

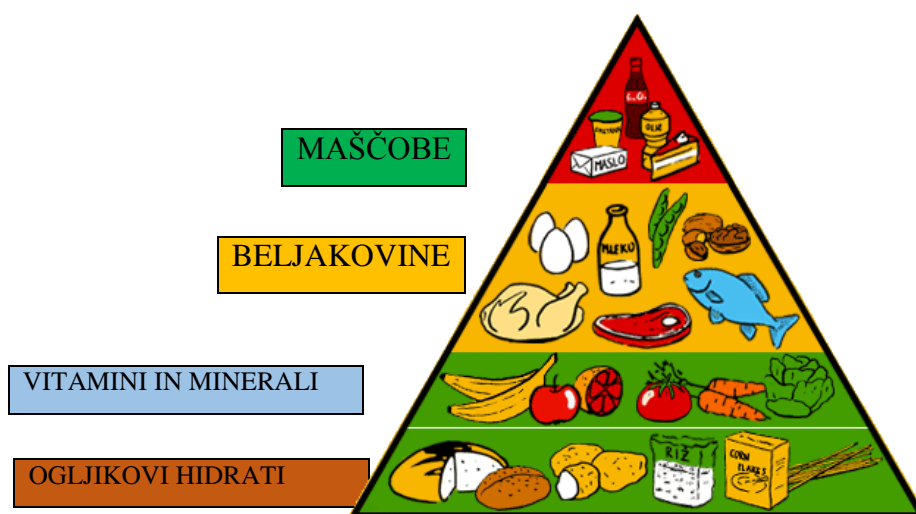
## NIT – 2 uri

Cilji: opisati pomen hrane in razložiti, kaj se dogaja s hrano v človeškem telesu

## PREHRANA

Ugotovili smo, da je hrana za človeka zelo pomembna, saj nam daje energijo in moč (*maščobe in ogljikovi hidrati*), pomembna je za rast in obnovo (*beljakovine*) ter nam daje zaščito (*vitamini, minerali*).

Človek za pravilno delovanje potrebuje RAZNOLIKO IN ZDRAVO ter URAVNOTEŽENO prehrano. Kakšna je uravnotežena prehrana, nam prikazuje spodnja slička – prehranska piramida.



Hrana mora biti uravnotežena, kar pomeni, da mora biti vseh sestavin dovolj, vsaj tako kot prikazuje slička, (spodaj največ, zgoraj najmanj).

Izogibati se moramo NEZDRAVI hrani, to pa so predvsem sladkarije, sladke pijače ter preveč mastna hrana.

Nezdrava hrana jo imenujemo zato, ker ob prepogostem uživanju škodljivo vpliva na človekovo telo (debelost, gniloba zob, težave s srcem in ožiljem, splošno slabo počutje...).

## IZVOR HRANE ★ – prepisi v zvezek



Veliko hrane lahko pojemo takšno kot je, sadje, zelenjava. Večino hrane pa moramo predelovati – **PREDELAVA HRANE**. To pomeni, da jo spečemo, skuhamo, konzerviramo (pločevinke). Taka hrana ima drugačen okus kot surova.

Jesti je potrebno večkrat na dan v zmernih količinah – zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja.

Radovednih 5 – oglej si filma o prehranjevanju in hrani, poglavje Uravnotežena prehrana.

<https://www.radovednih-pet.si/vsebine/rp4-nit-sdz-osn/#>

Za nalogo poišči po prospektih različne prehranske izdelke. Iz njih poskusi sestaviti prehransko piramido in jo prilepi v zvezek.

