

KEMIJA 9, 7. teden : 4. 5. 2020 do 8. 5. 2020

Dragi učenci!

Aktivnosti so namenjene za dve uri!

Nadaljujemo z utrjevanji ogljikovih hidratov.

1. Zapiši nov naslov: **Utrjevanje in ponavljanje – mono in disaharidi.**

2. Preleti vsebine o mono in disaharidih v učbeniku od str. 48 – 51 in odgovori na vprašanja v razdelkih „ponovi“ na str. 49 in 51. Pri odgovarjanju si pomagaj tudi z zapisi v zvezku.

3. Naloge za vedoželjne

- Oglej si videoposnetka na <https://www.nijz.si/sl/ali-nam-lahko-sladkor-skodi> in https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=mz2CKx1dmlE&feature=emb_log
- Doma izberi štiri pakirana živila, ki imajo embalažo na kateri so navedene sestavine izdelka in tabelo o prehranski vrednosti. Izberi živila iz naslednjih skupin živil:
 - sladka pijača,
 - pekovski izdelek (piškoti, peciva, krekerji.....),
 - slaščica (čokolada, razne ploščice kot so mars, twix, frutabela....., bomboni,,
 - mleko in mlečni izdelek.
- V zvezek (v spodnjo tabelo) zapiši **vrsto in količino mono in/ali disaharida**, ki ga izdelek vsebuje.

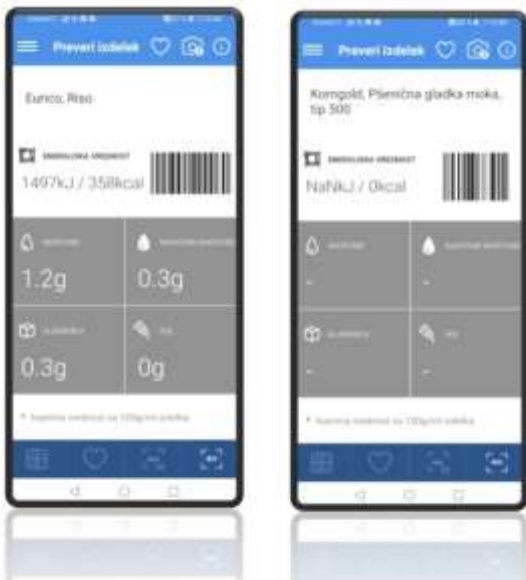
IZDELEK	VRSTA SLADKORJA	KOLIČINA SLADKORJA (g sladkorja/100 g živila)	PRIMERNOST ŽIVILA (glede na prehranski semafor)

Pomembno!

V prehranski tabeli na živilih je navedena celokupna količina sladkorja. Večina proizvajalcev ne navaja vrsto sladkorja, ki ga izdelek vsebuje, zato tega podatka skoraj zagotovo ne bo navedenega na embalaži. Iz vrste izdelka (sestavlin) sklepaj in zapiši katero vrsto mono ali disaharida lahko izdelek vsebuje.

Za ugotavljanje količine sladkorja v izdelku si lahko pomagaš (ni pa nujno) z aplikacijo **Veš kaj ješ** (<https://veskajjes.si/>), ki si jo naloži na telefon.

Aplikacija predstavi prehranski profil živil (s pomočjo barvnega semaforja), ki so v bazi podatkov. Če je tvoj izbrani izdelek v bazi podatkov aplikacije Veš kaj ješ, lahko vrednosti sladkorja odčitaš iz prehranskega semaforja (Ko skeniraš črtno kodo izdelka se na ekranu izpišejo vrednosti hranil za izbrani izdelek)



PREVERI PREHRANSKI PROFIL

Z embalaže prepiši hranilne vrednosti izdelka in preveri, ali mu zasveti rdeča, rumena ali zelena luč. Vnesi vrednosti na 100 g ali 100 ml izdelka.

- ✓ Vsebnost je primerna zdravemu prehranjevanju! Super izbira!
- Vsebnost je rahlo nad mejo zdravega. Ne pretiravaj s količino!
- x Vsebnost ni najboljša! Tega izdelka zaužij čim manj in ne pogosto.

- Na tej povezavi imate vaje in razlage, s katerimi dodatno poglobljate svoja znanja (potrebno se je prijaviti, vendar strani niso plačljive)

https://si.openprof.com/wb/poglavje:ogljikovi_hidrati/2530/

Vprašanja in odgovore (iz učbenika) ter izpolnjeno tabelo (sladkorji) zapiši v zvezek. Rešitve mi pošlji do petka, 8. 5. 2020 na e-mail: bozena.smirmaul@sveta-ana.org

Lepo ustvarjanje vam želim!

Učiteljica Božena Šmirmaul