbeniku na str. 83)

- ♥ V katerih živilih je veliko ogljikovih hidratov?
- ♥ V katerih živilih je veliko beljakovin?
- ♥ V katerih živilih je veliko maščob?
- ♥ V katerih živilih je veliko vitaminov in mineralov?

2. Za pripravo dunajskega zrezka potrebujemo svinjski zrezek, moko, jajca, drobtine in olje. S križcem označi, kaj je živalskega in kaj rastlinskega izvora. (tabelo si lahko prerišeš v zvezek)

	ŽIVALSKI IZVOR	RASTLINSKI IZVOR
		
		
		
		
		

3. Poišči ovitke treh živil, na katerih so podatki o vrsti in količini snovi, ki jih vsebujejo. Prepiši podatke in jih primerjaj.

Primer:

	V 100 gramih je: • 57,5 g ogljikovih hidratov • 6,3 g beljakovin • 30,9 g maščob • 0,1 g soli
---	--

4. V zvezek nariši prehransko piramido. (pomagaj si z učbenikom, str. 85)

5. Nariši znak NEVARNO ZA ZDRAVJE. (pomagaj si z učbenikom, str. 87)

6. Ali meniš, da se prehranjuješ zdravo? Pojasni svoj odgovor.