

Na urniku: 9. 4. 2021

Razred: 6.b

Skupina: 1. (učiteljica Saša Fenc Knaflič)

V katerih živilih so bistvene hranilne snovi beljakovine in v katerih maščobe?

V današnji uri boš spoznal:

- v katerih živilih je veliko beljakovin,
- veliko pomembnih dejstev o mleku in mlečnih izdelkih,
- da so fermentirani mlečni izdelki lažje prebavljivi od mleka, saj ne vsebujejo laktoze,
- da je meso pomemben vir beljakovin za večino Evropejcev,
- da rdeče meso vsebuje več železa,
- da so ribe dober vir beljakovin in zdravih maščob,
- da jajca vsebujejo veliko pomembnih hranilnih snovi,
- da so stročnice najboljša rastlinska zamenjava za meso,
- da imajo maščobe visoko energijsko vrednost, a jih kljub temu nujno potrebujemo,
- da imajo nasičene maščobe škodljiv vpliv na srce in ožilje, zato moramo uživati več nenasičenih maščob, ki jih najdemo v rastlinskih oljih, oreščkih, arašidih in avokadu,
- da so žarke maščobe škodljive, zato moramo biti pazljivi pri shranjevanju mastnih živil.

1. Naloga (obvezno):

Oglej si posnetka moje razlage, ki ju najdeš v spletni učilnici (<https://ucilnice.arnes.si/course/view.php?id=28721>) v poglavju *Skupine živil*, in sicer *Predavanje o živilih, ki vsebujejo beljakovine* ter *Predavanje o živilih, ki vsebujejo maščobe*. Ne pozabi narediti tudi **Dejavnosti!**