

HRANILA IN ŽIVILA



- Za začetek si oglej dokazne reakcije (teste) za osnovna hranila v živilih na spletni strani

<http://eVedez.si/>

- Po ogledu reši 3. nalogo v DZ, na str. 53 -56.



- Da ugotoviš, ali si natančno opazoval dokazne reakcije hranil v živilih in pravilno rešil 3. nalogo v DZ, reši 4. nalogo v DZ na 56. strani.
- S pomočjo učbenika reši naslednje naloge in naredi zapise v zvezek.

- Ustrezno poveži (ali pobarvaj z enako barvo) ime posameznega hranila z vlogo, ki jo opravlja v našem organizmu.

HRANILO	VLOGA V ORGANIZMU
Ogljikovo hidrati	so snovi potrebne za izgradnjo in obnovo celic organizma.
Maščobe	so pomembne pri prebavi in absorpciji snovi v prebavila.
Beljakovine	so gradniki kosti in zobovja.
Voda	so vir energije in surovine za sintezo drugih pomembnih spojin za organizem.
Minerali	je topilo in sredstvo za transport snovi po organizmu.
Vitamini	so najpomembnejši vir energije za naš organizem.
Prehranske vlaknine	pomožne snovi z regulacijsko vlogo pri kemijskih procesih v organizmu.

- Oglej si deklaracijo o hranilnih vrednosti za proseno kašo.

Povprečna hranilna vrednost na 100 g izdelka		<ol style="list-style-type: none"> 1. Iz podatkov o hranilni vrednosti oluščenelega prosa ugotovi, ali vsebuje vsa osnovna živila. 2. Ali so v deklaraciji zapisana vsa hranila? 3. Kam bi uvrstili spojino natrijev klorid? 4. Ali bi bila hrana, ki bi temeljila samo na proseni kaši, ustrezna za potrebe našega organizma?
Energijska vrednost	1559 KJ (373 kcal)	
Maščobe	4,2 g	
od tega nasičene maščobe	1,4 g	
Ogljikovi hidrati	72,8 g	
od tega sladkorji	1,3 g	
Beljakovine	11,0 g	
Sol (NaCl)	0,04 g	
Prehranske vlaknine	8,5 g	

Preberi besedilo v učbeniku na strani 78, **ENERGIJSKA VREDNOST ŽIVIL**.

Na tej strani boš našel tudi vse podatke, da boš lahko rešil spodnjo nalogo.

Naloga

100 g čipsa vsebuje 52 g ogljikovih hidratov, 34 g maščobe in 6 g beljakovin.

- Izračunaj energijsko vrednost čipsa.
- Kolikšen delež dnevnega vnosa pridobiš, če poješ 100 g čipsa?

Skupaj s starši se odpravite na sprehod ali sam izvedite kakšno intenzivno aktivnost v okolici doma. Upoštevajte vse ukrepe, ki jih moramo v teh dneh spoštovati vsi državljani in poskrbite za ustrezno higieno, ko končate z aktivnostjo.

Po naporni telesni vadbi pijemo pijače z dodatki mineralov. Pojasni, zakaj.



Upam, da si nalogo uspešno opravil.

Lepo te pozdravljam z željo, da se imaš ti in tvoji najbližnji lepo in ostanite zdravi.