

## DANES PA ŠE MALO K JEZIKU... SLOVENSKEM 😊

### 1. PRIPRAVI DZ str. 66, 67, 68

#### PREBERI SPODNJE BESEDILO V DZ

#### IZPIŠI PODATKE V PREGLEDNICO

Preberi besedilo in nato reši naloge.

**Hrana** je za človeka zelo pomembna, ker omogoča telesu in njegovim delom, da zrastejo in se obnavljajo. Daje nam tudi energijo, da lahko počnemo razne stvari, npr. dihamo, razmišljamo, se pogovarjamo, pišemo, se vozimo s kolesom ... Naše telo pa ne potrebuje le prave količine hrane, temveč potrebuje tudi kakovostno in pestro hrano. To pomeni, da mora hrana vsebovati vse potrebne snovi ter da ne sme biti ničesar preveč ali premalo.

V naši hrani morajo biti **štiri temeljne skupine snovi**: ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe ter vitamini, minerali in vlaknine.

**Ogljikovi hidrati** so predvsem vir energije. Najdemo jih v živilih rastlinskega izvora, npr. v moki, testeninah, rižu, polenti, krompirju, sladkorju ...

Iz **beljakovin** je zgrajeno naše telo, zato jih telo potrebuje za rast. Najdemo jih v živilih živalskega izvora, npr. v mesu, mleku, jajcih ..., nekaj pa jih je tudi v živilih rastlinskega izvora, npr. v stročnicah (v fižolu, soji).

**Maščobe** so še enkrat večji vir energije kot ogljikovi hidrati. Poleg tega tudi varujejo nekatere organe in skrbijo, da nas ne zebe. Najdemo jih v živilih rastlinskega in živalskega izvora. Maščoba iz rastlin je olje, dobimo pa ga iz semen oljčne repice, sončnic ali buč, iz oljk ali koruznih kačkov. Mast in maslo sta maščobi živalskega izvora.

66

č) za kaj potrebujemo posamezne snovi iz hrane.  
 č) v katerih živilih najdemo posamezne snovi.

č) Da si boš lažje zapomnil/-a vsebino zadnjih štirih odstavkov, iz njih prepiši podatke v preglednico.

TEMELJNE SKUPINE SNOVI V HRANI	VLOGA SNOVI	IZVOR/NAHAJALIŠČE SNOVI

Naslednja stran 67

### 2. S POMOČJO NALOG b, c, č na str. 67, zapiši strnjeno obnovo besedila o hrani NA RAČUNALNIK

### 3. OBNOVO SHRANI IN MI JO POŠLJI NA MAIL

### 4. REŠI ŠE OSTALE NALOGE NA STR. 68 V DZ.

### 5. [https://uciteljska.net/kvizi/HotPot/Varnost\\_na\\_spletu/Varnost\\_na\\_spletu.htm](https://uciteljska.net/kvizi/HotPot/Varnost_na_spletu/Varnost_na_spletu.htm)

### 6. ZGORNJI LINK TE POVEŽE NA NALOGE BRALNEGA RAZUMEVANJA...REŠUJ, ČE TI OSTANE ČAS ALI ČE ŽELIŠ MALO VEČ.

