

pouk gospodinjstva na daljavo

5. teden (14.-17. 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.

Danes boste svoje do sedaj usvojeno znanje praktično preverili.

Cilji današnje naloge:

- Utrditi do sedaj usvojeno znanje o hranilnih snoveh, zdravi in uravnoteženi prehrani, higieni pri pripravi jedi, pogrinjkih.
- Samostojno pripraviti enostaven, s hranilnimi snovmi bogat, obrok (zajtrk ali malico).
- Celoten postopek priprave obroka kritično ovrednotiti.

Navodilo za delo:

Vaša današnja naloga je, da si **prpravite kvaliteten obrok** za uspešno učenje. **Zajtrk ali dopoldansko malico**. Obrok mora vsebovati živila, ki vsebujejo več ogljikovih hidratov ter živila, ki vsebujejo več vitaminov in mineralov. Da je obrok polnovreden, seveda lahko vanj vključite tudi živila, ki vsebujejo kakšno drugo hranilno snov v večji količini.

Svojo **delovno površino** med pripravo obroka **fotografirajte**.

Ko je obrok pripravljen, ga ustrezno servirajte. **Pripravite pogrinjek**. Obrok s pogrinjkom fotografirajte.

V zvezek zapišite naslov: **Preverjanje znanja**

- Napiši recept (ki naj vsebuje naslednje elemente): pripomočki za delo, sestavine ter postopek priprave
- Opiši svojo jed:
- Katere hranilne snovi prevladujejo v posameznem živilu?
- Hranilno bogata ali revna? Razloži, zakaj tako meniš.
- Energijsko bogata ali revna? Razloži, zakaj tako meniš.
- Zakaj si se odločil za pripravo ravno te jedi?
- Če imate doma tiskalnik, lahko fotografijo končnega izdelka prilepiš v zvezek

Svoje delo (delovno površino med pripravo, končano jed s pogrinjkom, odgovore na vprašanja) fotografiraj in pošlji svoji učiteljici v pregled. Čas imate do srede, 23. 4.

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

PS: še vedno velja, da ob pripravah na pouk, v sodelovanju s kuharjem Blažem, nastaja kuharski blog. Če koga zanima, potrebuje kakšno idejo, pokukajte na © <http://kuhanjedoma.splet.arnes.si/>