

Naravoslovje in tehnika, 5. razred

UČNA TEMA: Prehranjevalne navade

POTEK URE

Ponovimo, kar smo se naučili o hrani.

sestavina hrane	živilo	pomen
ogljikovi hidrati	kruh, žita, krompir, riž, testenine, med, stročnice, kostanj, banane, špinača,	Ogljikovi hidrati dajejo telesu energijo. Rečemo, da so gorivo za naše telo.
sladkor	čokolada, sladice	
beljakovine	meso, jajca, ribe, mleko, grah, fižol	Beljakovine so pomembne za rast in obnovitev telesa.
maščobe	jedilno olje, maslo, margarina	Maščobe so vir energije v našem telesu. iz njih dobimo energijo, kadar telo porabi vse ogljikove hidrate.
vitamini	zelenjava, sadje, žita	Omogočajo pravilno delovanje telesa in nas ščitijo pred različnimi obolenji.
mineralne snovi	zelenjava, sadje, meso, mleko, sol, morska hrana	mineralne snovi so potrebne za naše telo. v njih so vezani železo, kalij, magnezij, kalcij, fosfor, jod... Železo je pomembno za kri, kalcij za zobe in kosti, natrij za živčevje, jod za delovanje žlez.
prehranske vlaknine	zelenjava, sadje, žita	vlaknine ali balastne snovi so potrebne za dobro delovanje prebavil.
voda	voda, čaj, juha, napitki	Potrebna je za pravilno delovanje vsega telesa.

Prehranjevalne navade

Si že slišal za rek: Eno jabolko na dan odžene
zdravnika stran.



Za zdrav razvoj je pomembno, da vsak dan uživamo
sadje in zelenjavo. Je tvoj jedilnik zapolnjen s tem?

Dolžnost vsakogar je, da sam skrbi za svoje zdravje
in ga skuša ohranjati. Pomembno je, da veš, kaj je
zate zdravo in kaj ne.

Iz roda v rod se prenaša tudi ljudska modrost, ki pravi:

" Zajtrkuj kot kralj, večerjaj kot berač."

Razmisli in povej, kaj nam ta modrost sporoča.

Dan začnemo s kakovostnim zajtrkom, obogatenim s snovmi, ki nam bodo dale energijo za delo v šoli in pri različnih dejavnostih. Zvečer gremo spat, telo potrebuje počitek, zato ga ne obremenjujemo z obilno in težko prebavljivo hrano.

Strokovnjaki za zdravje in prehrano so spisali naslednja priporočila. Predlagam, da jih v mislih vsakodnevno ponavljaš in čimbolj upoštevaš.

- Jem za mizo in počasi.
- Hrano dobro prežvečim.
- Med hranjenjem ne govorim veliko.
- Pogovor med hranjenjem je prijeten.
- Vsak dan imam 3 glavne in 2 vmesna obroka.
- Vsakodnevno jem sadje ali zelenjavo.
- Sladkarije nadomestim s svežim ali suhim sadjem.
- Poskrbim za zadosten vnos tekočine v telo.
- Sledim zdravemu življenjskemu slogu (gibanje in zdrava prehrana).

Pripravljene obroki naj bodo sestavljeni iz vseh skupin živil. Le-to zagotavlja normalno rast in razvoj.

Na Zemlji pridelamo dovolj hrane za vse ljudi, vendar ta ni enakomerno porazdeljena.

Slovenija je dežela, kjer je hrane dovolj in je verjetno le malo ljudi lačnih.

Vzroki za lakoto:

- neugodno podnebje (suše, poplave)
 - vojna
 - slab življenjski standard

Zaradi pomanjkanja hrane so otroci neodporni in zbolijo za različnimi boleznimi. Zaradi tega lahko tudi umrejo.

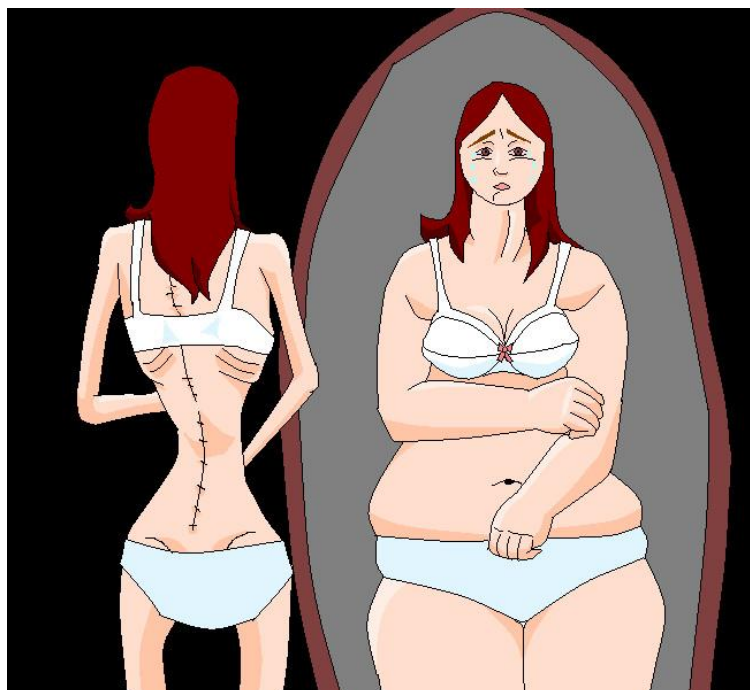
V deželah, kjer je hrane dovolj, veliko ljudi poje več hrane, kot je telo potrebuje. Hrana, ki jo pojedjo, po navadi vsebuje veliko maščob in sladkorja, primanjkuje pa ji



vitaminov in vlaknin. Jedo enolično hrano. Posledica tega so predebeli ljudje. Tudi oni zbolijo, najpogosteje za boleznimi srca in ožilja.

Debelost je povezana tudi z nizkim življenjskim standardom. To pa zato, ker se ti ljudje slabo prehranjujejo, saj je kakovostna hrana draga. Povezana pa je tudi z življenjskimi navadami (kje, kako, kaj, koliko jemo, telesna dejavnost).

Kljub temu, da je hrane dovolj, nekateri jedo premalo. To se dogaja predvsem med mladimi dekleti, ker želijo biti suhe. Pri njih nastopijo motnje v prehranjevanju (anoreksija, bulimija), ki lahko ogrozijo zdravje. Ta motnja resno ogroža življenje, ki se (pre)mnogokrat konča s smrtjo.

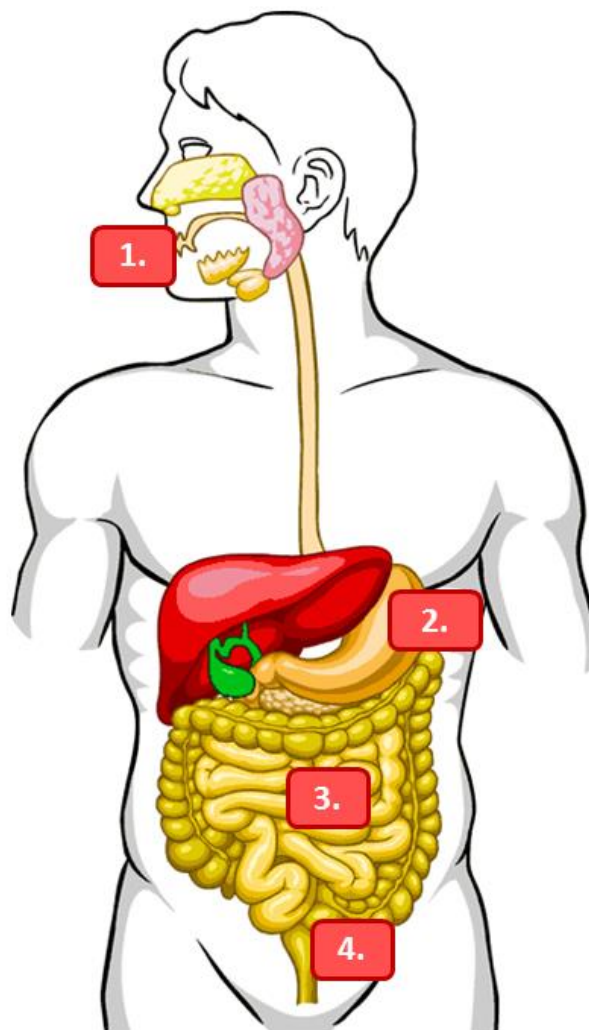


ANOREKSIJA - V resnici si suh, doživljaš pa se zelo debelo, zato zavračaš hrano. To lahko resno škoduje tvojemu zdravju.

Pri BULIMIJI, bolniki zaradi strahu pred debelostjo, težo uravnavajo največkrat z bruhanjem, lahko pa tudi z odvajali.

Razgradnja hrane v človeškem telesu

Hrana po našem telesu potuje in se spreminja. Kaj se s hrano dogaja na njeni poti?



USTA - Hrano zgrizemo in pomešamo s slino. Nekaj hrane se razgradi že v slini. Hrana potuje po požiralniku.

ŽELODEC - Tu se nadaljuje razgradnja hrane s pomočjo želodčnih sokov.

ČREVESJE - V črevesje pride predelana hrana, kjer jo telo vsrka. Vlakinine pomagajo, da ostanki hrane hitreje potujejo po črevesju in da jih lažje izločamo.

DANKA - Danka je del prebavne cevi med debelim črevesom in zadnjikom, dolgim približno 12 cm. Je najmočnejša in ena najpomembnejših mišic v telesu, saj zadrži hrano, da jo telo izkoristi in vsrka. Tu nastaja blato.

Prebavna cev zdravega odraslega človeka je dolga več kot 6 metrov.



Hrana ima določen rok trajanja

Vsaka hrana se prej ali slej pokvari, zato je shranjevanje zelo pomembno.

Z ustreznim shranjevanjem lahko živilom čas trajanja podaljšamo. Shranjujemo jih v različnih embalažah, prostorih in posodah, odvisno od vrste in oblike živil.





Semena hranimo v suhem in temnem prostoru.



Odprto mleko se zelo hitro pokvari.




Hrani v pločevinkah so dodani konzervansi.


KAKO ŽIVILOM PODALJŠAMO ROK TRAJANJA?


Kadar govorimo o konzerviranju hrane imamo v mislih obdelano hrano z določenimi postopki. Z njimi zaščitimo hrano, da se ne pokvari ali razpade, hkrati pa podaljšujemo njeno hranilno kakovost. Hrana se pokvari zaradi mikroorganizmov, encimov in oksidacije.


POSTOPKI PREDELAVE HRANE

- + SUŠENJE:** pri sušenju živilu odvzamemo vodo, s čimer preprečimo razvoj mikroorganizmov, ki vodo nujno potrebujejo za svojo rast. Živila lahko sušimo na zraku, soncu, v pečici pri nizki temperaturi. Pri sušeni hrani je zelo pomembno, da jo hranimo v suhem, hladnem in temnem prostoru.
- + ZAMRZOVANJE:** ta način zagotavlja dolgotrajno obstojnost živil in preprečuje rast mikroorganizmov.

 **SHRANJEVANJE NA HLADNEM, SUHEM IN TEMNEM:** nekatera živila lahko shranjujemo tudi v kleti ali na drugem primernem hladnem mestu. Prostor mora biti hladnejši od 12 stopinj Celzija, primerno vlažen in temen. Na ta način shranjujemo krompir, korenje, repo, peso, jabolka, čebulo...

 **SOLJENJE** je postopek, pri katerem meso, mesne proizvode ali sir prepojimo s soljo. Sol deluje tako, da odvzame vodo živilom in tako zavira razvoj mikroorganizmov.

 **DIMLJENJE** je kemijski postopek konzerviranja, kjer proizvajamo dim z odprtimi ognjišči ali z dimnim generatorjem, v katerem izgoreva bukov les. V dimu so sestavine, ki preprečujejo razvoj škodljivih bakterij in plesni (meso, losos, sir).

 **NARAVNO KISANJE ALI FERMENTACIJA:** tu se pri mlečnem kislinskem vrenju pod vplivom bakterij tvori mlečna kislina, ki je naravni konzervans (zelje, repa).

KONZERVIRANJE V KISU, OLJU, SLANICI
je način kemičnega konzerviranja, pri katerem živilo hranimo v raztopini, ki zavira rast mikroorganizmov (kumare, paprika, ribe...)

KONZERVIRANJE S TERMIČNO OBDELAVO ALI PASTERIZACIJO: živila skuhamo in zgostimo s sladkorjem, vložimo v steklene kozarce in zaprte kozarce termično obdelamo (kompoti, sokovi, sirupi, marmelade...).

Rok trajanja živila nam pove, do katerega datuma smemo živilo zaužiti, če je pravilno skladiščeno. Tudi pravilno shranjena živila so uporabna le določen čas. To preberemo na embalaži.



KAJ SO KONZERVANSI?

KONZERVANSI so snovi, ki podaljšujejo obstojnost živil - varujejo pred razmnoževanjem mikroorganizmov in preprečujejo, da bi se hrana pokvarila.

Na živilih mora biti uporaba konzervansov jasno označena (npr.: E 440).

Živilski dodatki (konzervansi, barvila, aditivi ...) so v večini kupljenih živil (npr.: kruh, salama, pecivo ...).

Maščobe na toplem in svetlem rade postanejo žarke, kar ogroža naše zdravje.



Orehi so lahko žarki

Olje je
lahko žarko



Pomembno je, da bi se ljudje začeli zavedati pomembnosti doma pridelane hrane oziroma pomembnosti kupljene hrane od lokalnih proizvajalcev.

Velika prednost lokalno pridelane hrane je njena svežost.

POVZETEK - zapis v zvezek

Naše zdravje in dobro počutje sta zelo odvisna od tega, kaj pojemo. Zato sta izjemno pomembna izbira sestavin in način priprave hrane. Pregovor pravi:

"SMO TISTO, KAR JEMO".

Hrane je na svetu dovolj za vse ljudi, vendar ni enakomerno razporejena. V deželah, kjer je primanjkuje, pogosto, prihaja do podhranjenosti. V deželah, kjer je hrane dovolj pa se ljudje prenajedajo. V teh deželah so se razvile tudi bolezni - motnje hranjenja (anoreksija in bulimija).

S pravilnim shranjevanjem živil preprečujemo njihovo kvarjenje. Kako dolgo je živilo primerno za uživanje, je napisano na embalaži. Tam so označeni tudi datum proizvodnje pakiranja, energetska vrednost živila in živilski dodatki.

Preriši razpredelnico *Rok trajanja živil* v zvezek in jo izpolni. V stolpec, *Kje hranimo?*, zapiši ali je to hladilnik, zamrzovalna skrinja, klet ali shramba.

ŽIVILO	ROK TRAJANJA	KJE HRANIMO?
mleko		
jogurt		
jajca		
pločevinka tune		
špageti		
čokolada		
piškoti		
marmelada		
olje		
maslo		
sladoled		
zamrznjena zelenjava		
kruh		

- Katera od naštetih živil so hitro pokvarljiva?
- Katero od naštetih živil ima najdaljši rok trajanja? Razmisli in povej, zakaj?

Napiši jedilnik svojih najljubših jedi za ves dan. Analiziraj ga in poskusi ugotoviti, ali vsebuje dovolj sadja, zelenjave in snovi, ki jih tvoje telo potrebuje.