

## SPOZNAJMO RAZLIČNO SADJE IN ZELENJAVO

Z učenci 6.razredov smo pri pouku GOS spoznavali različno sadje in zelenjavo. Vsak učenec si je izbral en sadež oziroma zelenjavo ter ga predstavil še drugim sošolcem. Nastale so knjižice s kratkimi opisi in slikami. Shranjene imamo v učilnici gospodinjstva, da jih lahko še ostali razredi pogledajo in poiščejo kakšno zanimivost. Skupaj smo pripravili še sadno kupo.

Učenci so skozi predstavitve ugotovili, da ima sadje oziroma zelenjava veliko vitaminov in mineralov. Vsebujejo še prehranske vlaknine in antioksidante. Veliko učencev je prvič slišalo za besedo antioksidanti, zato smo raziskali še to.

Največ antioksidantov vsebujejo: gozdne borovnice, rdeči fižol, brusnice, artičoke, robide, slive, jagode, češnje,...



# ANTIOKSIDANTI

KAJ SO ANTIOKSIDANTI IN ZAKAJ SO POMEMBNI?

**Antioksidanti** so snovi, ki s svojo prisotnostjo zavirajo oksidacijske procese, torej procese, v katerih kot stranski produkt nastajajo prosti radikali.

**Prosti radikali** so molekule, ki vsebujejo kisik in imajo neparno število elektronov. Zaradi pomanjkanja enega elektrona so zelo reaktivni in v telesu sprožajo številne neželene kemijske reakcije, pri čemer poškodujejo celice.

Antioksidanti podarijo elektrone prostim radikalom, da jih stabilizirajo, kar preprečuje, da bi prosti radikali napadali druge celice in povzročali bolezni.

INSTITUT ZA NUTRICIONISTIKO

KAJ SO PROSTI RADIKALI?

KAJ NAREDI ANTIOKSIDANT?



Vir: <https://www.prehrana.si/clanek/181-antioksidanti>

Poskrbimo za svoje zdravje in uživajmo sadje ali zelenjavo pri vsakem obroku!

Lidija Pocajt, prof.