ZAKAJ UŽIVATI ZELENJAVO

Naravoslovni dan, 19. 11. 2021

1. Imaš rad-a zelenjavo?
2. Katera ti je najbolj všeč in zakaj?

Starši, učitelji, strokovnjaki in mnogi drugi nas pogosto prepričujejo, da moramo poleg sadja uživati tudi zelenjavo. Ali veš zakaj?

Katere snovi vsebuje zelenjava in kako vplivajo na naše zdravje, boste spoznali s pomočjo zapisa na prosojnicah in s samostojnim iskanjem informacij na spletu.

NAVODILO ZA DELO:

1. Preberite besedilo na prosojnicah in spoznajte pomen buč, cvetače, fižola in špinače.

2. Izberite eno vrsto zelenjave po vaši izbiri in na spletu poiščite informacije, zakaj jo je priporočljivo uživati.

Nekateri predlogi so že podani, prav tako spletne povezave.

V kolikor imate doma knjigo Zdravilna moč sadja in zelenjave (Avtorja K. Oberbell, C. Lenntz), jo uporabite za iskanje informacij.

3. Oblikujte kratek zapis za eno vrsto izbrane zelenjave in navedite njen pomen za zdravje. Prilepite sliko zelenjave iz reklamnega kataloga ali jo narišite.

4. Na list zapišite eno misel kot TV oglas ali radijski oglas, s katero bi želeli sporočiti, zakaj je priporočljivo uživati zelenjavo.

V šoli bomo pripravili razstavo vaših izdelkov, zato jih do prihoda v šolo shranite v mape.

BUČE

BUČNA SEMENA

IZVOR

Pred nekaj stoletji so jih poznali le v Srednji Ameriki. Od tam so prišle prek Severne Amerike tudi v Evropo.

POMEN

Buče vsebujejo veliko vode in vlaknin ter pospešujejo prebavo in razstrupljajo črevesje. Znižujejo količino maščob v krvi, pospešujejo izločanje urina, pomagajo pri težavah z ledvicami, krepijo obrambni (imunski) sistem, pomirjajo in preskrbujejo telo z vitaminom A. V bučnem soku so vsi vitamini in minerali, kot so baker, železo, magnezij ali kalij, v idealnih razmerij.
Buče pomagajo tudi pri hujšanju.

UPORABA

Sveže uporabljamo za zelenjavni napitek, kuhane za juhe, enolončnice, kompote…
Iz semen stiskamo olje, lahko jih uživamo tudi presne (surove), saj vsebujejo zdrave maščobe in še veliko zdravilnih snovi, zato so pravi biološki zaklad.

CVETAČA

KJE USPEVA

Zelo dobro uspeva v Sloveniji in tudi v južnih deželah.

POMEN

Vsebuje zelo malo energetskih snovi, veliko pa vode in folne kisline.
Odvaja vodo iz telesa, pomaga pri težavah z ledvicami in mehurjem, pri shujševalnih dietah, pomembna je za rast in obnavljanje celic, pospešuje nastajanje krvi, krepi imunski sistem, znižuje krvni tlak, preprečuje bolezni debelega črevesa.

UPORABA

Za nekaj minut jo soparimo ali prekuhamo. Vode na zavržemo, saj so v njej številni mikroelementi (snovi, ki so v majhnih količinah a zelo pomembni za zdravje).

ZANIMIVOST

Nekoč je bila zaničevana kot zelenjava revežev, danes je ponovno našla svoje mesto v zdravi prehrani.

FIŽOL

FIŽOLOVA SEMENA

IZVOR

Prvotno izvira iz Mehike ter Srednje in Južne Amerike, danes je razširjen po vsem svetu.

POMEN

Vsebuje veliko beljakovin in nukleinskih kislin, ki pomagajo pri popravljanju in izgradnji celic, železa, kalcija, kalija vitamina C in B ter veliko vlaknin. Pomaga pri težavah z jetri, ledvicami in mehurjem. Pomlajevalno deluje na celice, odvaja vodo iz telesa, krepi srce in ožilje.

UPORABA

Mladi, zeleni fižol (stročji fižol) je primeren za solate, juhe ali kot priloga, uporabljajo se tudi suha semena.

OPOZORILO

Fižol lahko povzroča napenjanje in deluje odvajalno, predvsem pri ljudeh, ki jim manjka encim za prebavo (alfagalaktozid). Nastanejo neprebavljeni sladkorji, ki so hrana bakterijam v črevesju, pri tem pa se sproščajo plini.

ŠPINAČA

IZVOR

Špinača spada med značilne domače zelenjadnice in je že od nekdaj priljubljena pri vrtičkarjih.

POMEN

Pomirja živčevje in krepi možgane, skrbi za lepo kožo, lase in nohte. Pomaga pri delovanju mišic in srca, krepi imunski sistem, pomaga pri nastajanju krvi in izboljšuje celično dihanje, odstranjuje vodo iz telesa in pomaga pri hujšanju …

UPORABA

Uporabljamo jo v solati ali kuhano. Kuhamo kratek čas v malo vode.
Ker vsebuje velike količine mikroelementov in mineralov, zato jo je priporočljivo uživati v majhnih količinah.

OPOZORILO

Zaradi gnojenja z umetnimi gnojili lahko vsebuje velike količine nitratov, iz katerih v telesu nastajajo škodljivi nitriti. Vsebuje tudi velike količine oksalne kisline, ki zavira vsrkavanje kalcija v črevesu, zato jo je priporočljivo uživati le dva ali tri krat na teden.

NALOGA:

1.Izberite eno vrsto zelenjave in poiščite informacije, zakaj jo je priporočljivo uživati.

Lahko uporabite zelenjavo, ki je na naslednjih prosojnicah (ob slikah so priložene spletne povezave), ali pa izbere katerokoli drugo.

2. Prilepite sliko zelenjave ali jo narišite.

3. Oblikujte zapis in napišite lepo misel za TV oglas. (Prosojnica 3)

   - Lahko tudi narišete risbo in pripišete sporočilo…

Primer oblike zapisa je na prosojnici 11, lahko ga oblikujete tudi po lastni zamisli.

POR

https://www.nutris.org/prehrana/zivila-meseca/jesen/89-por-2.html

ZELJE

https://www.bodieko.si/zelje

RDEČA PESA

https://www.nutris.org/prehrana/zivila-meseca/zima/108-rdeca-pesa.html

PARADIŽNIK

https://www.nutris.org/prehrana/zivila-meseca/poletje/143-paradiznik.html

PAPRIKA

https://www.nutris.org/prehrana/zivila-meseca/poletje/246-paprika.html

Vaš izdelek

Ime zelenjave:

POMEN ZA ZDRAVJE
(kratko besedilo)

Slika rastline

UPORABA
(Zapišite, ali se uporablja sveža, kuhana in kateri deli rastline so uporabni.

SPOROČILO ZA JAVNOST
(Lahko tudi risba z besedilom.)

Kako pogosto naj bo zelenjava vključena v naše jedilnike?