

Najprej si preglejte rešitve UL – o beljakovinah in mlečnih izdelkih.

ŽIVILA Z VEČ BELJAKOVINAMI

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Mleko in mlečni izdelki so pomemben vir beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov ter kalcija, fosforja in vitaminov A, B, D.

Kdaj zaužijemo prvo mleko?

Prve mesece življenja.

Naštej nekaj izdelkov, ki jih lahko pridelamo iz mleka.

Jogurt, sladka, kislá smetana, siri, skuta.

Na kaj je potrebno paziti pri predelavi mleka?

Ob molži skrbimo za čistočo in pravilno ravnanje z mlekom.
Skrbimo za higieno osebno higieno in higieno prostora in strojev, ki jih uporabljamo.

Kaj je glavni krivec za skisanje mleka?

Mikroorganizmi.

Na kakšen način preprečimo razmnoževanje mikroorganizmov?

S hlajenjem ali segrevanjem mleka preprečimo razmnoževanje. Mleko po molži ohladimo, pred predelavo, pa ga segrejemo.

Pri koliko stopinjah poteka pasterizacija? (obkroži)

46° C 59° C 95° C 100° C

Ali lahko doma sami pripravimo jogurt? Na kaj moramo biti pri tem pozorni?

Da, na pravilne temperature.

MESO IN MESNI IZDELKI, RIBE, JAJCA, STROČNICE

Ta živila so pomemben vir beljakovin in maščob ter nekaterih vitaminov in mineralnih snovi.

Naštej nekaj vrst mesa. (6)

Piščanec, puran, koza, ovca, krava, svinja, konj, bik.

Naštej nekaj mesnih izdelkov. (4)

Salame, klobase, paštete, pršut.

Meso in mesni izdelki so pomemben vir beljakovin in železa.

Ribe vsebujejo veliko beljakovin ter joda in kalija. V ribjem olju je vitamin D, ki je pomemben za zdrav razvoj kosti.

Kaj vse vsebujejo jajca in v kakšnih količinah?

13 % beljakovin, 12 % maščob, 74 % vode, vitamine A, B, D, železo in kalij.

Naštej nekaj stročnic.

Grah, fižol, soja, bob.

Katera zrna vsebujejo največ beljakovin in koliko procentov?

Soja, 40 % beljakovin.

Sedaj smo že čisto na vrhu prehranjevalne verige. Za danes imata obe skupini še za dodati vrh piramide, kjer se nahajajo maščobe in sladkorji.

Preberete U str. 51, 52 – Živila z več maščob in živila z več sladkorja

Nato preberete še povzetek U str. 51 – okvirček desno zgoraj.

ZAPIS V ZVEZEK:

MAŠČOBE IN SLADKORJI

Več maščob vsebujejo olje, margarina in maslo, ocvrta živila, oreški, semena itd. več sladkorja pa zlasti bonboni, čokolada, sladko pecivo in sladke pijače.

Maščobe vsebujejo tudi za nas pomembne vitamine, ki so topni v maščobah (vitamini A, D, E, K).

Maščobe v prehrani delimo na:

- **živalske** (goveji loj, svinjska mast in ocvirki, maslo, ribje olje,...)
- **rastlinske** (sončnično, repično, bučno, olivno, laneno, sojino, koruzno olje, kokosovo maslo, palmova mast,...)

Naloga: Poiščite 5 primerov zelo sladkih živil in izpišite podatek o vsebnosti sladkorja na 100 gramov živila.

Če je teh sestavin na dnevnem jedilniku preveč, je to lahko tvegano za naše zdravje npr. pojav bolezni srca in ožilja. Zato se je tem sestavinam potrebno izogibati oz. jih uživati v majhnih količinah.

ALI JE POMEMBNO KAJ JEM? – za učence, ki so prejšnji teden imeli eno uro.

U str. 54, 55.

S pomočjo učbenika opravi naslednjo nalogo.

V zvezek napiši naslov: **Je pomembno kaj jem?**
in odgovori:

1. Kaj je uravnotežena prehrana?
2. Je pomembno **kaj** jem?
3. Je pomembno **kdaj** jem?
4. Koliko obrokov hrane naj dnevno zaužijem?
5. Pomen zajtrka - pojasni ali je zajtrk pomemben obrok, kakšna živila predlagaš za zajtrk, predstavi 3 možne zdrave zajtrke.
6. Naštej nekaj bolezni, ki so povezane z nepravilno prehrano ljudi.

Za raziskovanje zajtrka uporabi tudi različna gradiva, ki so dostopna na internetu.