

Na urniku: 26. 3. 2021

Razred: 6.b

Skupina: 1. (učiteljica Saša Fenc Knaflič)

## Živila, hranilne snovi in energija

### 1. Naloga (obvezno):

Tvoja naloga je, da prebereš besedilo v učbeniku na **str. 40 in 41**. Prebrati moraš vse, tudi besedila pod slikami in v oblakih.

Nato pa naredi 1. del **Dejavnosti**, ki je na **str. 42 zgoraj**. To pomeni, da na list papirja narišeš razpredelnico ter doma poiščeš 1 embalažo sladke pijače in z nje prepíšeš neto količino ter količino sladkorjev v 100 ml. Če take pijače ne kupujete, kar je seveda dobro, lahko podatek dobiš v kateri izmed spletnih trgovin, kjer najdeš tudi hranilno vrednost (npr. <https://www.spar.si/online/coca-cola-original-330ml/p/14363>). Ostalo bomo naredili v šoli. Prosim, da nalogo opraviš, saj bomo le tako lahko s tem nadaljevali v šoli in celo naredili zanimivo primerjavo.

Do naslednjic si poskušaj zapomniti sledeče:

- **Katera žita poznamo?** To so pšenica, pira, riž, koruza, pa tudi rž, proso, ajda, ječmen, oves ...
- **Kje najdemo prehranske vlaknine?** Najdemo jih v zelenjavi, sadju, neoluščenih žitih, stročnicah in krompirju z lupino. Torej izključno v živilih rastlinskega izvora.
- **Zakaj so prehranske vlaknine pomembne?** Ščitijo nas pred srčno-žilnimi obolenji, sladkorno boleznijo in rakom debelega črevesa ter preprečujejo zaprtje.
- **V katerem delu žitnega zrna se nahajajo prehranske vlaknine, beljakovine, vitamini in minerali?** V ovojnici.
- **Ali pomeni višji tip moke večji ali manjši delež žitne ovojnice v njej?** Večji.
- **Ali sadje in zelenjava naravno vsebujeta sladkor?** Da.
- **Katere zdravstvene težave povzroča prevelik vnos sladkorjev?** Debelost, sladkorno bolezen, karies.

Naslednjic bomo to ponovili, potem pa nadaljujemo s snovjo.