

# BELJAKOVINE



**Beljakovine** (proteini) tako kot maščobe in ogljikovi hidrati spadajo med **makrohranila**, saj jih je s hrano treba zaužiti v večjih količinah, telesu pa predstavljajo vir energije. Iz 1 grama beljakovin se sprostijo 4 kilokalorije (17 kJ).

Beljakovine so pomemben sestavni del vseh živalskih in rastlinskih celic, v telesu pa imajo mnoge za življenje pomembne funkcije: so nujno potrebne za pravilno rast in razvoj, so ključni gradnik celičnih struktur, sodelujejo pri obrambi pred tujimi organizmi v telesu (bakterijami, virusi)...

## PRIPOROČEN DNEVNI VNOS

Priporočen dnevni vnos beljakovin se izračuna glede na telesno maso posameznika. Odrasel človek potrebuje med 0,8 in 1,9 g beljakovin na kilogram telesne mase.

Starost	g beljakovin/kg telesne mase
0 - 1 meseca	2,7
4 - 6 mesecev	1,3
1 - 4 leta	1
4 - 15 let	0,9
> 18 let	0,8

*Koliko beljakovin moraš zaužiti na dan torej izračunaš tako, da svojo telesno maso (telesno težo, ki jo pokaže tehtnica) pomnožiš z 0,9 in temu pripišeš enoto g (grami).*

Priporočljivo je, da beljakovine vključijo v vse dnevne obroke.

## KJE NAJDEMO BELJAKOVINE?

Beljakovine najdemo v velikem številu živil **živalskega in rastlinskega izvora**. Dobri viri **živalskih beljakovin** so jajca, mleko in mlečni izdelki, ribe in morski sadeži ter seveda meso. Slednje je za večino prebivalstva pri nas najpomembnejši vir beljakovin. Med najboljše **rastlinske vire beljakovin** uvrščamo stročnice, žita in oreške, prisotne pa so tudi v mnogih drugih rastlinskih živilih.

## ODGOVORI NA VPRAŠANJA!

1. Katere hranilne snovi uvrščamo med makrohranila?

---

---

2. Koliko energije pridobimo, če zaužijemo 1g beljakovin?

---

3. Koliko gramov energije pridobimo, če zaužijemo 150g beljakovin?

*Prostor za izračun:*

---

4. Zakaj so beljakovine zelo pomembne?

---

---

---

---

5. Koliko gramov beljakovin moraš (ti) zaužiti na dan?

---

---

---

6. V katerih obrokih moramo zauživati beljakovine?

- a) zajtrk
- b) dopoldanska malica
- c) kosilo
- č) popoldanska malica
- d) večerja

7. Izpolni miselni vzorec:

# BELJAKOVINE

Beljakovine najdemo v velikem številu živil \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ izvora.

[Empty box for classification]

[Empty box for classification]

[Empty box for examples]

[Empty box for examples]

[Empty box for examples]

[Empty box for examples]

[Empty box for examples]

[Empty box for examples]

[Empty box for examples]

[Empty box for examples]

Izpiši primere živil tega izvora.