

Naravoslovje in tehnika, 5. razred

UČNA TEMA: Jedilni list za človeka

POTEK URE

JEDILNI LIST ZA ČLOVEKA

Hrana je sestavljena iz različnih snovi.

V hrani so poleg vode še ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali.



JEMO ZATO, DA BOMO MOČNI.

Iz maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov dobimo **ENERGIJO**, ki jo potrebujemo za delovanje našega telesa.



JEMO ZATO, DA BOMO VELIKI.

Nekatere snovi, predvsem **beljakovine**, se **VGRAJUJEJO V NAŠE TELO**, ko rastemo in se razvijamo.



JEMO ZATO, DA BOMO ZDRAVI.

Nekatere snovi, predvsem vitamini in minerali, povečajo
ODPORNOST telesa.



OGLJIKOVI HIDRATI

- So za naš organizem **najvažnejša energijska hranilna snov**;
- Delimo jih v dve skupini:
 - **Sladkorji** (sladkor, med, slaščice, sadje, mleko, sladke pijače...),
 - **Škrobna živila** (žitarice, stročnice krompir, ...).



BELJAKOVINE

So telesu potrebne za: **rast in obnovo telesnih tkiv** (kože, mišic, notranjih organov, las, nohtov);

- Vsebuje jih hrana *živalskega* in *rastlinskega* izvora;

Hrana živalskega izvora:

- meso, mleko, ribe, jajca



Hrana rastlinskega izvora:

- fižol, oreški, žitarice, nekatere vrste zelenjave



MAŠČOBE

- So pomemben vir energije in pomagajo pri izkoriščanju vitaminov (vsebujejo snovi, ki so za preživetje nujno potrebne);
- Mnogim vrstam hrane izboljšujejo okus in videz;
- Vsebuje jih hrana živalskega in rastlinskega izvora;
Hrana živalskega izvora: mast, maslo, sir, salame;





Hrana rastlinskega izvora: olje, margarina, majoneza, oreški
(arašidi, orehi, lešniki...)



VITAMINI

- So **zaščitne snovi**, ki pomagajo **uravnovati življenjsko pomembne procese v telesu**;

MINERALI

- So **gradbene in zaščitne snovi** v telesu (okostje, zobovje, mišice, možgani, ...)
- Naravni vir vitaminov in mineralov so kvalitetna, sveža, čim manj predelana **ZELENJAVA** in **SADJE**.





VODA

- Čeprav je ne uvrščamo med hranila, je voda **življenjsko pomembna**, ker **telesu pomaga učinkoviti izrabiti hranila in pospešuje telesne procese.**



VLAKNINE

- So neprebavljiva rastlinska hrana;
- Imajo majhno prehransko vrednost, vendar skrbijo za pravilno delovanje črevesja.

Uravnotežena prehrana mora vsebovati vse snovi, ki jih naše telo potrebuje – PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE.

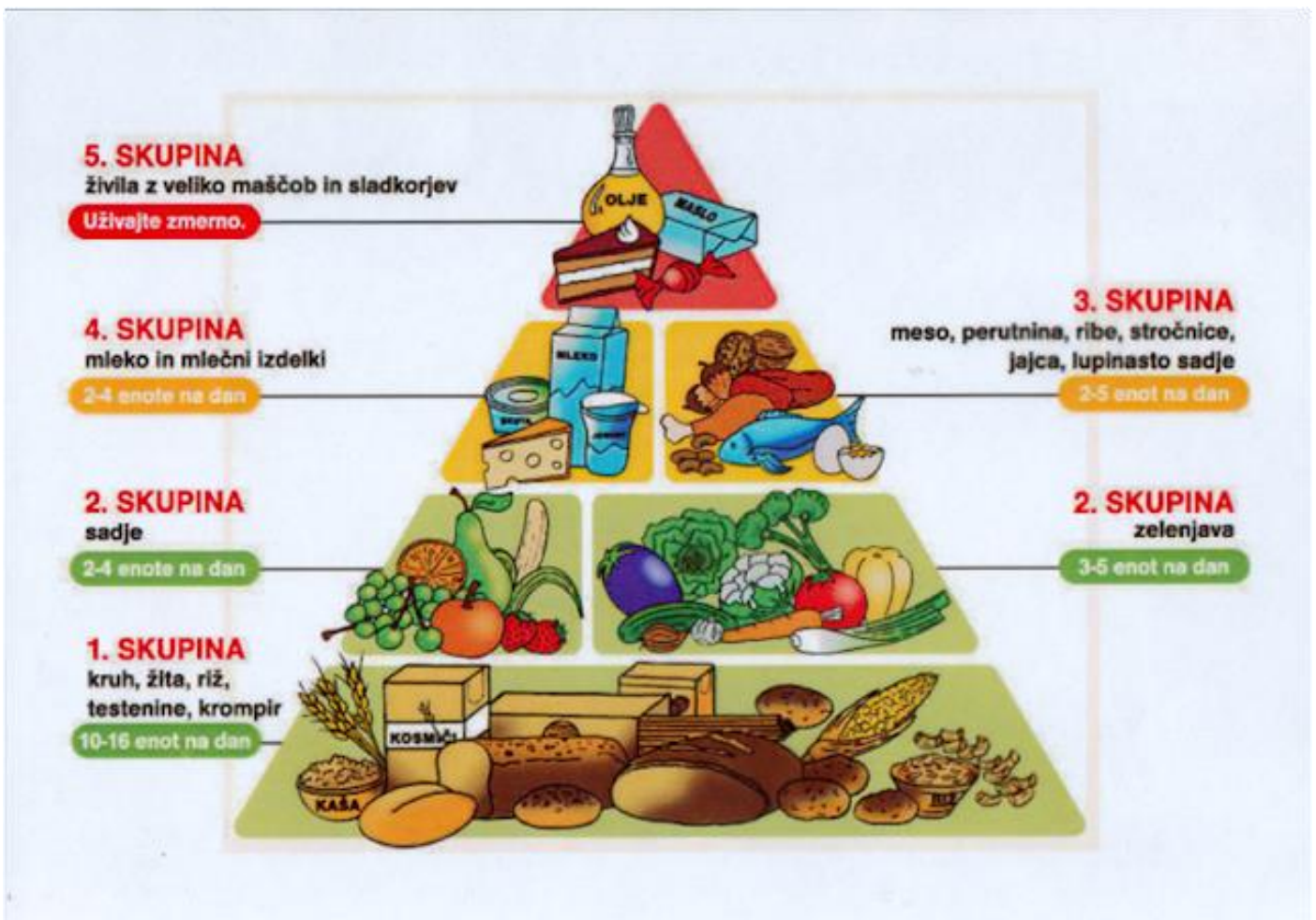
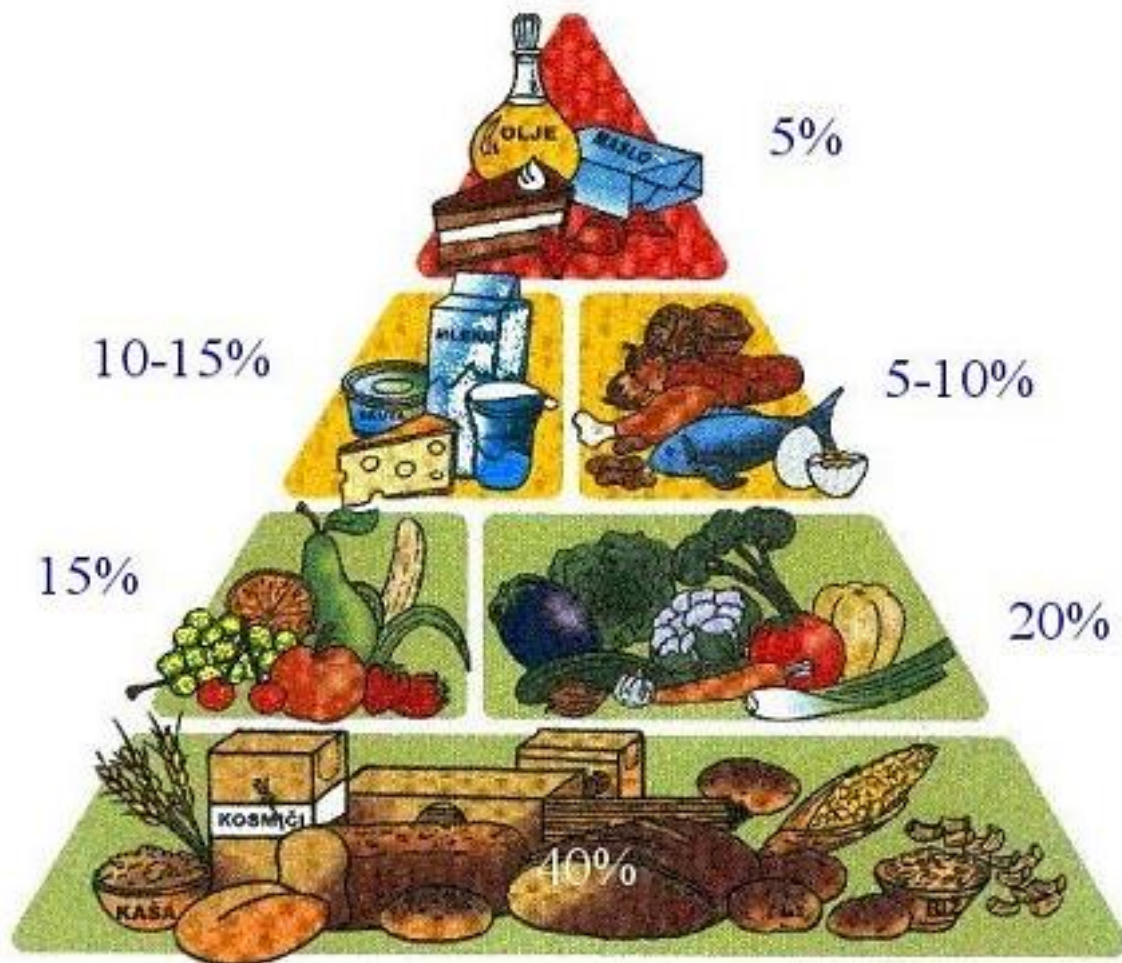


Tabela razmerja Živil v Dnevni Prehrani



Večina ŽIVIL je sestavljena iz različnih snovi.

V različnih živilih je količina posameznih snovi različna. V večini živil je največ vode.

V solati in zelenjavi je največ vode, mineralov in vitaminov, nekaj ogljikovih hidratov, beljakovin in najmanj maščob.

V belem kruhu je največ ogljikovih hidratov z veliko različnih mineralov in malo različnih vitaminov, malo manj vode, nekaj beljakovin in še manj maščob.

V polnozrnatem kruhu je največ vode, nekaj manj ogljikovih hidratov z veliko različnih mineralov in malo različnih vitaminov, kar nekaj beljakovin in zelo malo maščob.

Na živilih najdemo podatke o KOLIČINI POSAMEZNIH SNOVI, ki jih vsebuje 100 g živila.

Potrošniški pripomoček za izbiro živil (na 100g živila):

	Zelena – manj kot	Oranžna - srednje	Rdeča – manj kot
Maščoba	3g	3 - 20g	20g
Nasičene maščobe	1g	1- 5g	20g
Sladkor	5g	5 - 15g	15g
Sol	0.3g	0.3 -1.5g	1.5g

Zelena	Izbirajte za vsakodnevno prehrano; živila vsebujejo malo soli, maščobe ali sladkorja.
Oranžna	Izbirajte le enkrat ali dvakrat na teden; živila vsebujejo srednjo količino soli, maščobe ali sladkorja.
Rdeča	Izbirajte le enkrat ali dvakrat na mesec; živila vsebujejo veliko soli, maščobe ali sladkorja.



- vir kalcija
- visoka vsebnost prehranskih vlaknin

Nekateri ljudje zaradi svojega prepričanja ne jedo mesa –
VEGETARIJANCI.

Vegetarijanska prehrana je prehrana brez mesa ali proizvodov živali, kot so teletina, svinjina, piščanec, ribe.



VEGETARIJANSKA PIRAMIDA PREHRANE