

1. Eno izmed poglavij v učbeniku Gospodinjstvo 5 ima naslov Zdrav duh v zdravem telesu (str. Od 16 do 21). Če imaš učbenik doma, si to poglavje preberi. Verjetno si to naredil/a že prejšnji teden. **Natančneje preberi o Pravilni prehrani.**

Za svoje zdravje lahko poskrbimo na različne načine.:

- Če smo bolni, obiščemo zdravnika
- Preventivno se cepimo
- Redno se umivamo
- Zdravo jemo
- Telovadimo na svežem zraku
- Skrbimo za počitek in spanje

2. Prehrana je zelo pomembna v skrbi za zdravje. Ker vem, da se tudi pri naravoslovju in tehniki učite o zdravi prehrani, bomo ta teden združili moči.

3. Tvoja naloga za teden pri **gospodinjstvu** je naslednja: **pripravi katerokoli jed, ki vsebuje sadje ali zelenjavo ter napiši recept jedi v zvezek.**

Recept za jed ti lahko svetujejo starši, lahko ga najdeš v kakšni knjigi, na internetu..... (npr. zelenjavna juha, solata, sadna kupa, jabolčna pita,)

Seznani starše z nalogo, da ti bodo lahko malo priskočili na pomoč. Delaj čim bolj samostojno. **Ne pozabi na osebno higieno, predpasnik in varnost pri delu! Pazi torej pri delu z ostrimi in vročimi predmeti!!!!**

Naslov v zvezku je: ZDRAVA PREHRANA

Pri zapisu recepta ne pozabi zapisati:

- Ime jedi
- Za koliko oseb je
- Sestavine (katere in koliko, npr. 3 jabolka, 100 g moke....)
- Pripomočke, ki si jih potreboval/a
- Natančen postopek priprave (lahko tudi narišeš)
- Čas priprave
- Način serviranja
- Skica jedi, lahko tudi fotografiraš (slike boš lahko prinesel pokazat kasneje v šolo)
- Morebitne težave pri delu

Če se ti pri delu zatakne ali kaj ne razumeš, mi pošlji vprašanje na e- naslov marjetka.rupar@os-cerknica.si , lahko tudi preko e-Asistenta. Z veseljem ti bom pomagala. Ko končaš z delo, mi na e-naslov pošlji kakšno sporočilo tem, kako ti je šlo pri delu, kakšen komentar ali kritiko.... Zelo bom vesela tvojega odziva!

Želim ti prijetno in uspešno delo doma. Upam, da se kmalu vidimo v šoli.

Učiteljica Marjetka Rupar