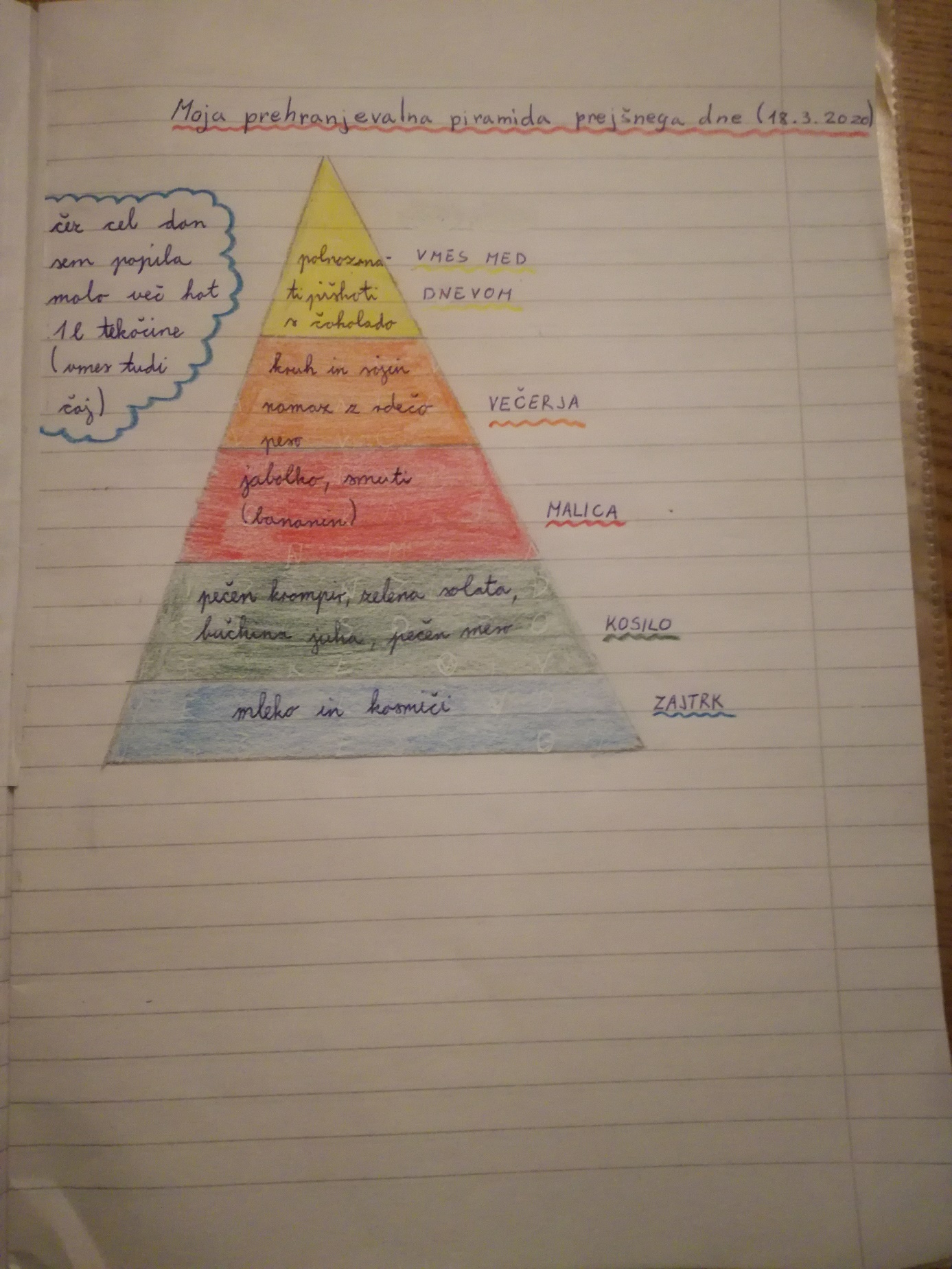
ŽIVILA IN HRANILA

1. Pri pouku gospodinjstva ste se že učili o živilih in hranilih. Zapiši razliko med njimi.
2. Na irokusplus pod BIO 8 si oglej video v poglavju 10: Hranim se, Prebavila in sicer v podpoglavju 1 HRANA in 2 HRANA IN ENERGIJA in reši naslednje naloge.
3. Izdelaj tabelo hranilnih snovi in razišči, zakaj so našemu telesu potrebne maščobe, beljakovine, … ter to tudi zapiši. Vanjo na ustrezna mesta vnesi naslednja živila: brokoli, oljčno olje, rženi kruh, avokado, grah, postrv, krompir, grozdje, lečna juha, pomarančni sok. Vsako živilo vsebuje vse hranilne snovi, vendar nekatera vsebujejo največ beljakovin, druga maščob, tretja vitaminov…
4. Na spodnji strani, v levem kotu, spodaj, v podpoglavju 2, vidiš rumeno lupo. Klikni nanjo in vnesi v tabelo vsa zgoraj navedena živila po 100 g. Iz grafa, ki ga dobiš ugotovi ali gre za uravnoteženo prehranjevanje, če so to živila enega dne.
5. Obkroži živilo, ki iz tvoje tabele daje največ energije, največ kcal in sevada najmanj.
6. Kaj so prazne kalorije in katera živila jih vsebujejo?
7. Poglejte si prehransko piramido, ki jo NIJZ priporoča po novem. Prikazuje uravnotežen življenjski slog.

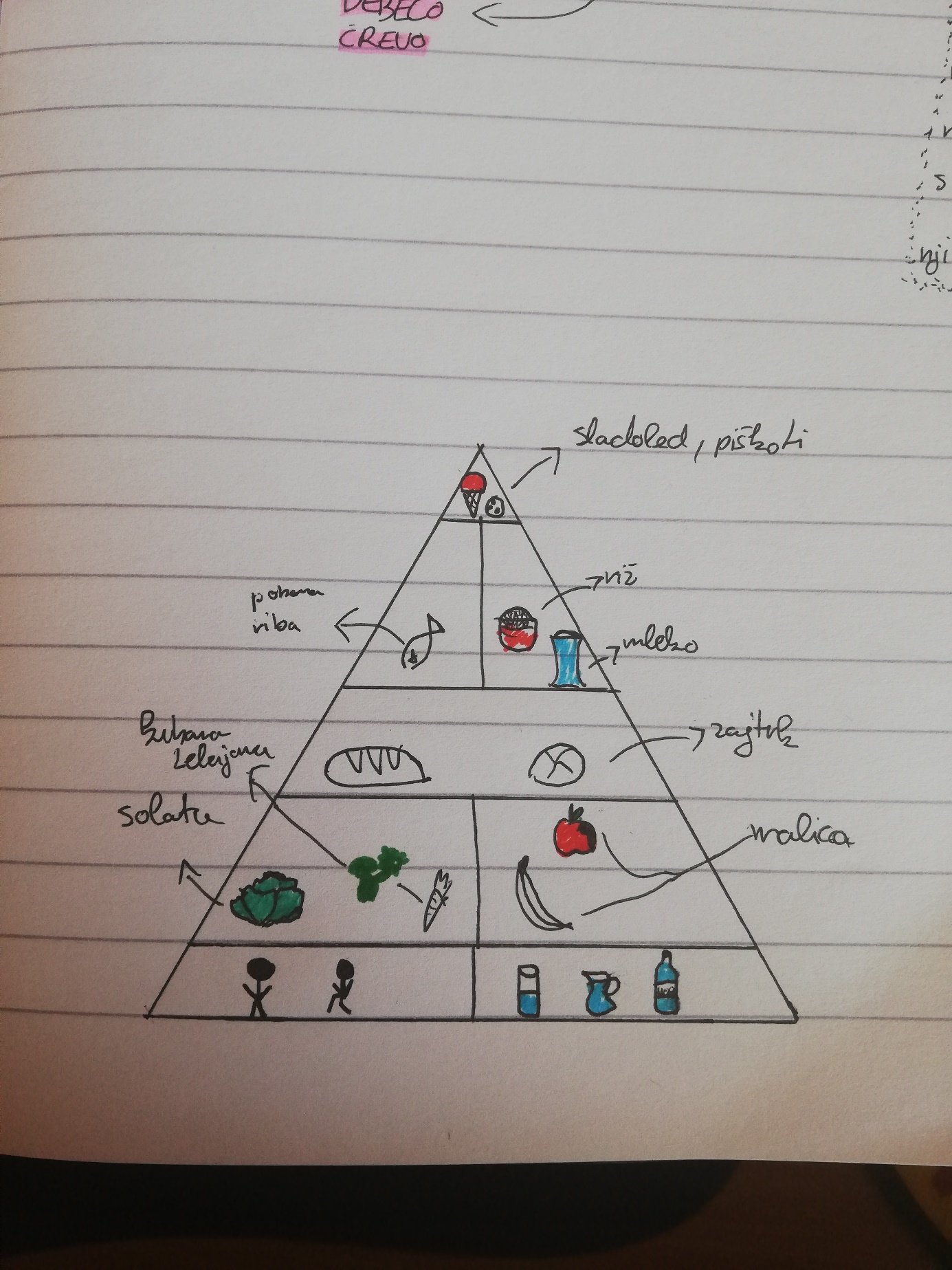


<https://www.zdravstvena.info/preventiva/o-vitaminih-in-mineralih-vitamin-in-minerali-kaj-so-vitamini-kaj-so-minerali.html/nova-prehranska-piramida>

Na naslednjih straneh imate 3 prehranjevalne piramide od sošolcev. Ne pozabite, da naj bi bile v njej zapisana živila od enega dne. Primerjajte jih z zgornjo piramido in zapišite:

1. Katera piramida od sošolcev se najbolje ujema z zgornjo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Zakaj?
2. V eni od piramid sošolcev nekaj manjka. V kateri? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kaj manjka?
3. Kako bi lahko prehranjevalne piramide sošolcev še izboljšali?
4. Katera piramida kaže najbolj uravnotežen življenjski slog? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Pojasni.
5. 

B.



C.

Sladoled

Maslo, olje

Čevapčiči, mleko

Polnozrnat kruh

Paradižnik, korenje

Voda, radenska

Pohodništvo (1h)