

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 povzroča neustrezna prehrana?
18. Kaj so prehranske motnje bulimija in anoreksija?
19. Kaj so prehranske navade?
20. Kdo vpliva na naše prehranske navade?

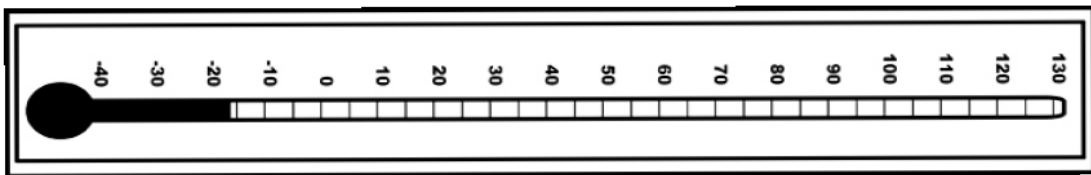
ALI MI HRANA LAHKO ŠKODUJE? – za vse učence

U str. 64, 65, 66.

Znova te čaka samostojno delo. Preden se lotiš reševanja, natančno preberi navodila.

Natančno preberi učbenik na zgoraj omenjenih straneh. Nato odgovori na vprašanja. Odgovore zapisuj s celo povedjo v zvezek pod naslov: ALI MI HRANA LAHKO ŠKODUJE?

1. Česa ne sme povzročati zaužita hrana?
2. Kaj pomeni, da je hrana varna?
3. Kako pridejo **mikroorganizmi** v hrano?
4. Kaj potrebujejo mikroorganizmi za rast in razmnoževanje?
5. Na katerih živilih se mikroorganizmi radi naselijo?
6. Katera živila mikroorganizmom omogočajo dobre življenjske razmere za rast in razmnoževanje?
7. Kaj se dogaja z mikroorganizmi pri visoki in kaj pri nizki temperaturi?
8. Na termometru označi, od kod do kod sega najugodnejša temperatura za rast mikroorganizmov.



9. Kaj je salmonela?
10. Kje se nahajajo mikroorganizmi?
11. Kdaj se lahko zastrupimo s hrano?
12. Kateri so najpogostejši znaki zastrupitve s hrano?
13. Kaj moramo storiti, da bo hrana varna?

