

## **Pozdravljeni učenci in učenke!**

Glede na vaše prejete izdelke sklepamo, da se v teh dneh, ko se učite od doma, trudite tudi z usvajanjem kuharskih veščin. Nekateri ste res že pravi kuharski mojstri. Tokratna naloga bo vaš mali projekt. Sestavili si boste jedilnik za cel teden – od petka do četrтка, 7 dni.

### Cilji današnje naloge:

- Učenci razvrščajo živila glede na hranilne snovi;
- razumejo priporočila zdrave prehrane;
- interpretirajo prehranske navade;
- razumejo piramidni prikaz;
- vedo, katera živila se nahajajo v prehranski piramidi;
- znajo sestaviti svoj tedenski jedilnik in upoštevajo načela uravnotežene prehrane.

### Za današnje delo boste potrebovali:

- zvezek ali list papirja, v katerega boste zapisali svoj tedenski jedilnik
- pisalo, barvice

### Navodilo za delo:

1. V zvezek zapišite naslov: **Prehranske navade – moj tedenski jedilnik**
  2. Nariši si tabelo, v katero boš vpisal dan in obroke, ki jih zaužiješ (zajtrk, malica, kosilo, večerja) – Priložen imaš primer tabele! **Za 7 dni v tednu oz. vsaj 3.**
  3. Pri sestavljanju kosila (fino, da tudi pri ostalih obrokih) upoštevaj, da obrok vsebuje čim bolj raznoliko hrano – GLEJ SHEMA ZDRAV KROŽNIK, imaš tudi spletno povezavo.
  4. V pomoč naj ti bo priložena prehranska piramida, imaš tudi spletno povezavo.
  5. Ne pozabi na tekočino. Za vsak dan napiši tudi, koliko tekočine boš oz. si popil ter kaj (npr. 1L vode, 2 dl izotoničnega napitka).
  6. V tabelo vpiši tudi, koliko si se gibal.
  7. Za lažjo predstavo, katere hranilne snovi in koliko njih si pojedel pri določenem obroku oz. v dnevu, boš z ustrezno barvo jedi pobarval. **Glej primer v tabeli!**
- Za vsako hranilno snov si izberi eno barvo in naredi legendo. Če ena jed vsebuje več hranilnih snovi, jo pobarvaj z več barvami.

#### ***Ponovitev hranilnih snovi:***

*Ogljikovi hidrati (žita – kaše, kruh, kosmiči, riž, testenine)*

*Beljakovine (jajce, meso, mesne izdelke, ribe, stočnice)*

*Maščobe (olja, oreščki, maslo, margarina, mast)*

*Vitamini in minerali (sadje in zelenjava)*

8. Seveda lahko svoje napisane obroke tudi pripravite.
7. **Svoje delo fotografirajte in pošljite svoji učiteljici v pregled.**

**Čas za oddajo imaš do: 3. 6. 2020**

[anja.novak2@guest.arnes.si](mailto:anja.novak2@guest.arnes.si) (1. in 2. skupina)

Imaš vprašanje? Vprašaj svojo učiteljico

#### **Dodatna literatura, ki vam je lahko v pomoč:**

Zdrav krožnik, primeri:

[http://cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi\\_ZdravKroznik\\_preview.pdf](http://cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi_ZdravKroznik_preview.pdf), dostopno

18. 5. 2020

Prehranska piramida:

[http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/nijz\\_prehrana\\_gibanje-plakat-a3.pdf](http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/nijz_prehrana_gibanje-plakat-a3.pdf), dostopno

18. 5. 2020

## MOJ (TEDENSKI) JEDILNIK

### četrtek, 22. 5.

|         |  |  |
|---------|--|--|
| ZAJTRK  | 1 kos <b>ajdovega kruha</b> z <b>orehi</b><br><b>maslo</b><br><b>med</b><br><b>jabolko</b><br>kozarec <b>mleka</b>             |  |
| MALICA  | pest <b>oreščkov</b>   |  |
| KOSILO  | <b>špargljeva juha</b> s <b>kislo smetano</b><br><b>piščančji ražnjič</b><br><b>pečen mlad krompir</b><br><b>zelena solata</b> |  |
| VEČERJA | <b>mlečni riž</b>  |  |
|         | Tekočina: 1,5 L vode   | Gibanje: 45 minut hitre hoje po Šumberku |

### petek, 23. 5.

|         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| ZAJTRK  |           |          |
| MALICA  |           |          |
| KOSILO  |           |          |
| VEČERJA |           |          |
|         | Tekočina: | Gibanje: |

### sobota, 24. 5.

|         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| ZAJTRK  |           |          |
| MALICA  |           |          |
| KOSILO  |           |          |
| VEČERJA |           |          |
|         | Tekočina: | Gibanje: |

### Legenda

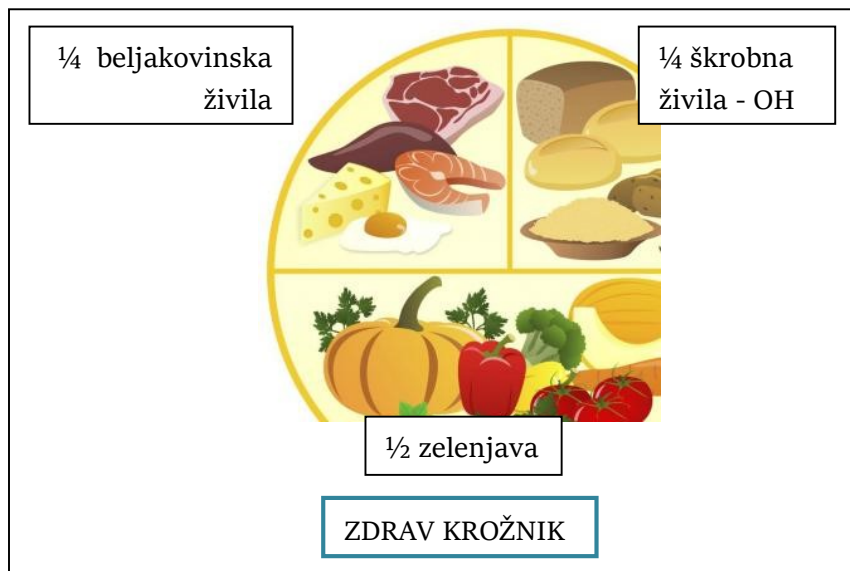
|                      |  |
|----------------------|--|
| Ogljikovi hidrati    |  |
| Beljakovine          |  |
| Maščobe              |  |
| Vitamini in minerali |  |

## Kaj je krožnik zdrave prehrane?

Zdrav krožnik je model za razporejanje jedi na krožniku v cilju zagotovitve potrebnih hranil v ustreznih razmerjih.

Živila so na krožniku grafično razvrščena v štiri skupine in zato bolj pregledna in razumljiva. Sadje in zelenjava zavzemata polovico krožnika (zelenjava nekoliko več kot sadje, zaradi vsebnosti fruktoze-sadnega sladkorja), dobro četrtino predstavljajo žita (predvsem polnozrnata, kaše), slabo četrtino pa beljakovine (meso, jajca, stročnice). Mleko in mlečne izdelke, predstavlja kozarec mleka oz. količino popite vode.

Vir: <http://www.moivrtec.com/assets/prehranska-piramida.pdf>, 18. 5. 2020



## Kaj je prehranska piramida?

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan. Z upoštevanjem prehranske piramide naj bi se zmanjšali tveganje za kronične bolezni in izboljšali splošno zdravje prebivalstva.

Ključna sprememba nove prehranske piramide je zagotovo ta, da vsebuje vidik telesne dejavnosti za zdravje. Gibanje in prehrana gresta z roko v roki saj ustrezno razmerje enega in drugega pomembno vpliva na vzdrževanje zdrave telesne mase. Gibanje je v novi piramidi uvrščeno čisto na dnu, kar pomeni, da ga moramo izvajati vsaj 150 minut/teden oziroma 5-krat na teden po pol ure v zmerni obliki (hitra hoja, lahkotno kolesarjenje, počasno plavanje ...) ali vsaj 75 minut/teden v intenzivni obliki (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis...).

Gibanju v piramidi sledi uživanje priporočenih količin tekočine. Sprememba nove prehranske piramide je tudi ta, da se skupina živil sadja in zelenjave pomakne za eno stopnjo nižje od ogljikohidratnih (škrobnih) živil, saj ugotavljamo, da predvsem zelenjave, kot vira zaščitnih snovi in prehranske vlaknine, v Sloveniji zaužijemo premalo. Pomemben premik je bil narejen tudi pri uporabi kakovostnih maščob (npr. oljčnega olja) in maščobnih živil (semena, oreški ...), ki se po novem seli iz najvišjega dela piramide za eno stopnjo nižje.

V vrhu piramide ostajajo tako izključno živila, ki so vir dodanega sladkorja (slaščice, sladke pijače, konditorski izdelki ...) in umetnih dodatkov.

Piramida ne želi ponazoriti, da je treba nekaterih živil, ki so uvrščena v spodnji del zaužiti v velikih količinah, temveč to, da jih po pogostnosti vključujemo v našo uravnoteženo prehrano večkrat, kot tista, ki se nahajajo v samem vrhu piramide.

Vir: <http://www.mojvrtec.com/assets/prehranska-piramida.pdf>, 18. 5. 2020

