



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Gospodinjstvo

Učbenik za 9. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**

9



Bernarda Kramar



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO

Učbenik za 9. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**



Ljubljana 2007

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO 9

Učbenik za 9. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**

<i>Strokovni pregled</i>	dr. Verena Koch in Nika Križnar
<i>Jezikovni pregled</i>	Patricija Vičič
<i>Urednici</i>	mag. Darinka Ložar in Andreja Nagode
<i>Ilustracije</i>	Alenka Vuk
<i>Fotografije</i>	mag. Polona Demšar
<i>Oblikovanje</i>	Žiga Valetič, Skupina Potens
<i>Računalniški prelom</i>	Littera picta, d. o. o.
<i>Izdal in založil</i>	Zavod Republike Slovenije za šolstvo
<i>Predstavniki založbe</i>	mag. Gregor Mohorčič
<i>Izvedba</i>	RACMAN Audio Video Studio, d. o. o.
<i>Naklada</i>	144 izvodov
	Ljubljana, 2007
	Prva izdaja

Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje je na svoji 112. seji dne 03. 04. 2008 na podlagi 25. člena Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 115/03 – ZOVFI-UPB3) in 15. člena Pravilnika o potrjevanju učbenikov (Ur. l. RS, št. 57/06) sprejel sklep št. 6130-1/2008/160 o potrditvi učbenika Gospodinjstvo 9, učbenik za gospodinjstvo za 9. razred osnovne šole s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

64(075.2):376

KRAMAR, Bernarda

Gospodinjstvo 9 [Elektronski vir] : učbenik za 9. razred osnovne šole : prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom / Bernarda Kramar ; ilustracije Alenka Vuk ; fotografije Polona Demšar. - 1. izd. - Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2007

ISBN 978-961-234-637-9

236212224

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2007

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.



KAZALO

1. HRANA, PREHRANA	7
GOSPODINJSKA UČILNICA	8
• UPORABA ČISTIL	9
NAČRTOVANJE ZDRAVE, VARNE IN VAROVALNE HRANE	10
• ZDRAVA HRANA	10
• Pravila zdrave prehrane	11
• VARNA HRANA	12
• VAROVALNA HRANA	16
PREHRANSKE POTREBE ČLOVEKA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH	18
• PREHRANA DOJENČKA	18
• PREHRANA MLADOSTNIKA	22
• Motnje hranjenja	22
• PREHRANA ODRASLEGA ČLOVEKA	23
• PREHRANA STAROSTNIKA	25
DIETNA PREHRANA	27
PREHRANA V IZREDNIH RAZMERAH	28
INDUSTRIJSKO PRIPRAVLJENA IN POLPRIPRAVLJENA HRANA	31
JEDILNIKI	35
• NAČRTOVANJE IN IZDELAVA JEDILNIKOV	35
• CELODNEVNI JEDILNIK	37
HITRA PREHRANA	40

2. TEKSTIL, OBLAČILA IN OBUTEV	41
<i>ELEKTRIČNI ŠIVALNI STROJ</i>	<i>42</i>
• VARNOST PRI DELU S ŠIVALNIM STROJEM	43
• IZDELAVA IN ŠIVANJE PO VAJENICI	44
• KROJENJE IN ŠIVANJE.....	44
<i>ROČNO ŠIVANJE</i>	<i>47</i>
• • •	
3. OSNOVE HIGIENE.....	49
<i>NEGA DOJENČKA</i>	<i>50</i>
• PREVIJANJE	50
• UMIVANJE	52
• OBLAČENJE IN SLAČENJE	54
• • •	
4. BIVALNO OKOLJE	57
<i>SETVENI KOLEDAR</i>	<i>58</i>
<i>VRTNI ŠKODLJIVCI IN NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI VRTNIN</i>	<i>60</i>
• • •	
5. EKONOMIKA GOSPODINJSTVA	69
<i>NAČRT IZVEDBE PRAZNOVANJA - VALETE</i>	<i>70</i>



LEGENDA



RAZMISLI IN ODGOVORI



PRAKTIČNA VAJA



RECEPT



SLOVARČEK NOVIH BESED



V TEM POGLAVJU SEM SE NAUČIL



RAZŠIRI SVOJE ZNANJE



HRANA, PREHRANA

Razmisli o svojih prehranskih navadah. Kaj meniš o njih, so morda nezdrave?

Ali izpustiš zajtrk? Je na tvojem jedilniku veliko sladkornih živil, sladkih pijač, čipsa, pomfrija, hamburgerjev, sendvičev? Ješ hitro, pred televizorjem? Če je tako, potem je pravi čas, da to spremeniš. V pomoč ti bo prvo poglavje, v katerem boš spoznal, kakšna hrana je zdrava, varna in varovalna. Naučil se boš tudi sestaviti zdrav jedilnik za ves dan.



GOSPODINJSKA UČILNICA

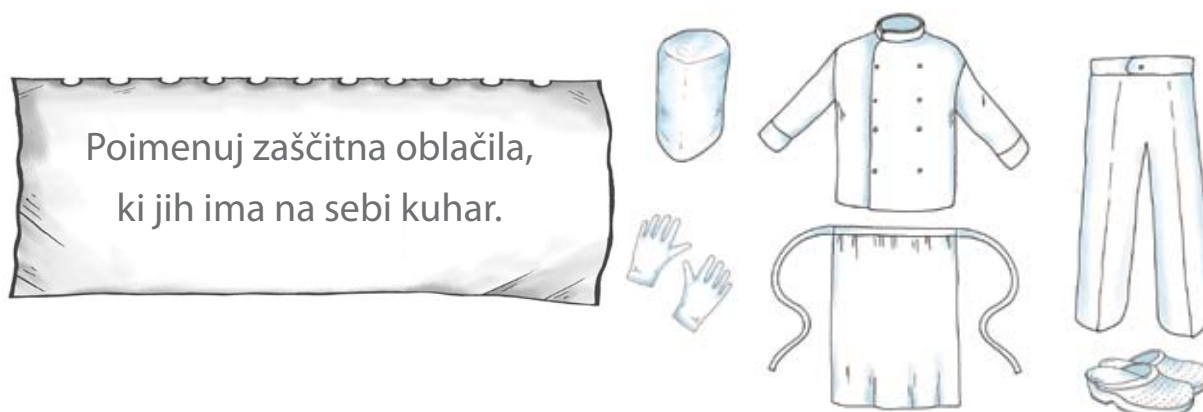
Ali meniš, da imajo zaščitna oblačila, čelade, rokavice, maske kakšen poseben pomen, ali pa jih posamezni poklici uporabljajo le za njihovo prepoznavnost? Utemelji svoj odgovor.

Delovna zaščita



DELOVNA ZAŠČITA, KI SODI K POKLICU KUJARJA

Zaščitna oblačila, ki sodijo k zaposlenim v kuhinji, morajo biti vedno čista in urejena. Z ustrezno higieno oblačil in rok lahko preprečimo okužbe, ki se na ta način prenašajo. Uporabljena delovna oblačila je potrebno oprati in shraniti na mesto, ki je za to določeno.



UPORABA ČISTIL

Čistoča v kuhinji je obvezna, zato moramo omare, delovni pult, hladilnik, zamrzovalnik, štedilnik in druge gospodinjske aparate redno čistiti.

Katero čistilo bomo uporabili, je odvisno od materiala in nečistoče, ki jo želimo odstraniti. Pri izbiri čistila bodimo pozorni tudi na njegovo sestavo, saj tudi čistila onesnažujejo okolje. Izbirajmo tista, ki ne vsebujejo okolju škodljivih snovi. Pri uporabi čistila upoštevajmo navodila za uporabo.



V skupini si oglejte vsa čistila, ki jih uporabljate pri pouku gospodinjstva. V zvezke si izpišite tista čistila, pri katerih je posebej navedena delovna zaščita (uporaba rokavic ali drugih zaščitnih sredstev). Primerno se zaščitite in skupaj očistite gospodinjsko učilnico.

NAČRTOVANJE ZDRAVE, VARNE IN VAROVALNE HRANE

Pravijo, da ni slabih jedi, ampak da so le slabo načrtovani jedilniki. Za načrtovanje zdrave, varne in varovalne hrane je potrebno imeti kar nekaj znanja, ki ga boš prav gotovo pridobil v nadaljevanju tega učbenika.

ZDRAVA HRANA

Zdrava hrana je hrana, ki našemu telesu nudi vse hranilne snovi, potrebne za normalno delovanje organizma, za rast in pravilen razvoj, ohranjanje zdravja, energijo.

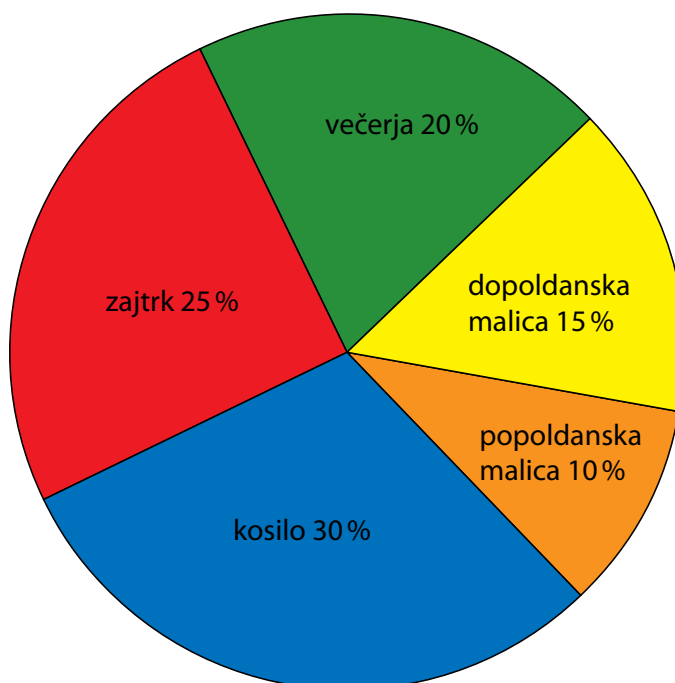
Hranilne snovi



Pravila zdrave prehrane

Jesti moramo **5-krat** na dan. Najpomembnejši obrok je **zajtrk**.

Energijska porazdelitev dnevnih obrokov



- Jejmo **več žit** in **žitnih izdelkov** (črnega ali polnozrnatega kruha in drugih polnozrnatih izdelkov, riža, kašastih jedi).
- V prehrani naj bo **več mleka** in **mlečnih izdelkov**, ki vsebujejo manjšo količino maščob.
- Jejmo **več svežega sadja** in **zelenjave**.
- Vsaj 1-krat tedensko jejmo **ribe**.
- Hrana naj bo **manj sladka, slana** in **mastna**.
- Kupujmo živila **brez umetnih dodatkov** in **konzervansov**.
- Popijmo vsaj **1 liter** tekočine na dan. Najbolje je piti vodo, nesladkan čaj ali razredčene naravne sokove.



VARNA HRANA

Kaj storiš z živilom,
ki mu je potekel rok uporabe?



Varna hrana je hrana, ki ne vsebuje škodljivih mikroorganizmov, strupov, tujkov in drugih, zdravju škodljivih snovi.

Vsak pridelovalec hrane si želi, da bi bil njegov pridelek kakovosten. Na polju zato uporabljajo umetna gnojila, razna škropiva za zatiranje škodljivcev, na živalskih farmah pa antibiotike za zdravljenje živali. Pri nepravilni uporabi ostanejo te snovi v hrani v prevelikih količinah. Zakonski predpisi o zdravstveni neoporečnosti živil natančno določajo, kolikšna je dovoljena količina mikroorganizmov in drugih kemičnih snovi v določenem živilu.



Zastrupitve s hrano najpogosteje povzročajo različni mikroorganizmi in plesni. Strupi nastajajo v hrani, ki je bila nepravilno ali predolgo shranjena.

- V poletnih mesecih so pogoste okužbe z bakterijo salmonelo (surova jajca v majonezi in sladoledu, slabo pečen piščanec).

Bakterija salmonela



Plesni se običajno pojavijo na površini živil, kot so kruh, sir, salama, marmelada. Taka živila zavrzi.



Zastrupimo se lahko tudi s strupenimi gobami ali z rastlinami. Nikoli ne nabiraj gob in rastlin, ki jih ne poznaš! Prav tako je pomembno, da gobe uživaš vedno sveže pripravljene.

Strupene gobe



Strupene rastline

TISA



VOLČJA ČEŠNJA



ČRNI TELOH

ROŽENI ROŽIČKI
MED ŽITOM

Nevarne za uživanje so lahko tudi živali, ki živijo v onesnaženem okolju (školjke, ribe).

Znaki zastrupitve so bolečine v trebuhu, slabost, bruhanje, driska in povišana telesna temperatura. Kadar se zastrupimo s hrano, moramo obvezno obiskati zdravnika.

Pri pripravi hrane lahko zastrupitve preprečimo tako, da upoštevamo higienska pravila v kuhinji.

Higienska pravila v kuhinji



Skrbim za čistočo
(umivam si roke,
odnašam smeti).



Uporabno do
15. 5. 2008.

Živila pravilno shranjujem in upoštevam rok uporabe.



Hrano dobro skuham.



Kuhano hrano ločim od surove.



Živila in kuhane jedi shranjujem v hladilniku.

VAROVALNA HRANA

Varovalna hrana je hrana, ki nas varuje pred nastankom **civilizacijskih bolezni**.

To so najpogostejše bolezni današnjega časa, kot na primer bolezni srca in ožilja, debelost, rak, sladkorna bolezen, karies in še mnoge druge.

Priporočila za varovalno prehrano so: uživanje polnozrnatih izdelkov, sadja in zelenjave, rib ter živil, ki vsebujejo malo maščob, soli in sladkorja.

Pri nakupu teh živil so nam v pomoč napisi ali znaki na embalaži, ki označujejo njihovo kakovost.



Slovarček novih besed

varna hrana – zdravstveno neoporečna hrana

varovalna hrana – hrana, ki nas varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni

zdrava hrana – hrana, ki nudi našemu telesu vse hranilne snovi v zadostnih količinah in pravilnem razmerju



V tem poglavju sem se naučil

Zdrava hrana je hrana, ki nudi našemu telesu vse hranilne snovi, potrebne za normalno delovanje organizma, za rast in pravilen razvoj, ohranjanje zdravja, energijo.

Pravila zdrave prehrane

- Jesti moramo 5-krat na dan. Najpomembnejši obrok je **zajtrk**.
- Jejmo **več žit** in **žitnih izdelkov** (črnega ali polnozrnatega kruha in drugih polnozrnatih izdelkov, riža, kašastih jedi).
- V prehrani naj bo **več mleka** in **mlečnih izdelkov**, ki vsebujejo manjšo količino maščob.
- Jejmo **več svežega sadja** in **zelenjave**.
- Vsaj 1-krat tedensko jejmo **ribe**.
- Hrana naj bo **manj sladka, slana** in **mastna**.
- Kupujmo živila, **ki imajo manj umetnih dodatkov** in **konzervansov**.
- Popijmo vsaj **1 liter** tekočine na dan. Najbolje je piti vodo, nesladkan čaj ali razredčene naravne sokove.

Varna hrana je hrana, ki ne vsebuje škodljivih mikroorganizmov, strupov, tujkov in drugih, zdravju škodljivih snovi. Znaki zastrupitve s hrano so bolečine v trebuhu, bruhanje, driska in povišana telesna temperatura. Če se zastrupiš s hrano, obišči zdravnika.

Varovalna hrana je hrana, ki nas varuje pred nastankom **civilizacijskih bolezni**. Priporočila za varovalno prehrano so: uživanje polnozrnatih izdelkov, sadja in zelenjave, rib ter živil, ki vsebujejo malo maščob, soli in sladkorja.

PREHRANSKE POTREBE ČLOVEKA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH

Kdo v tvoji družini poje največ?
Zakaj misliš, da je tako?



Prehranske potrebe v različnih starostnih obdobjih se med seboj razlikujejo. Pri vseh obdobjih upoštevajmo pravila zdrave prehrane.

PREHRANA DOJENČKA

V prvih mesecih življenja je idealna hrana za dojenčka **materino mleko**. Če mati ne doji, je za dojenčka najprimernejše **prilagojeno mleko**. Prilagojeno mleko je nadomestek materinega mleka. Večina prilagojenih vrst mleka je narejenih iz kravjega mleka, in sicer tako, da so kar najbolj podobna materinemu mleku. Proti koncu 5. meseca starosti pričnemo otroka navajati na kašasto hrano, ki jo jé z žličko. Prve kaše za otroka naj bodo sadne in zelenjavne. Postopoma mu dodajamo tudi pusto meso, žita in rumenjaki. Po dopolnjenem 8. mesecu starosti mu ponudimo kruh. Otrok naj pije nesladkane pijače, tudi vodo.

V preglednici si lahko ogledaš,
kako glede na otrokovo starost
uvajamo nove okuse hrane.

Hranjenja dojenčka do 1. leta starosti

STAROST HRANA	0–5 mesecev	5–6 mesecev	6–9 mesecev	9–12 mesecev
mleko in mlečni izdelki	materino mleko ali nadomestno mleko	materino mleko ali nadomestno mleko, žlička jogurta	materino mleko ali nadomestno mleko, jogurt, skutka	materino mleko ali nadomestno mleko, jogurt, skutka, sir
meso, ribe, jajca	-	belo meso perutnine	perutnina, bela riba, rumenjak	perutnina, riba, teletina, rumenjak
škrobna živila	-	riževi, proseni in koruzni kosmiči	kosmiči iz različnih vrst žit, kruh, testenine	kosmiči iz različnih vrst žit, kruh, testenine
sadje in zelenjava	-	žlička sadnega soka, pretlače- nega korenčka, bučke, banane	pretlačena mešana zelenja- va, pretlačeno sadje, košček olupljenega jabolka, banane ali pomaranče	koščki svežega sadja in zelenjave
prepovedana živila	-	sol, sladkor, med, oreščki, gazirane pijače	sol, sladkor, med, oreščki, gazirane pijače	oreščki



Po enem letu naj začne otrok uživati družinsko hrano, narezano na drobne koščke. Hrana ne sme biti premastna in preveč začinjena.



Pripravili bomo malico: sadno-žitno kašico, ki je primerna za dojenčke, stare 6 mesecev. V tem obdobju za pripravo jedi uporabimo žita (riž, koruza, proso), ki ne vsebujejo glutena. Gluten je žitna beljakovina, zaradi katere lahko v primeru, da smo nanjo preobčutljivi, resno zbolimo.



Sadno-žitna kaša

Potrebujemo:

- 2 žlici riževih instant kosmičev
- 100 g svežega sadja (jabolko, hruška, banana)
- 1 dcl prilagojenega mleka

Pripomočki:

- 2 lončka
- nož
- deska
- vilice
- skodelica
- žlička

Potek dela:

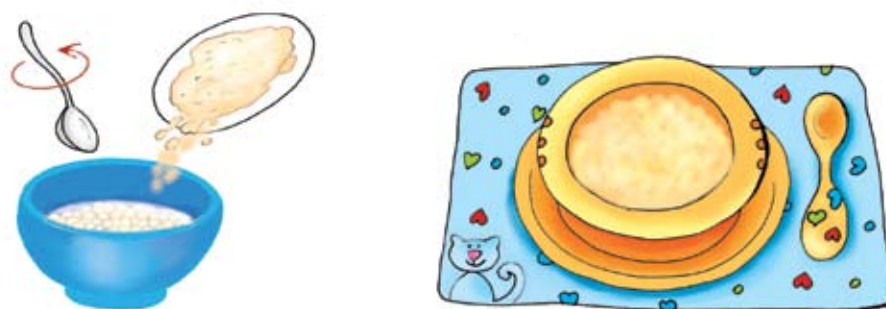


Jabolko in hruško operemo, olupimo, odstranimo pečke, narežemo na koščke ter v manjši količini vode skuhamo.



Kuhano sadje z vilicami dobro pretlačimo. Prav tako pretlačimo olupljeno banano.

Riževe kosmiče prelijemo s prilagojenim mlekom, ki ga ohladimo na 50 °C, ter premešamo.



Pretlačeno sadje in riževe kosmiče zmešamo. Počakamo, da se kaša popolnoma ohladi, in jo nato ponudimo.

PREHRANA MLADOSTNIKA

To je čas, ko tvoje telo hitro raste in se razvija, zato je zelo pomembno, da prehrana vsebuje:

- zadostno energijsko vrednost; pomembno je, da poješ toliko hrane, kot je potrebuješ; če poješ preveč, se zrediš, če pa premalo, shujšaš;
- dovolj beljakovin, ki jih dobiš predvsem z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov, rib, mesa in jajc;
- veliko vitaminov iz svežega sadja in zelenjave;
- veliko mineralov iz sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov (kalcij) ter mesa (železo);
- dovolj tekočine (voda, nesladkan čaj, naravni sok).



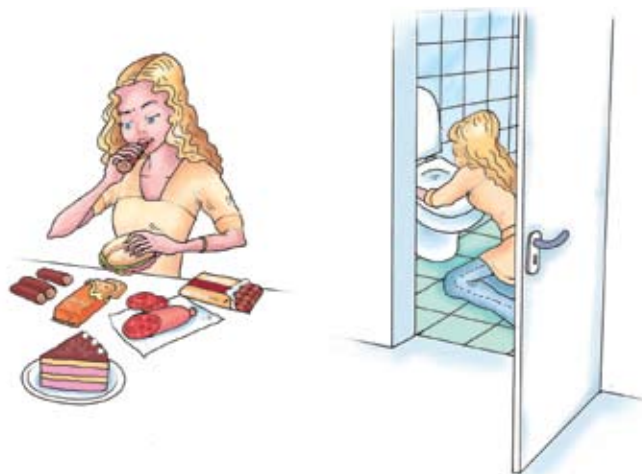
Motnje hranjenja

Motnje hranjenja se največkrat pojavijo v obdobju adolescence. Kažejo se kot izguba nadzora nad hranjenjem (stradanje, prenajedanje, zavestno bruhanje) in sprejemanjem lastnega telesa. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, ima resne čustvene težave, ki jih rešuje tako, da hrano postavi za središče vseh svojih misli. Poznamo tri oblike motenj hranjenja, ki se lahko med seboj tudi prepletajo.

Anoreksija je bolezen, za katero je značilno, da oboleli zaradi strahu pred debelostjo strada in izgublja težo tudi potem, ko je že izredno suh.



Bulimija je bolezen, pri kateri se bolnik nenadzorovano prenajeda in nato zavestno izzove bruhanje ali vzame večjo količino odvajal.



Prenajedanje je bolezen, pri kateri obolelega notranja sila vodi v prekomerno uživanje hrane tudi, če si tega ne želi in ni lačen. To vodi do zasvojenosti s hrano.



PREHRANA ODRASLEGA ČLOVEKA

Prehrano odraslih ljudi lahko razdelimo na prehrano umskih delavcev in prehrano fizičnih delavcev. Potrebe po beljakovinah, vitaminih in mineralih so za obe skupini približno enake. Potrebe po energiji pa so odvisne od tega, kakšno delo ti ljudje opravljajo. Oglej si preglednico, ki prikazuje, kako potrebe po energiji naraščajo. Ljudje, ki imajo pretežno sedeče delo, potrebujejo hrano z malo maščob in ogljikovih hidratov. Prav s temi živili pa povečujemo energijsko vrednost, ki jo potrebujejo delavci, navedeni proti koncu preglednice.

Poklici in rast energijskih vrednosti, potrebnih za delo

Poklic	Energijska vrednost
pisarniški delavec	↓
voznik	
frizer	
krojač	
učitelj	
mizar	
pek	
kmet	
gozdar	
rudar	

Oglej si spodnji
ilustraciji in glede na jedi, ki jih
imata pred seboj ugotovi,
kakšno delo opravljata.



PREHRANA STAROSTNIKA

S staranjem postaja presnova nekoliko počasnejša. Stari ljudje se tudi manj gibljejo, zato se potrebe po maščobah in ogljikovih hidratih zmanjšajo, povečajo pa se potrebe po beljakovinah živalskega izvora, vitaminih in mineralih.

Hrana naj bo lahko prebavljiva. Pri pripravi hrane je najbolje, da živila kuhamo ali dušimo, pri tem pa upoštevamo, da ima starejši človek slabši tek, da težje žveči in požira hrano. Poleg starostnih sprememb mnoge starostnike spremljajo tudi razne bolezni, ki velikokrat trenutno stanje še poslabšajo. Pogosto pa so tudi osamljeni, pozabljivi in brezvoljni. Ne zaužijejo zadostne količine ustrezne hrane in tekočine, kar ima lahko za posledico prenizko telesno težo, nedohranjenost ali pomanjkanje telesu nujno potrebnih snovi. Zato pri oskrbi s hrano nujno potrebujejo pomoč domačih, dobrih ljudi iz okolice ali služb, ki dostavljajo hrano na dom. Mnogi, ki imajo možnost, pa odidejo v dom za ostarele, kjer jim je nudena ustrezna prehrana in tudi pomoč pri hranjenju, če jo potrebujejo.



Slovarček novih besed

adolescenca – doba človekovega razvoja med otroštvom in odraslostjo

anoreksija – motnja hranjenja; zaradi strahu pred debelostjo oboleli odklanja hrano, kar ima za posledico izredno nizko težo; lahko se konča tudi s smrtjo

bulimija – motnja hranjenja; oboleli ima obdobja pretirane požrešnosti, nato pa sam sproži bruhanje ali poseže po odvajalih

gluten – beljakovina, ki se nahaja v žitnem zrnju pšenice, rži, ječmena, ovsa

nedohranjenost – telesna oslabeledost zaradi premajhne in/ali nekakovostne prehrane

prenajedanje – motnja hranjenja s ponavljajočimi obdobji pretiranega hranjenja

presnova – proces, pri katerem se hrana pretvori v energijo

prilagojeno mleko – nadomestek materinega mleka

življenjska obdobja – starostna obdobja v človekovem življenju (otročstvo, doba odraščanja, odrasla doba, starost)



V tem poglavju sem se naučil

Prehranske potrebe v različnih starostnih obdobjih se med seboj razlikujejo. Pri vseh obdobjih upoštevajmo pravila zdrave prehrane.

Prehrana mladostnika naj vsebuje:

- zadostno energijsko vrednost; pomembno je, da poješ toliko hrane, kot je potrebuješ;
- dovolj beljakovin, ki jih dobiš predvsem z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov, rib, mesa in jajc;
- veliko vitaminov iz svežega sadja in zelenjave;
- veliko mineralov iz sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov (kalcij) ter mesa (železo);
- dovolj tekočine (voda, nesladkan čaj, naravni sok).

Motnje hranjenja se največkrat pojavijo v obdobju adolescence. Kažejo se kot izguba nadzora nad hranjenjem (stradanje, prenajedanje, zavestno bruhanje) in sprejemanjem lastnega telesa. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, ima resne čustvene težave, ki jih rešuje tako, da hrano postavi za središče vseh svojih misli. Poznamo tri oblike motenj hranjenja, ki se lahko med seboj tudi prepletajo.

DIETNA PREHRANA

Prav gotovo poznaš kakšen primer iz vsakdanjega življenja, ko je kdo omenil dieto. Morda je to dieta pri sladkorni bolezni, raznih alergijah, po operaciji žolčnih kamnov ali shujševalna dieta. Ob pomoči učitelja se pogovorite o raznih dietah.

Dieta je predpisana prehrana, s katero želimo ohraniti zdravje (varovalna prehrana), ozdraviti bolezen ali preprečiti poslabšanje bolezni (sladkorna bolezen, debelost, alergija na določena živila). Namenjena je ljudem, ki imajo glede prehranjevanja posebne potrebe.

Osnova vsake diete je zdrava prehrana. Ne pozabimo, da dieto za bolnike vedno predpiše zdravnik.



V tem poglavju sem se naučil

Dieta je predpisana prehrana, s katero želimo ohraniti zdravje (varovalna prehrana), ozdraviti bolezen (dieta po operaciji) ali preprečiti poslabšanje bolezni (sladkorna bolezen, debelost, alergija na določena živila).



Slovarček novih besed

dieta – način prehranjevanja zdravega ali bolnega človeka z omejeno sestavo ali/in količino nekaterih sestavin

PREHRANA V IZREDNIH RAZMERAH

Izredne razmere nastanejo zaradi delovanja **naravnih sil** (potres, poplava, požar) ali pa zaradi **človekovega ravnanja** (vojna, jedrska nesreča, požar, hudo onesnaževanje voda in zraka).

Kadar nastopijo izredne razmere, je pomembno, da si zagotovimo zdravo pitno vodo in hrano za preživetje ter da preprečimo nastanek in širjenje nalezljivih bolezni.

Nekaj zaloge pitne vode in hrane si lahko pripravimo doma. Prostor za shranjevanje naj bo suh in hladen. Ker imajo vsa živila določen rok uporabe, jih je potrebno pred iztekom roka zamenjati z novimi.

V preglednici si lahko ogledaš 14-dnevno zalogo hrane za odraslo osebo, kot jo priporoča Uprava RS za zaščito in reševanje. Zalogo hrane je potrebno dopolniti za dojenčke ter v primeru, da ima kdo od družinskih članov dieto.

Zaloge živil za 14 dni

Živilo, jed	Količina na osebo	Rok trajanja
prepečenec (trdi keksi, suhi kruhki)	1000 g	1 leto
testenine	1000 g	1 leto
riž (ješprenj, druge kaše)	250 g	1 leto
moka (zdrob, kosmiči)	1000 g	1 leto
instant krompirjevi izdelki	2 zavitka	1 leto
suh fižol (leča, soja)	500 g	1 leto
instant juhe	5 vrečk	1 leto
sladkor	500 g	1 leto
pločevinke z mesom (šunka, paštete, hrenovke)	1000 g	1 leto
pločevinke z ribami	250 g	1 leto
pripravljene jedi	1000 g	1 leto
konzervirana zelenjava	1000 g	1 leto
konzervirano sadje	1000 g	1 leto
marmelada (med)	500 g	1 leto

sadni sok	1 l	1 leto
evaporirano mleko (kondenzirano mleko)	400 g	1 leto
mleko v prahu	250 g	1 leto
sterilizirano mleko	1 l	6 tednov
topljeni sir (trdi sir)	500 g	2 meseca
jedilno olje	1/4 l	1 leto
mast, zaseka	250 g	1 leto
margarina	250 g	6 tednov
namizna voda (mineralna voda)	10 l	1 leto
instant vitaminski napitki	200 g	2 leti
čokolada (kakav)	po želji	6 mesecev
orehi (mandlji)	100 g	2 meseca
rozine (suhe slive)	250 g	2 meseca
čaj	po želji	6 mesecev
kava	po želji	6 mesecev
sol	250 g	neomejeno
suh kvas	1 zavitek	6 mesecev

Vir: <http://www.sos112.si/slo/page.php?src=np11.htm>

V času izrednih razmer, kot so poplave, se živila lahko okužijo s poplavljeno vodo, ki vsebuje nevarne mikroorganizme. Pitno vodo si zagotovimo tako, da vodo, ki nam je na voljo, pred uporabo filtriramo ali prekuhamo, s čimer uničimo zdravju škodljive bakterije. Pri vsem tem je pomembno, da se ravnamo po navodilih, ki nam jih posreduje zdravstvena služba, potem ko je ugotovila, s čim je voda onesnažena.

Pomen pitne vode

- Človek lahko brez vode zdrži le nekaj dni.
- Z boljšo osebno higieno in z varovanjem okolja preprečimo marsikatero bolezen.
- Voda je najpomembnejša sestavina našega telesa, saj je v telesu približno 70 %.
- Zadostna količina zaužite vode omogoča našemu telesu pravilno delovanje in boljše počutje.

Pozorno si oglej slike, opiši jih in navedi še svoje primere, kako bi se v času izrednih razmer prehranjeval.



Slovarček novih besed

izredne razmere – razmere v okolju, ki so posledica naravnih nesreč ali nesreč, ki jih s svojim nepremišljenim ravnanjem povzroči človek



V tem poglavju sem se naučil

Izredne razmere nastanejo zaradi delovanja **naravnih sil** (potres, poplava, požar) ali pa zaradi **človekovega ravnanja** (vojna, jedrska nesreča, požar, hudo onesnaževanje voda in zraka).

Kadar nastopijo **izredne razmere**, je pomembno zagotoviti zdravo pitno vodo in hrano za preživetje ter preprečiti nastanek in širjenje nalezljivih bolezni.

INDUSTRIJSKO PRIPRAVLJENA IN POLPRIPRAVLJENA HRANA

Današnji vedno hitrejši način življenja nam omogoča vse manj prostega časa, kar hkrati pomeni tudi manj časa za pripravo hrane. Zato vedno več družin v trgovini kupuje že vnaprej pripravljena živila. To je industrijsko pripravljena in polpripravljena hrana.

Industrijsko pripravljena hrana je pripravljena za takojšnje uživanje.



Industrijsko polpripravljeno hrano moramo pred uživanjem pripraviti po navodilu proizvajalca (odmrzniti, toplotno obdelati ali kako drugače pripraviti).





Pripravili bomo jedi, ki so industrijsko polpripravljene. Upoštevali bomo navodila, zapisana na embalaži. Velikokrat za pripravo teh jedi uporabljamo mikrovalovno pečico.



Hrana v mikrovalovni pečici se segreva s pomočjo mikrovalov. Na ta način lahko hrano tajamo, pogrevamo in kuhamo. Dobra lastnost mikrovalovne pečice je ta, da lahko kuhamo v majhni količini vode in pri tem ohranimo več vitaminov.



Juha iz vrečke

Potrebujemo:

- juho iz vrečke poljubnega okusa
- vodo

Pripomočki:

- lonec
- kuhalnica
- globoki krožnik
- žlica

Potek dela:



Natančno preberi navodilo za pripravo juhe in jo skuhaj.



Pica

Potrebujemo:

- zamrznjeno pico

Pripomočki:

- mikrovalovna pečica
- plitvi krožnik
- vilice
- nož

Potek dela:



Natančno preberi navodilo za pripravo pice in jo speci v mikrovalovni pečici.



Jabolčni zavitek

Potrebujemo:

- zamrznjen jabolčni zavitek

Pripomočki:

- pečica
- pekač
- desertni krožnik
- desertna vilica

Potek dela:

Natančno preberi navodilo za pripravo jabolčnega zavitka in ga speci v pečici.



**Slovarček novih besed**

industrijsko polpripravljena hrana – hrana, ki jo moramo pred uživanjem pripraviti po navodilu proizvajalca

industrijsko pripravljena hrana – hrana, pripravljena za uživanje

mikrovalovna pečica – sodobni gospodinjski aparat, primeren za tajanje, pogrevanje in kuhanje živil

**V tem poglavju sem se naučil**

Industrijsko pripravljena hrana je hrana, pripravljena za takojšnje uživanje. **Industrijsko polpripravljeno hrano** moramo pred uživanjem pripraviti po navodilu proizvajalca (odmrzniti, toplotno obdelati ali kako drugače pripraviti).

JEDILNIKI

O piramidi zdrave prehrane marsikaj že veš: zakaj ima tako obliko, katera živila so v določenem delu piramide in kaj to pomeni. V nadaljevanju boš spoznal, kaj predstavljajo označene enote.



Celodnevni obrok hrane naj vključuje vsaj eno živilo iz vsake skupine, tako da bo hrana vsebovala vse hranilne snovi. Upoštevati moramo tudi, da vsaka skupina živil vsebuje tudi hranilne snovi iz drugih skupin.

Največ živil naj bi pojedli iz skupine škrobnih živil (žita, žitni izdelki, polnozrnatni izdelki, krompir, kaše). Pri vsakem obroku naj bi uživali sadje ali zelenjavo oziroma izdelke, ki ju vsebujejo. Sledi skupina mleka in mlečnih izdelkov, mesa in mesnih izdelkov, rib, stročnic. Uporaba teh živil naj bo zmerna. Na vrhu piramide so živila, ki vsebujejo maščobe in sladkorje. Teh živil naj bi uživali najmanj oziroma naj bi bila na jedilniku le občasno.

NAČRTOVANJE IN IZDELAVA JEDILNIKOV

Pri načrtovanju in izdelavi jedilnikov si pomagamo s piramido zdrave prehrane. Koliko posameznih živil moraš zaužiti, je določeno z **enotami**. Število enot je odvisno od tvojih energijskih potreb, starosti in spola.

Oglej si preglednico, kjer je natančno napisano, kaj je ena enota. Za boljše razumevanje si oglej še primer.

Če za zajtrk poješ en kos kruha, sta to 2 enoti ogljikovih hidratov.

Če imaš v šoli za malico žemljo, sta to prav tako 2 enoti ogljikovih hidratov.

Če pri kosilu zaužiješ še 8 žlic testenin, so to 4 enote ogljikovih hidratov, dva piškota pa predstavljata še 2 enoti. Kot vidiš, hitro nabiramo enote.

Količina hrane oziroma živila, ki predstavlja eno enoto

Tvoje potrebe (število enot)	ŽIVILO - ena enota
Škrobna živila (13-14 enot)	• ½ rezine kruha (30 g) ali ½ male žemlje • 2 žlici riža • 2 žlici testenin • 2 žlici kaše • 2 žlici žitnih kosmičev • srednje velik krompir
Sadje (3-4 enote)	• srednje velik sadež (jabolko, hruška) • 3 mandarine ali marelice • rezina lubenice • 4 suhe slive ali 6 suhih jabolčnih krhljev • 1 dcl soka
Zelenjava (4 enote)	• srednje velika skledica solate • 1 lonček špinače • ½ lončka graha • 2 manjša paradižnika • velik korenček
Mleko in mlečni izdelki (3-4 enote)	• 2 dcl mleka ali jogurta • 3 žlice skute ali svežega sira • ½ rezine sira (25 g) • en trikotnik topljenega sira
Meso in mesni izdelki, zamenjave za meso (3-4 enote)	• 1 jajce • 2 rezini puste šunke • ½ hrenovke • ½ manjšega zrezka ali manjše ribe • 1 žlica lešnikov ali mandljev • 3 žlice kuhanih stročnic

Živila iz samega vrha prehranske piramide uživamo v majhnih količinah, saj so maščobe in sladkorji sestavine tudi drugih živil na vseh nivojih piramide. Če se ukvarjamo s športom, si lahko privoščimo kakšno enoto ogljikohidratnih živil več. Za pitje se priporočajo voda, nesladkani čaji ali naravni sokovi, razredčeni z vodo.

CELODNEVNI JEDILNIK

Jedilniki naj bodo sestavljeni pestro in prilagojeni sezoni. Upoštevati je potrebno tudi ekonomski vidik. Hranilna vrednost obroka se ne bo spremenila, če bomo v določeni skupini živil dražje živilo zamenjali s cenejšim. Pri sestavi jedilnikov dajmo prednost jedem, ki so kuhane v manjši količini vode ali sopari, dušene v lastnem soku, pečene.

Priporočila, iz katerih skupin živil naj bodo posamezni obroki sestavljeni:

- posamezni obroki hrane naj bodo energijsko in hranilno usklajeni glede na starost;
- za zajtrk ponudimo kruh iz črne, ržene, ajdove, polnozrnate moke, kosmiče ali kaše iz različnih žit;
- zajtrk naj vsebuje tudi mleko ali mlečne izdelke z manj maščobami (jogurt, skuto, sir);
- v vsak obrok vključimo sveže sadje ali zelenjavo;
- pri kosilu ponudimo meso ali ribo oziroma zamenjavo za meso, npr. stročnice;
- enkrat tedensko za kosilo pripravimo jedi v kombinaciji živalskih in rastlinskih beljakovin: golaž s kuskusom, ričet z mesom, polento z mlekom, fižolovo enolončnico s kruhom, krompirjevo solato z ribo, testenine s sirom;
- primerna malica je štručka, žemlja ali kos kruha in mlečni izdelek; namesto sadja lahko ponudimo sok;
- za večerjo naj bodo tudi mlečne jedi: skutne palačinke, rižev narastek, mlečna prosena kaša, kosmiči z mlekom, ajdovi žganci z jogurtom;
- pri vsakem obroku ponudimo pijačo, predvsem vodo.

Primer celodnevne jedilnika

Zajtrk	Malica	Kosilo	Malica	Večerja
musli, jogurt, banana	črn kruh, čokoladni namaz, mleko, jabolko	korenčkova juha, rižota z mesom in zelenjavo, solata	sadna skuta	polnozrnat kruh, pusta šunka, paradižnik, nesladkan čaj



Primerjaj jedilnik šolske kuhinje z jedilnikom svoje družine.
Razmisli, kateri jedilnik je bolje načrtovan.



Sedaj pa se še sam loti
sestavljanja obrokov hrane
in na koncu izračunaj ceno
posameznega obroka.

**Slovarček novih besed**

celodnevni obrok hrane – vse, kar zaužijemo v enem dnevu

obrok – uživanje hrane ob določenem času (zajtrk, malica, kosilo, večerja)

jedilnik – seznam jedi, ki jih zaužijemo v različnih obrokih hrane

ekonomski vidik – cenovni vidik

**V tem poglavju sem se naučil**

Pri načrtovanju in izdelavi jedilnikov si pomagamo s piramido zdrave prehrane. Koliko posameznih živil moramo zaužiti, je določeno z **enotami**. Število enot je odvisno od naših energijskih potreb, starosti in spola.

Jedilniki naj bodo sestavljeni pestro in prilagojeni sezoni.

Upoštevati je potrebno tudi ekonomski vidik. Hranilna vrednost obroka se ne bo spremenila, če bomo v določeni skupini živil dražje živilo zamenjali s cenejšim. Pri sestavi jedilnikov dajmo prednost jedem, ki so kuhane v manjši količini vode ali sopari, dušene v lastnem soku, pečene.

HITRA PREHRANA

Martin je v restavracijo s hitro prehrano povabil svojo najboljšo prijateljico Anjo. Ko sta prišla na vrsto, je naročil velik hamburger, pomfri in kokakolo. Anja pa si je izbrala mali hamburger, solato in vodo. Kdo izmed njiju je izbral bolj zdrav obrok? Razloži, zakaj.



Hitra prehrana ali angleško »fast food« je obrok hrane, ki ga pojemo nahitro. Tako se lahko prehranujemo na ulici, v avtu ali v restavracijah s hitro prehrano. Hitra prehrana je priljubljena zaradi ekonomičnosti časa. Žal ta prehrana vsebuje preveč maščob, sladkorjev, soli in bele moke. Ne moremo pa trditi, da je hitra prehrana vedno nezdrava, saj sem sodijo tudi solate in sadje. Pomembno je, da takšne hrane ne uživamo prepogosto in da ni naš osnovni način prehranjevanja.



Slovarček novih besed

fast food – nahitro zaužit obrok hrane



V tem poglavju sem se naučil

Hitra prehrana ali angleško »fast food« je obrok hrane, ki ga pojemo nahitro. Tako se lahko prehranujemo na ulici, v avtu ali v restavracijah s hitro prehrano.



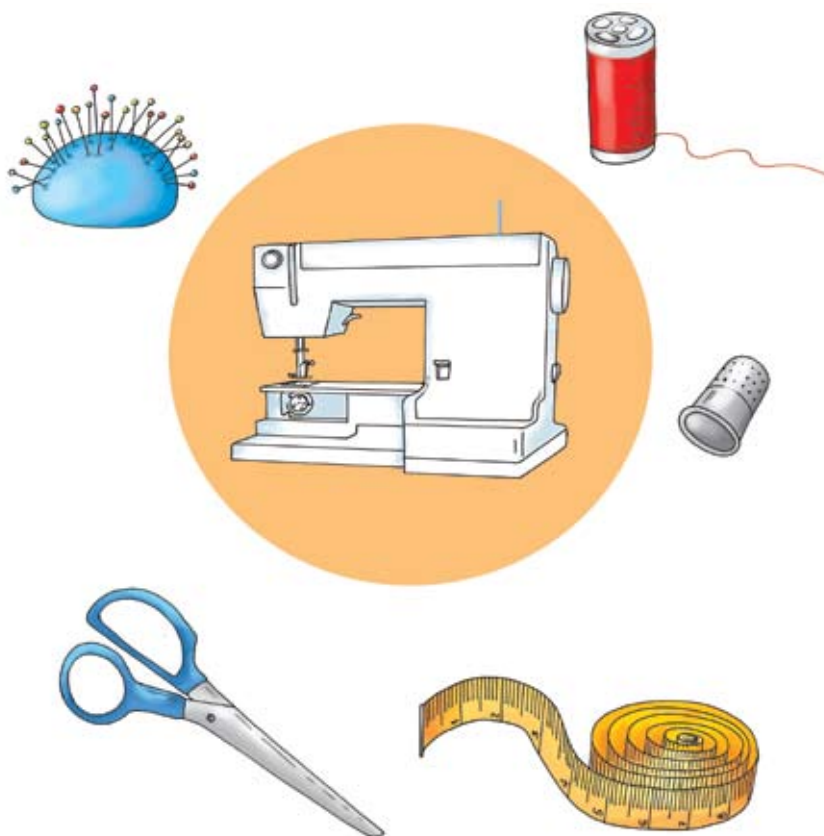
Razširi svoje znanje

Oglej si šolsko kuhinjo ali kakšen drug prehranski obrat (obrat hitre prehrane).



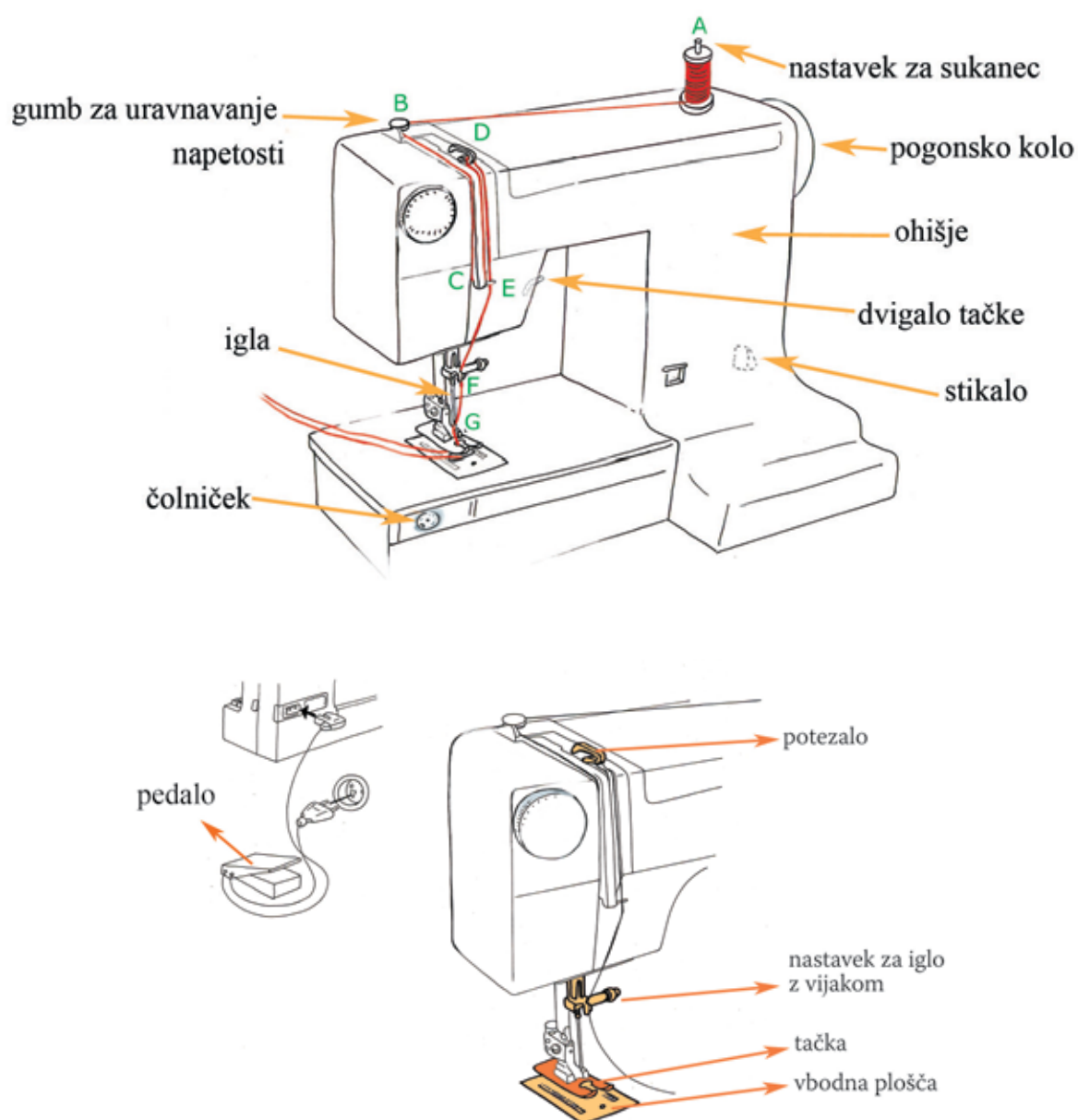
TEKSTIL, OBLAČILA IN OBUTEV

Morda bo tvoja poklicna pot povezana s tekstilom, pa tudi če ne bo tako, bo to poglavje zate prav gotovo zanimivo, saj boš šival s šivalnim strojem ter izdelal izdelek iz tekstila po svojem izboru.



ELEKTRIČNI ŠIVALNI STROJ

Ob ilustraciji šivalnega stroja ponovi, kako napeljemo nit in pripravimo šivalni stroj za šivanje.



Za šivanje in krojenje potrebujemo:

- šiviljske škarje,
- igle,
- krojaško kredo,
- bucike,
- naprstnik,
- merilni trak,
- krojni papir,
- nožiček za paranje,
- kopirno kolesce,
- krojaško ravnilo,
- likalnik,
- krpo za likanje,
- preje,
- zapenjala.



VARNOST PRI DELU S ŠIVALNIM STROJEM

Delovno mesto mora biti varno, saj le tako lahko preprečimo razne poškodbe. Prostor, ki je namenjen šivanju z električnim šivalnim strojem, mora biti urejen, prostoren in svetel. Prav tako je pomemben brezhibno pripravljen šivalni stroj. To so pogoji, ki ti jih bo zagotovil učitelj, vendar pa moraš kot vsak uporabnik šivalnega stroja upoštevati naslednje:

- če imaš dolge lase, jih spni v čop;
- ne nosi ohlapnih oblačil in visečega nakita;
- pazi na pravilno držo;
- pri delu bodi pazljiv in zbran;
- škarje odlagaj na varno mesto;
- ob okvari šivalnega stroja prekini s šivanjem in o tem obvesti učitelja;
- iglo menjaj, ko je šivalni stroj izključen;
- tudi čiščenje izvajaj, ko je šivalni stroj izključen;
- ko prenehaš z delom, šivalni stroj izključi in ga pospravi.

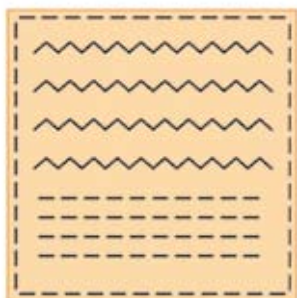
IZDELAVA IN ŠIVANJE PO VAJENICI

Če želimo, da bo naš izdelek lep in kakovosten, je potrebno znati šivati naravnost. V pomoč ti bo vajenica iz blaga, s katero boš pridobil te spretnosti.



Za izdelavo vajenice boš uporabil bombažno blago, ki ga boš z vseh strani obšil in na njem vadil ravne šive in cikcak vbode.

Izdelaj vajenico, kot je prikazano na sliki.



KROJENJE IN ŠIVANJE



Sedaj ko smo se naučili šivati naravnost, pa lahko izdelamo preprost izdelek, ki bo obenem tudi uporaben. Izdelali bomo predpasnik. Da bo predpasnik narejen tako, kot mora biti, ga bomo izdelali po korakih.

PRVI KORAK: IZBIRA BLAGA IN JEMANJE MER

Primeren material je bombaž, saj ga lahko peremo in likamo pri visokih temperaturah. Zaradi možnosti krčenja je potrebno blago pred krojenjem oprati. Da ugotovimo, koliko blaga potrebujemo, moramo osebi vzeti natančne mere. Pri tem si pomagamo z merilnim trakom.

Za izdelavo predpasnika lahko uporabimo vnaprej določene mere.

Predpasnik:

- širina 70 cm,
- dolžina 40 cm.

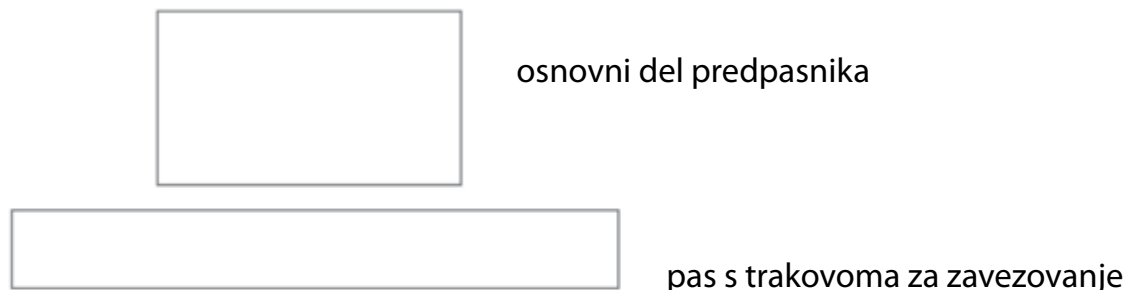
Pas s trakovoma za zavezovanje:

- dolžina 140 cm,
- širina 20 cm.

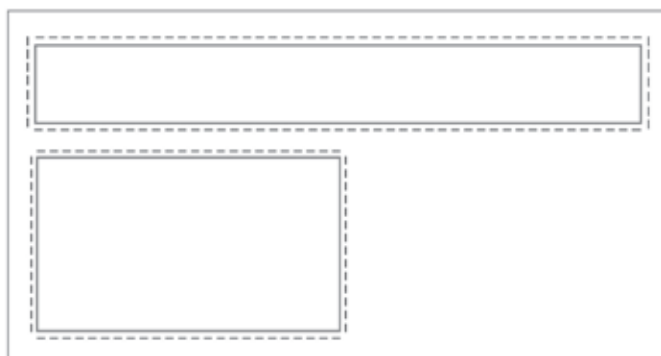
DRUGI KORAK: KROJENJE

S pomočjo mer narišemo na krojni papir krojna dela predpasnika in ju nato izrežemo.

Krojna dela predpasnika



Sedaj pride na vrsto blago, ki ga je potrebno pripraviti. Blago zlikamo in prepognemo tako, da je zunanja stran znotraj. Ni vseeno, kako polagamo krojne dele na blago. Pri tem je pomembno, v katero smer potekajo niti. To je smer, v katero položimo krojne dele na blago, saj bo le tako predpasnik lepo padel. Prav tako je pomembno, da krojne dele polagamo tako, da je poraba blaga najmanjša. Krojne dele položimo na blago in jih pripnemo z bucikami. Vendar blaga še ne urežemo, saj je potrebno s krojaško kredo zarisati dodatek za šiv, ki navadno meri 1 do 2 cm. Sedaj lahko mirno zarežemo v blago in ga pripravimo na naslednji korak - šivanje.

**TRETJI KORAK: ŠIVANJE**

- izdelava osnovnega dela predpasnika



Predpasnik zarobimo na treh straneh, kot kaže slika.

• izdelava pasu s trakovima za zavezovanje

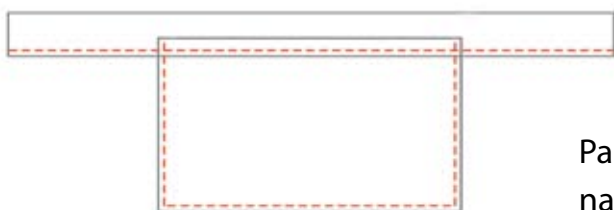


Pas s trakovima za zavezovanje prepognemo na polovico in ga zalikamo.



Nato ga na vsaki strani zalikamo še za 1 cm. Zdaj je pas pripravljen za končno izdelavo predpasnika.

• sestavljanje predpasnika



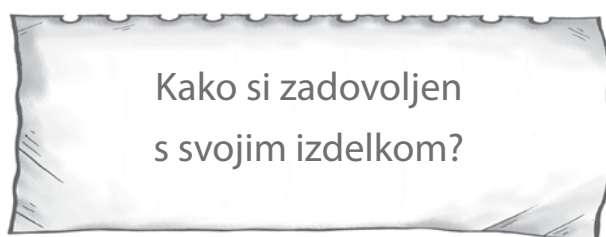
Pas s trakovima za zavezovanje našijemo najprej na notranjo stran predpasnika.



Nato ga zapognemo in po sprednji strani zašijemo, kot je označeno na sliki.

ČETRTI KORAK: LIKANJE

Likamo na notranji strani, in sicer pri temperaturi, primerni za likanje bombaža.



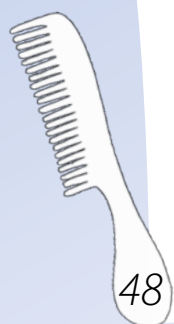
ROČNO ŠIVANJE

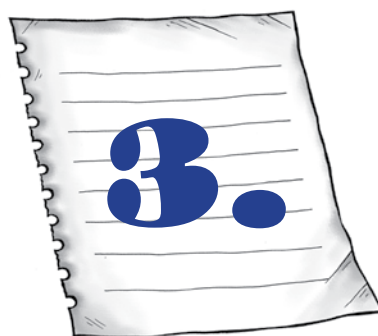


Tako kot v preteklem šolskem letu tudi letos naredi izdelek iz tekstila. Izdelek naj bo tak, da ga lahko uporabiš, podariš ob primerni priložnosti ali pa prodaš, na primer na novoletnem sejmu. Izberi tehniko in material, ki ga boš pri svojem delu potreboval, ter ne pozabi izdelati načrta dela.



Razmisli, kaj je težje, šivanje
s šivalnim strojem ali ročno šivanje.
Odgovor utemelji.





OSNOVE HIGIENE

V življenju mnogokrat potrebujemo pomoč, ki nam jo nudijo družina, ljudje iz bližnje okolice ali razne zdravstvene službe. Prav gotovo so prva leta našega življenja tista, ko smo nemočni in za nas skrbijo starši. V tem poglavju boš spoznal nekaj osnov nege dojenčka in morda se boš ob tem zavedel, kako pomembno je, da skrbimo drug za drugega.



NEGA DOJENČKA

Nega dojenčka, pa naj bo to previjanje, umivanje ali oblačenje, je prav gotovo čudovita priložnost, da se otroku približamo in se z njim tudi pogovarjamo. S tem mu damo občutek varnosti ter mu sporočamo, da ga imamo radi.

Če imaš mlajšega bratca ali sestro, prav gotovo veš, koliko dela je z njim/njo in koliko časa porabite za njegovo/njeno nego. Čim manjši je otrok, bolj nas potrebuje. Če vsaj malo pomagaš pri vsakodnevni negi otroka, seveda po svojih zmožnostih, je mama prav gotovo vesela.

PREVIJANJE

Pri **previjanju** lahko uporabimo plenice za enkratno uporabo. Njihova uporaba je zelo preprosta, vendar pa naše okolje zelo obremenjujejo, saj le počasi razpadajo. Dejstvo je, da otrok, preden se navadi na uporabo stranišča, potrebuje okoli 4500 pleníc. Zato se mnogi starši odločijo za uporabo pleníc iz blaga, ki jih lahko operemo. Vendar tudi s pranjem onesnažujemo vodo. Pričakovati moramo tudi večjo porabo električne energije in zato povišan račun za elektriko.

Pri menjavi pleníc bodimo pozorni, da je predel kože, ki je pod plenico, skrbno očiščen. Za umivanje lahko uporabimo čistilne robčke za enkratno uporabo ali pa vato, ki smo jo zmočili v topli vodi.



Ob pomoči lutke vadi nameščanje plenice za enkratno uporabo in naštej, katere kozmetične pripomočke pri tem potrebuješ.

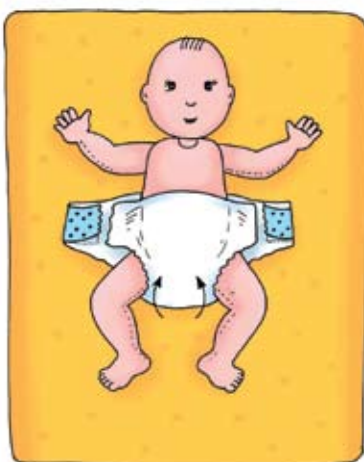
Potek dela:



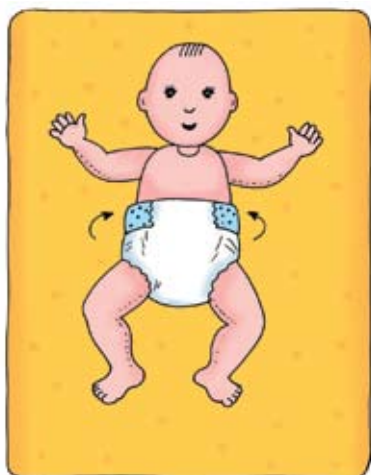
Vnaprej pripravimo vse kozmetične pripomočke, ki jih pri previjanju potrebujemo, in **nikoli** ne pustimo otroka samega, če česa nimamo pri roki.



Plenico razgrnemo, tako da sta samolepilna trakova zadaj. Nanjo položimo lutko.



Sprednji del plenice potegnemo navzgor in jo ovijemo okoli trebuha.



Prilepimo trakova in se prepričamo, da plenica ob nogah ni zvita in da se prilega telesu.

Plenic za enkratno uporabo ne odvrzimo v stranišče, ker bomo zamašili odtok. Potrebno jih je zavezati v vrečko in vreči v smetnjak, nato pa si umiti roke.

UMIVANJE

Priporočljivo je, da novorojenčka prvič skopamo šele, ko se mu zaceli popek. Do takrat pa ga vsak dan **umivamo**. Pozornost namenimo tistim delom, ki so bolj izpostavljeni: obrazu, gubam na vratu, rokah in nogah ter ritki. Posebno nego potrebuje tudi popek, preden se zaceli. Dojenčkov obraz očistimo le z vato in prekuhano vodo, za umivanje telesa pa potrebujemo krpico za enkratno uporabo ali pralno krpico ter toplo vodo. Mila v tem obdobju ne uporabljamo.



Pripravi pripomočke ter ob pomoči ilustracij umij lutko.

Pripomočki, ki jih pri umivanju novorojenčka potrebujemo, so:

- krpice za umivanje,
- vata,
- posodica s toplo vodo,
- fiziološka raztopina.



Košček vate pomočimo v ohlajeno prekuhano vodo ali ga zmočimo s fiziološko raztopino ter očistimo vsako oko posebej, od zunanjega kotička očesa navznoter. Za čiščenje drugega očesa uporabimo nov košček vate.



Krpico namočimo v toplo vodo in umijemo vrat, roke, pod pazduho, trebušček, noge in predel med prsti.



Lutko obrnemo na trebušček in ji umijemo hrbet.



Nato jo obrišemo z mehko brisačo, v istem zaporedju, kot smo jo umili.

Kopanje

Dojenčki ne morejo sedeti samostojno, zato jih kopamo v otroški banjici. Vse, kar bomo pri kopanju potrebovali, si pripravimo vnaprej. Prav tako pripravimo vodo, ki naj bo primerne temperature. Pri tem si pomagamo s termometrom, ki je temu namenjen. Otroka slečemo, obraz mu umijemo le z vodo, telo in lase pa namilimo ter ga previdno položimo v banjico. Z eno roko mu podpiramo glavico, z drugo pa ga umivamo. Po končanem kopanju ga zavijemo v brisačo, obrišemo in oblečemo.

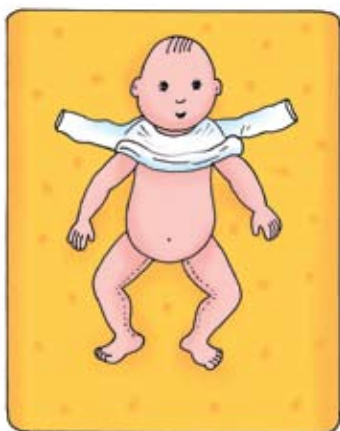
OBLAČENJE IN SLAČENJE

Olačila za dojenčka naj bodo udobna, mehka, narejena iz naravnih vlaken in pralna pri visokih temperaturah. S pranjem pri visokih temperaturah oblačilo razkužimo in z njega bolje odstranimo madeže. Otroka bomo najlažje oblekli in slekli, če bodo njegova oblačila raztegljiva in bodo imela večje odprtine za glavo oziroma se bodo odpirala z raznimi pritiskači.

Dojenčki ne morejo sami uravnati telesne temperature, zato velja pravilo, da jih oblečemo v en sloj oblačil več, kot oblečemo sebe. Otroška koža je tudi zelo občutljiva na sončne žarke. Ko smo z dojenčkom zunaj, mu kožo zavarujemo z oblačili in s pokrivalom.

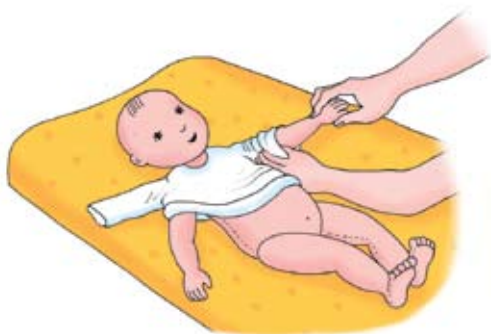


Oglej si ilustracije in obleci lutki majico.



Majico primemo z obema rokama in jo pri odprtini za glavo raztegnemo.

Majico lutki nežno potegnemo čez glavo. Pazimo, da se pri tem čim manj dotikamo obraza.



Rokav naberemo, sežemo vanj z roko in lutkino roko potegnemo skozi odprtino.



Z eno roko držimo lutkino ročico, z drugo pa poravnamo rokav. Enako storimo z drugim rokavom.



Majico poravnamo.



Slovarček novih besed

fiziološka raztopina – voda, v kateri je raztopljena sol z enako koncentracijo, kot jo imajo telesne tekočine

nega – opravila, s katerimi poskrbimo za telesne potrebe

negovalna kozmetika – pripomočki, ki jih potrebujemo pri negi telesa

patronaža – zdravstvena služba, ki skrbi za otroke in bolne na domu



V tem poglavju sem se naučil

Pri previjanju lahko uporabimo plenico za enkratno uporabo ali plenico iz blaga, ki jo lahko operemo. Pri menjavi plenic bodimo pozorni, da je predel kože, ki je pod plenico, skrbno očiščen. Za čiščenje lahko uporabimo čistilne robčke za enkratno uporabo ali vato, ki smo jo zmočili v topli vodi.

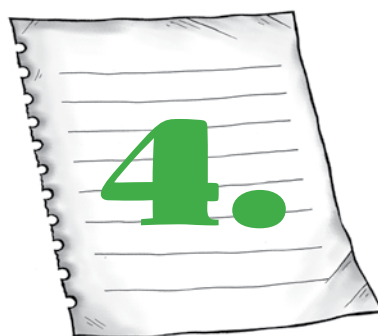
Priporočljivo je, da novorojenčka prvič skopamo šele, ko se mu zaceli popek. Do takrat pa ga vsak dan umivamo. Pozornost namenimo tistim delom, ki so bolj izpostavljeni: obrazu, gubam na vratu, rokah in nogah ter ritki. Posebno nego potrebuje tudi popek, preden se zaceli.



Oblačila za dojenčka naj bodo udobna, mehka, narejena iz naravnih vlaken in pralna pri visokih temperaturah. S pranjem pri visokih temperaturah oblačilo razkužimo in z njega bolje odstranimo madeže. Dojenčki ne morejo sami uravnavati telesne temperature, zato velja pravilo, da jih oblečemo v en sloj oblačil več, kot oblečemo sebe. Otroška koža je tudi zelo občutljiva na sončne žarke. Ko smo z dojenčkom zunaj, mu kožo zavarujemo z oblačili in s pokrivalom.

**Razširi svoje znanje**

Obišči patronažno sestro ali mamo z dojenčkom ter jo povprašaj, kar te zanima.



BIVALNO OKOLJE

Vsak pridelovalec si želi kakovosten pridelek, hkrati pa se zaveda, da z velikimi posegi v naravo ter z uporabo umetnih gnojil in pesticidov škoduje sebi in okolju. V nadaljevanju tega poglavja boš spoznal, kaj je to setveni koledar, kako se na naraven način obranimo škodljivcev na vrtu in tudi nekaj o sejanju, presajanju in vzgoji zelišč.



SETVENI KOLEDAR

Setveni koledar je koledar, ki nam je v pomoč pri setvi. Pove nam, kdaj naj določene pridelke posejemo in kdaj naj jih pobremo. Setvenih koledarjev je več vrst. Lahko se ravnamo po tistem, ki je zapisan na vrečki s semeni, ali po katerem iz knjig, ki govorijo o zelenjavnem vrtu. V preglednici si lahko ogledaš primer setvenega koledarja, ki prikazuje, kdaj sejemo in pobiramo določen pridelek.

Setveni koledar

Vrsta zelenjave	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september	oktober	november
solata									
korenje									
grah									
čebula									
krompir									
paradižnik									
kumare									

Legenda:

- sejanje
- pobiranje pridelka

Poznamo pa tudi Lunin setveni koledar, ki je nastal na podlagi Luninih men. Nekateri dnevi so primerni za rastline, ki jih gojimo zaradi njihovih podzemnih delov, drugi pa za gojenje listov ali plodov oziroma cvetov. Rastlinam oziroma njihovim delom posvečamo pozornost glede na to, kaj je na koledarju za posamezni dan označeno (korenina, listi, plod, cvet). Lahko jih sejemo, presajamo, okopavamo, pobiramo pridelke.

Seznam rastlin, ki jih gojimo zaradi podzemnih delov, listov, plodov ali cvetov

KORENINA 	LIST 	PLOD 	CVET 
korenje	solata	fižol	artičoka
repa	radič	grah	brokoli
rdeča pesa	zelje	buče	cvetača
krompir	špinača	kumare	začimbe (žafan, kapre)
čebula	peteršilj	paradižnik	čaj (kamilica, lipa)
česen	ohrovt	žita	cvetnice

Oglej si Lunin setveni koledar
za začetek meseca maja in ga opiši.
Pozoren bodi na legendo.

1	TOREK	
2	SREDA	
3	ČETRTEK	
4	PETEK	
5	SOBOTA	
6	NEDELJA	
7	PONEDELJEK	
8	TOREK	
9	SREDA	

Legenda:

-  cvetje
-  listnate rastline
-  sadje in zelenjava s plodovi
-  podzemni pridelki

VRTNI ŠKODLJIVCI IN NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI VRTNIN

Kakšne so tvoje izkušnje z vrtnarjenjem?
Ali morda poznaš kakšnega vrtnega
škodljivca ali bolezen vrtnin?

Na vrtu ne rastejo le rastline, tam prebiva tudi mnogo malih živalic, ki jih na prvi pogled sploh ne opazimo. Nekatere med njimi živijo v prsti, druge na rastlinah. Živali na vrtu lahko razdelimo na škodljive in na koristne. V naravnem okolju je razmerje med škodljivci in koristnimi živalmi v ravnovesju. Težava nastane takrat, ko se škodljivci čezmerno namnožijo in na rastlinah povzročajo opazno škodo. Pogosto pa so te živali hrana koristnim živalim. V preglednici so predstavljeni najpogostejši vrtni škodljivci in okolju prijazno zatiranje le-teh.

Vrtni škodljivci

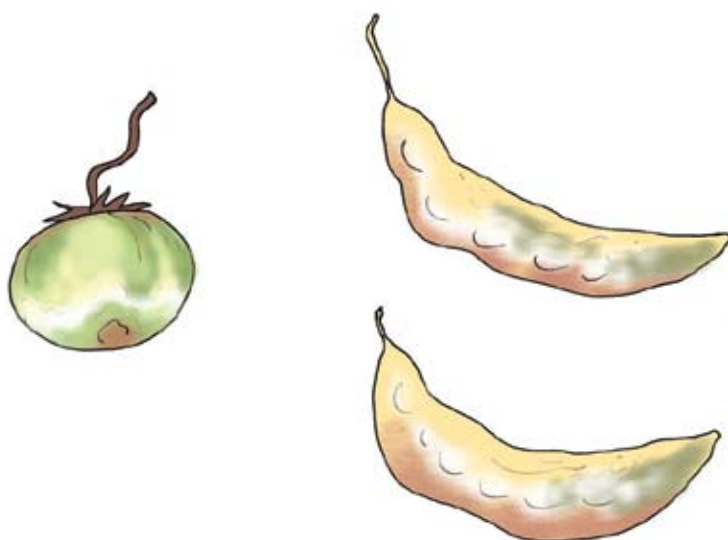
VRTNI ŠKODLJIVCI	OKOLJU PRIJAZNO ZATIRANJE ŠKODLJIVCEV
žuželke (na primer listne uši, koloradski hrošči)	• naravni sovražniki: krti, pajki, kuščarji, pikapolonice, ptice (te privabimo tako, da jim postavimo krmilnico) • škropljenje z vodo, v katero smo namočili koprive
polži	• pobiranje • nastavljanje vab • naravni sovražniki: ježi, krastače, kuščarji
voluharji	• pasti • naravni sovražnik: domača mačka



Poleg škodljivcev se na vrtu pojavljajo tudi bolezni vrtnin in rastejo **pleveli**. Plevelov se najlaže znebimo tako, da jih redno okopavamo in pulimo.

Bolezni vrtnin

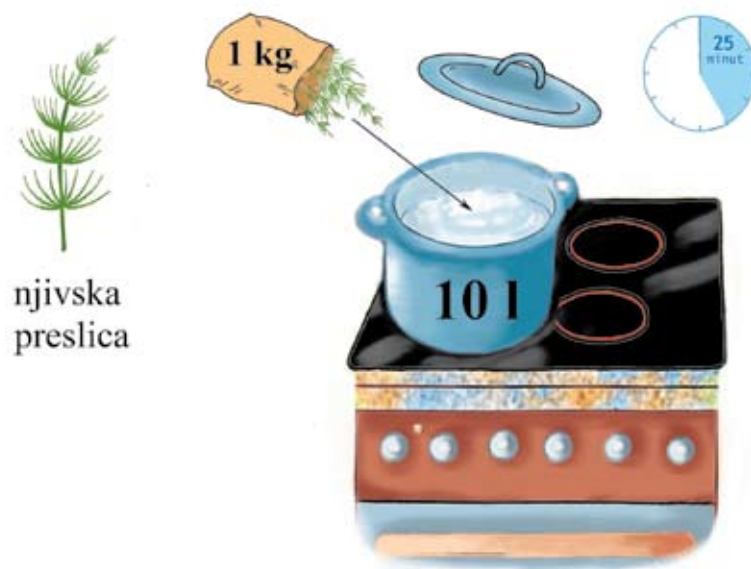
BOLEZNI VRTNIN	NAJPOGOSTEJE OKUŽENE RASTLINE	PREPREČEVANJE BOLEZNI
plesen	• krompir • paradižnik • paprika	• odstranjevanje okuženih delov
rja	• zelena • fižol • ribez	• škropljenje s presličnim poparkom



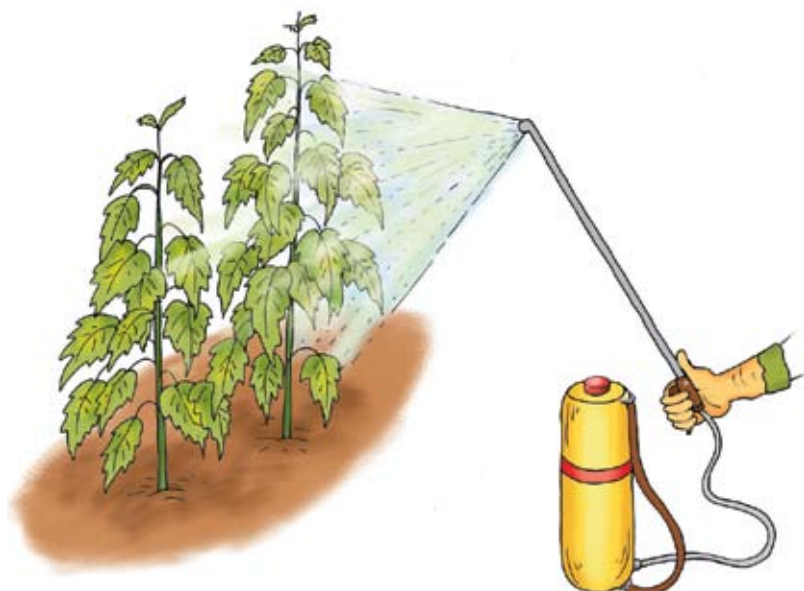


Preslični poparek je namenjen preprečevanju raznih obolenj, kot sta plesen in rja.

Kilogram sveže preslice zavremo v desetih litrih vode in kuhamo 25 minut.



Nato s poparkom poškropimo rastline.



Nasveti, kako bi lahko na naraven način zaščitili rastline pred nezaželenimi posledicami:

- poskrbimo, da so tla zdrava;
- gnojimo le z naravnimi gnojili;
- uporabimo le zdrava in neokužena semena in sadike;
- med rastlinami naj bodo primerne razdalje;
- kolobarimo;
- ko opazimo škodljivca ali pojav neke bolezni, preprečimo širjenje;
- škropimo le z naravnimi pripravki;
- plevela izpulimo;
- skrbimo za koristne živali.



V cvetličnih lončkih in gredicah dobro uspevajo dišavnice in začimbe. Za svojo rast potrebujejo malo prostora in zaradi raznobarnih cvetov privabljajo mnogo žuželk. Gojenje dišavnic in začimb je dokaj preprosto. Potrebujemo le cvetlični lonček, prst in vrečko s semeni.

Vsak izmed vas naj si izbere vrečko s semeni in se loti praktičnega dela, kot je prikazano v nadaljevanju.



Poskrbimo za delovno zaščito ter pripravimo vse, kar za gojenje zelišč potrebujemo.

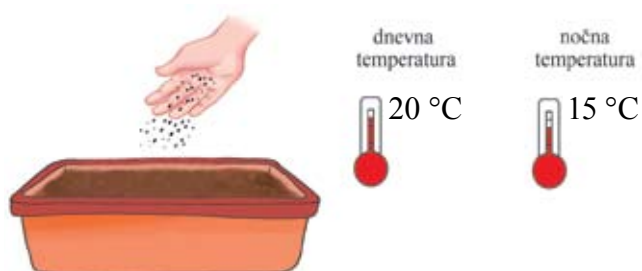


Cvetlični lonček napolnimo s prstjo.
Prst navlažimo.

Navodila za gojenje peteršilja

Lonček napolnimo s prstjo,
nato posejemo peteršilj.
Povrh potresemo prst,
samo toliko, da prekrijemo
semena.
Peteršilj redno zalivamo.

Natančno preberemo navodila za gojenju izbranega zelišča.



Semena posejemo. Pazimo, da temperature niso previsoke. Dnevna temperatura naj bo okoli 20 °C, nočna pa okoli 15 °C.



Mlada zelišča je potrebno redno zalivati in obrezovati, da postanejo rastline čvrste.



Zelišča lahko presadimo tudi na vrt.



Zelišča, ki so zrasla, lahko v prehrani uporabiš na več načinov. V preglednici si lahko ogledaš, kateri jedi se poda določeno zelišče. Naredi slasten zeliščni namaz iz skute in raznih zelišč.

Uporaba zelišč v prehrani

ZELIŠČE	UPORABA	SLIKA ZELIŠČA
peteršilj	juhe, enolončnice, solate, tržaška omaka	
drobnjak	zeliščni namazi, enolončnice, jajčne jedi, paradižnikova solata	
bazilika	fižolove jedi, grahove jedi, ribje jedi, paradižnikove jedi	
majaron	enolončnice, obare, mesne jedi, krvavice	
timijan	krompirjeve jedi, rdeče meso, jedi iz stročnic, bučk	
origano	pice, paradižnikove jedi, perutnina, golaž	



Zeliščni namaz s skuto

Potrebujemo:

- 250 g posnete pasirane skute
- 4 žlice mleka
- zelišča (peteršilj, drobnjak, bazilika)
- ščep soli
- ščep popra

Pripomočki:

- skleda
- kuhalnica
- deska
- nož

Potek dela:



Zelišča na drobno nasekljamo.



V skledi zmešamo skuto, mleko, zelišča in začimbe.



Namaz postavimo za eno uro v hladilnik.



Zeliščni namaz se lepo poda k črnemu kruhu.



Slovarček novih besed

ekološka zaščitna sredstva – sredstva za odstranjevanje škodljivcev brez uporabe umetnih snovi

kolobarjenje – način gojenja rastlin, in sicer tako, da jih vsako leto premikamo po gredah; s tem preprečimo razmnoževanje škodljivcev, ki napadajo točno določeno vrsto zelenjave

pleveli – rastline, ki se zasejejo same in so na vrtu nezaželeni; kulturnim rastlinam jemljejo prostor, hranilne snovi, vodo in svetlobo

semenarna – trgovina, v kateri lahko kupimo semena

setveni koledar – koledar, ki nam pove, kdaj je najugodnejši čas za določeno opravilo (setev, pobiranje pridelka)

zelišča – rastline, ki jih navadno uporabljamo kot začimbe, dišavnice ali čaje



V tem poglavju sem se naučil

Setveni koledar je koledar, ki nam je v pomoč pri setvi. Pove nam, kdaj naj določene pridelke posejemo in kdaj naj jih pobereemo. Setvenih koledarjev je več vrst. Lahko se ravnamo po tistem, ki je zapisan na vrečki s semeni, ali po katerem iz knjig, ki govorijo o zelenjavnem vrtu. Poznamo pa tudi Lunin setveni koledar, ki je nastal na podlagi Luninih men. Nekateri dnevi so primerni za rastline, ki jih gojimo zaradi njihovih podzemnih delov, drugi pa za gojenje listov ali plodov oziroma cvetov.

Na vrtu ne rastejo le rastline, tam prebiva tudi mnogo malih živalic, ki jih na prvi pogled sploh ne opazimo. **Živali** na vrtu lahko razdelimo na **škodljive** in na **koristne**.

Poleg škodljivcev se na vrtu pojavljajo tudi **bolezni vrtnin** in rastejo **pleveli**. Plevelov se najlaže znebimo tako, da jih redno okopavamo in pulimo.



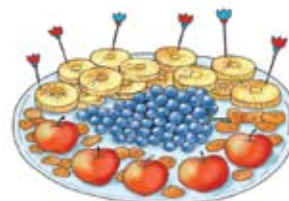
Razširi svoje znanje

Obišči semenarno ali trgovino z zaščitnimi sredstvi. Oglej si navodila za ravnanje z zaščitnimi sredstvi in razloži, zakaj moramo biti v stiku z njimi previdni.



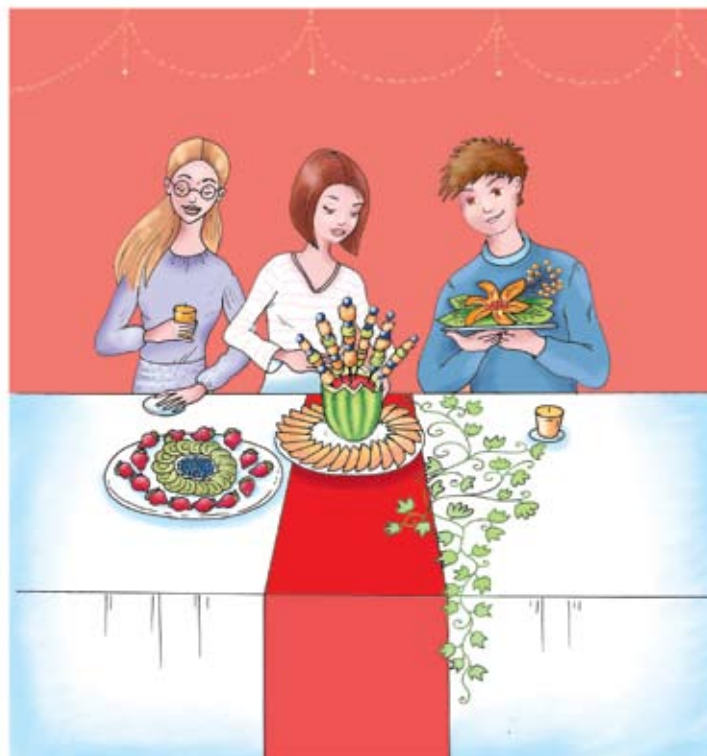
EKONOMIKA GOSPODINJSTVA

Zaključek osnovne šole je še ena prelomnica v tvojem življenju. Ker je to pomemben dogodek, je prav, da se ga veseliš in ga praznuješ skupaj s sošolci, z učitelji in v krogu družine in prijateljev ter se jim ob tem zahvališ za vso pomoč. Zadnje poglavje v učbeniku se zaključi s pripravo na valet.



NAČRT IZVEDBE PRAZNOVANJA – VALETE

Od osnovne šole, sošolcev in učiteljev se boste poslovili s svečanim družabnim dogodkom, z valetom. Da bo praznovanje uspešno, je potrebno poskrbeti za dobro organizacijo. Pripraviti je potrebno vabila, prostor, dekoracijo, pogostitev, naučiti se je potrebno vsaj osnovnih plesnih korakov, izbrati obleko in glasbo ter izdelati program. Z znanjem, ki ste si ga do sedaj pridobili, in ob pomoči učiteljev vam bo prav gotovo uspelo, da vam bo valeta ostala v lepem spominu.



Izdelaj načrt za izvedbo valeta. Pri tem upoštevaj:

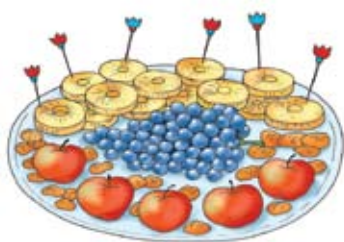
- kaj je potrebno organizirati: plesne vaje, vabila, dekoracijo, pogostitev, program valeta;
- kakšni bodo stroški za obleko, plesne vaje, vabila, pogostitev in vse, kar še sodi zraven.



Slovarček novih besed

valeta – prireditev ob zaključku osnovne šole





Konec šole



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

Gospodinjstvo

9



ISBN 978-961-234-637-9



9 789612 346379