

Pozdravljeni.

Najprej si preglejte odgovore na vprašanja, ki ste jih dobili pri prejšnji uri.

## UTRJEVANJE SNOVI - REŠITVE

1. Jemo zato, da rastemo in se razvijamo in telo oskrbujemo z energijo.
2. Hranilne snovi so: beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali, ki "hranijo telo." Hranilne snovi nam omogočajo, da telo raste in se razvija, hkrati pa ga oskrbuje z energijo ter telesu povečajo odpornost.
3. 5 osnovnih hranilnih snovi: beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali.
4. Energija je potrebna za delovanje pljuč, srca, ledvic, možganov in drugih organov v telesu. Potrebna je tudi za gibanje in vzdrževanje telesne temperature.
5.
  - **HRANILNA VREDNOST:** pove nam, koliko hranilnih snovi vsebuje živilo.  
Npr:

*100 g jabolka vsebuje:*  
*84,2 g vode*  
*0,2 g beljakovin*  
*0,6 g maščob*  
*15 g ogljikovih hidratov*

- **ENERGIJSKA VREDNOST:** pove nam, koliko energije bomo dobili, če zaužijemo neko živilo. Npr:

*100 g cvetače nam bo dalo 105 kJ energije (24 kcal).*

6. Odrasel človek cca. 9200 – 12000 kJ in otroci cca. 9200 – 10500 kJ.
7. Koliko energije dnevno potrebujemo, je odvisno od spola, starosti in telesne dejavnosti posameznika.
8. Ker živila vsebujejo različno količino hranilnih snovi, moramo uživati raznovrstno prehrano.
9. Glej učbenik str. 40.
10. 5 živil, ki vsebujejo več ogljikovih hidratov: krompir, kruh, testenine, musliji, koruza. Ogljikovi hidrati so pomembni v naši prehrani, ker so najpomembnejši vir energije za naše telo, so pomemben vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin.
11. 5 živil, ki vsebujejo več vitaminov in mineralov: sadje, zelenjava – orehi, jabolko, por, korenje, kivi. Vitamini in minerali so pomembni v naši prehrani, ker nam povečujejo odpornost.
12. 5 živil, ki vsebujejo več beljakovin: mleko, sir, sirni namaz, ribe, meso, jajca, stročnice. Beljakovine so pomembne v naši prehrani za gradnjo celic in razvoj mišic.
13. 5 živil, ki vsebujejo več maščob: orehi, maslo, olje, majoneza, pečen krompir. 5 živil, ki vsebujejo več sladkorja: torta, čokolada, bonboni, coca cola, piškoti. Ta živila povzročajo neželene bolezni srca in ožilja.
14. Več gibanja, manj uživanja maščob in sladkorja, redno uživanje hrane – vsaj 5 obrokov na dan v zmernih količinah.
15. Uživanje različne vrste hrane v takšnih količinah, kot jo telo potrebuje, imenujemo uravnotežena prehrana. Z njo ohranjamo in krepimo zdravje.
16. Dnevno je potrebno zaužiti 5 obrokov na dan: zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja.
17. Bolezni srca in ožilja, motnje hranjenja (anoreksija, bulimija), debelost.

18. Bulimija – bolnik v kratkem času zaužije ogromno količino hrane, nato pa zaradi strahu, da bi se zredil, sam izzove bruhanje.

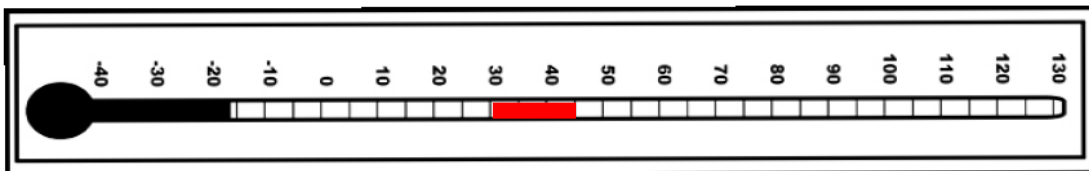
Anoreksija – oboleli odklanja hrano, ker ga je strah, da se bo zredil. Kljub izredni suhosti, svoje telo vidi kot debelo.

19. Prehranske navade – opisujejo našo pogostost in čas uživanja hrane ter vrsto in količino zaužite hrane.

20. Vpliv na naše prehranske navade – čutila, vera, okolje, izkušnje, znanje, družina, zdravstveno stanje, vrstniki, mediji, finančno stanje družine.

### ALI MI HRANA LAHKO ŠKODUJE?

1. Zaužita hrana ne sme povzročati zdravstvenih težav.
2. Hrana je varna – ne vsebuje škodljivih mikroorganizmov, strupov, tujkov (steklo, kamenje...)
3. S pomočjo nehygiene kuharja, prostora v katerem se pripravlja hrana, nečista oprema, so v bližini pripravljana živali, nečista obleka kuharja, so v bližini pripravljana smeti, umazana živila v stiku z že pripravljenimi jedmi.
4. Mikroorganizmi potrebujejo za rast in razmnoževanje ustrezno hrano, dovolj vlage, ugodno temperaturo med 35°C do 45°C ter dovolj časa.
5. Mikroorganizmi se radi naselijo na beljakovinskih živilih – mleko, meso, jajca.
6. Živila z dovolj vode omogočajo mikroorganizmom dobre življenjske razmere za rast in razmnoževanje.
7. Visoka temperatura večino mikroorganizmov uniči, nizka pa zavira njihovo delovanje.
8. Na termometru označi, od kod do kod sega najugodnejša temperatura za rast mikroorganizmov.



9. Salmonela je eden najpogostejših mikroorganizmov, ki ga najdemo v hrani.
10. Mikroorganizmi so povsod okoli nas.
11. Kadar se število škodljivih mikroorganizmov v hrani močno poveča, se lahko zastrupimo s hrano.

12. Najpogostejši znaki zastrupitve s hrano so: bruhanje, driska, slabost in povišana telesna temperatura.
13. Da bo hrana varna. Moramo skrbeti za čistočo prostora v katerem pripravljamo hrano, osebno higieno, da kuhano hrano ločimo od surove, da shranjujemo živila na ustreznem mestu, prostoru, da se hrana dovolj dolgo kuha, peče oz. pripravlja.

### **KAKO PREPREČIŠ KVARJENJE ŽIVIL – 1. IN 2. SKUPINA**

Oglejte si priloženo projekcijo.

V zvezek izpiši postopke preprečevanja kvarjenja živil - krajši povzetek.

### **OZNAČEVANJE ŽIVIL – 2. SKUPINA**

Oglejte si priloženo projekcijo.

Ponovi s pomočjo artikla, ki ga najdeš doma.

Obe temi sta zapisani tudi v učbeniku str. 67 – 74.

-

