

## HRANA IN PRAVILNA PREHRANA

To je snov, o kateri smo veliko govorili že pri NIT. Vseeno si preberi spodnje besedilo.



Kakor vsa živa bitja potrebuješ tudi ti hrano za rast, razvoj, dejavnosti in ohranjanje zdravja. Hrana je vir **energije** za naše telo, brez nje, organi ne bi delovali. Ni vseeno, kakšno hrano zaužiješ. Pravilno prehranjevanje zelo vpliva na tvoje zdravje in delovno sposobnost.

Najpomembnejše sestavine hrane so:



MAŠČOBE



BELJAKOVINE



OGLJIKOVI  
HIDRATI

**Vitamini** in **minerali** so snovi, ki jih dobimo v najrazličnejših vrstah hrane. Brez njih nekateri organi ne bi delovali pravilno.

V limoni je vitamin C, ki krepi naš imunski sistem.



V mleku je kalcij, ki utrjuje naše zobe in kosti.

Z grizenjem trde hrane, kot je npr. jabolko utrujemo zobe.

V nobeni hrani ni vseh pomembnih vitaminov in mineralov, zato jej različno hrano, tudi zelenjavo. Pravimo, naj bo **prehrana uravnotežena**. Pomembno je tudi, da se **prehranjemo redno**. Hrano moramo dobro prežvečiti, da jo telo lažje prebavi.

Otroci potrebujejo **5 obrokov na dan**. Najpomembnejši je zajtrk. Ponoči, ko spiš, zdržiš dolge ure brez hrane. Zjutraj pa, ko se zbudiš, ima telo na zalogi malo energije – kot avto, ki mu primanjkuje bencina. S krepkim zajtrkom dobiš potrebno energijo za zagon in za vse dopoldne.

Energijo, ki jo pridobimo s hrano, merimo s **kilodžuli (kJ)**.  
Energijo lahko merimo tudi v **kilokalorijah (kcal)**.

**1kcal = 4kJ**



Pri jedi se držimo **bontona**. To so pravila obnašanja, ki se jih držimo pri jedi in ob različnih drugih družabnih priložnostih.

### **NALOGA:**

V zvezek napiši zgornji naslov in prepisi vse odebeljene besede.  
Nariši tvoj ZDRAV ZAJTRK.



primer

\*\*\*\*\*

### **ZANIMIVOST**

#### **BONTON V DRUGIH KULTURAH**

**PAKISTAN** • Če pustimo hrano na krožniku, s tem u žalimo gostitelja.

**RUSIJA** • Na krožniku moramo vedno pustiti nekaj hrane – tako izrazimo naše navdušenje nad izvrstno pripravljeno hrano.

**INDIJA** • Indijci hrano jedo z rokami, pravzaprav z desno roko, saj se leva roka šteje za nečisto, ker jo uporabljamo kadar gremo na stranišče. Zanimivo je tudi, da vsi otroci jedo z rokami. Si predstavljate kako smešno se jim mora zdeti, ko jim v roke damo vilice in nož?

