**4. teden (6.-10. 4.)**

**Pozdravljeni učenci in učenke!**

Prejšnji teden ste se naučili, da so vitamini in minerali prav tako, kot ogljikovi hidrati, pomembne hranilne snovi, ki jih mora prejeti naše telo za pravilno delovanje.

**Sami ste ugotovili da:**

- **vitamini** skrbijo za normalno delovanje živčnega sistema, ohranjajo zdravje kože, oči in sluznice, zmanjšujejo utrujenost, dober kognitivni razvoj, presnovo, čvrste lase ter nohte, zdravo sluznico, kosti, srce, ustrezno strjevanje krvi, imunski sistem, pravilni razvoj zarodka.

- **minerali**, poleg tega, da so glavni gradniki našega telesa, skrbijo za zdrav imunski sistem, zdravje zob in kosti, presnovo, pravilno delovanje hormonov, možganov, srca in mišic.

- se vitamini in minerali v večjih količinah nahajajo v sadju in zelenjavi. Da je potrebno jesti raznoliko ter barvito, saj vsa živila ne vsebujejo enakih količin hranilnih snovi.

- na naših vrtovih in v sadovnjakih raste ogromno vrst zelenjave in sadja ter da ni potrebe po kupovanju eksotičnih vrst.

Cilji današnje naloge:

- Ugotoviti in spoznati, kaj se zgodi s sadjem in z zelenjavo, če ju čim hitreje po mehanski obdelavi (pranje, rezanje, lupljenje) ne zaužijemo in pustimo na zraku dlje časa.

- Samostojno izvesti enostaven poskus ter utemeljiti svoje rezultate.

Za današnje delo boste potrebovali:

- [gradivo](http://www.os-vperka.si/upload/files/vitamini%20in%20minerali_gradivo.ppsx) (PPT predstavitev), ki vas bo vodilo do priprave in izvedbe poskusa.

Navodilo za delo:

1. v zvezek zapišite podnaslov: **Poskus: Staranje in oksidacija sadja in zelenjave**

2. odprite [gradivo](http://www.os-vperka.si/upload/files/vitamini%20in%20minerali_gradivo.ppsx) in sledite predstavitvi;

3. svoje rezultate in odgovore zapišite v zvezek;

4. **svoje delo fotografirajte in pošljite svoji učiteljici v pregled.**

**OPOMBA!** Morda boste imeli težavo z odpiranjem gradiva:

Na besedo gradivo postavite miško, nato na tipkovnici pritisnite gumb (levo spodaj) CTRL + hkrati klik z miško na besedo GRADIVO. Pokaže se vam neko opozorilno okence – kliknite OK.

Za kakršnokoli pomoč in vprašanja sem vam na voljo: [anja.novak2@guest.arnes.si](mailto:anja.novak2@guest.arnes.si) (1. skupina) oz. [marjana.cebulj-hocevar@guest.arnes.si](mailto:marjana.cebulj-hocevar@guest.arnes.si) (2. skupina)

PS: ob pripravah na pouk, v sodelovanju s kuharjem Blažem, nastaja kuharski blog. Pokukajte na ☺ <http://kuhanjedoma.splet.arnes.si/>