

## PREHRANSKE NAVADE – za vse učence

U str. 60, 61.

Odgovori na naslednja vprašanja (zapiši jih v zvezek):

1. Kaj so prehranske navade?
2. Razmisli in odgovori, kdo lahko oblikuje tvoje prehranske navade?
3. Kdo so vegetarijanci? Kateri vegetarijanci so bolj znani? Opiši jih, kako se prehranjujejo.
4. Opiši svoje prehranske navade in zapiši, kako jih lahko izboljšaš.

## UTRJEVANJE SNOVI - za učence, ki so prejšnji teden imeli eno uro.

Učenci utrjujejo in ponavljajo snov. Odgovorijo na vprašanja in odgovore zapišejo v zvezek. Pomagajo si z učbenikom (str. 32-62) in zvezkom.

1. Zakaj jemo?
2. Kaj so hranilne snovi in kaj omogočajo?
3. Naštej 5 osnovnih hranilnih snovi!
4. Zakaj naše telo potrebuje energijo?
5. Kaj je hranilna vrednost hrane in kaj je energijska vrednost hrane? Pojasni.
6. Koliko energije dnevno porabi odrasel človek in koliko otroci?
7. Od česa vse je odvisno, koliko energije dnevno potrebujemo?
8. Zakaj moramo uživati raznovrstno prehrano?
9. Opiši prehransko piramido in kako so razvrščene hranilne snovi na piramidi.
10. Naštej 5 živil, ki vsebujejo več ogljikovih hidratov. Pojasni, zakaj so ogljikovi hidrati pomembni v naši prehrani?
11. Naštej 5 živil, ki vsebujejo več vitaminov in mineralov. Pojasni, zakaj so vitamini in minerali pomembni v naši prehrani?
12. Naštej 5 živil, ki vsebujejo več beljakovin. Pojasni, zakaj so beljakovine pomembne v naši prehrani?
13. Naštej 5 živil, ki vsebujejo več maščob in 5 živil, ki vsebujejo več sladkorja. Pojasni, zakaj se moramo izogibati prehrani z več maščob in sladkorja?
14. Kaj bi svetoval nekemu, ki ima previsoko telesno težo, glede na njegovo starost in velikost?
15. Kaj pomeni, da mora biti naša prehrana uravnotežena?
16. Koliko obrokov na dan moramo zaužiti? Katere obroke, naštej?
17. Katere bolezni povzročajo neustrezna prehrana?
18. Kaj so prehranske motnje bulimija in anoreksija?
19. Kaj so prehranske navade?
20. Kdo vpliva na naše prehranske navade?