



Preverjanje znanja NIT – 5. 5. 2020

Ime, priimek in razred: _____

1. Analiza jedilnega lista naše šole.



JEDILNIK



Osnovna šola Notranjski odred Cerklja
Podružnična šola Maksim Gaspari Begunje
Podružnična šola "11. maj" Grahovo

DAN	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	BREZMESNA MALICA	BREZMESNO KOSILO
TOREK 10. 3. 2020 STOJNICA ŠŠ	NAMAZ KRUH ČAJ SADJE	TELEČJA OBARA BIO PIRINA ŽEMLJA SUHO SADJE	PEČENICA DUŠENO KISLO ZELJE PRAŽEN KROMPIR VODA	ZELENJAVNA OBARA BIO PIRINA ŽEMLJA SUHO SADJE	POLPET DUŠENO KISLO ZELJE PRAŽEN KROMPIR VODA

Zgoraj si oglej jedilnik za torek, 10. 3. 2020, ki je bil objavljen na naši šolski spletni strani. S pomočjo **piramide prehranjevanja** poskusi oceniti, ali šolska prehrana upošteva priporočila strokovnjakov.

- a) Za vsak obrok poglej, ali vsebuje vse snovi (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini in minerali) in tekočino. V tabelo vpiši hrano in zraven označi, kaj vsebuje. Če je določene snovi veliko, naredi XX, če je snovi malo X. Oglej si primer

Obrok	Hrana/pijača	Beljakovine	Ogljikovi hidrati	Maščobe	Vitamini in minerali	Tekočina
Zajtrk	Namaz	XX		X	X	
Malica						
Kosilo						
Brezmesna malica						
Brezmesno kosilo						

- b) V tabelo razvrsti hrano z jedilnika glede na njen izvor.

Hrana rastlinskega izvora	Hrana živalskega izvora

Ali je več živil rastlinskega ali živalskega izvora? _____



2. Napiši jedilni list za te živali: ris, zajec, jež, šimpanz, jastreb. Podatke poišči v knjigah ali na spletu. Določi jim način prehranjevanja.

	Jedilni list:	Mesojedec	Rastlinojedec	Vsejedec
Ris:				
Zajec:				
Jež:				
Šimpanz:				
Jastreb:				