

## Navodila za delo na daljavo: 8. teden: od 11. 5. do 15. 5. 2020

### Predmet: NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA

#### Učim se:

- Razložiti pomen pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi.
- Ločiti hrano po sestavini hrane in izvoru.

1. in 2. URA

**NALOGA 1:** Preberi si stran 65 v učbeniku.

**NALOGA 2:** Oglej si mrežo besed. **Nalogo naredi v zvezek za NIT.**

**Ponavljjanje in utrjevanje:** Ali si se že preizkusil/a v kvizu?

Klikni na povezavo: <https://app.nearpod.com/presentation?pin=OUQYZ>

## HRANA IN PIJAČA

Poišči 20 besed. Besede izpiši in jih razvrsti v ustrezno skupino živil.

S	O	K	P	K	O	R	E	N	J	E	R
O	L	R	P	I	Š	Č	A	N	E	C	I
L	D	U	H	O	V	I	C	E	P	B	Ž
A	E	H	J	Č	V	Ž	M	L	E	K	O
T	N	L	K	L	O	B	A	S	A	Č	D
A	I	K	I	A	Ž	S	Š	Ž	E	K	E
R	N	R	K	Č	A	J	U	J	Š	P	L
Č	E	O	B	A	H	U	L	D	R	I	O
A	T	M	P	N	P	O	M	A	E	K	D
L	S	P	K	I	B	T	D	Ž	P	O	A
M	E	I	I	P	L	O	T	T	O	M	L
K	T	R	S	Š	V	L	O	S	P	C	S

## Iz rok v usta in naprej

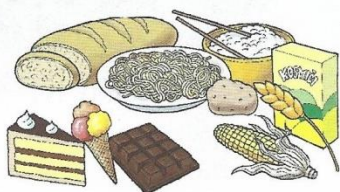
Živa bitja poleg zraka in vode potrebujejo za življenje tudi hrano. Hrana ljudi in živali mora biti raznovrstna. Vsebovati mora **ogljikove hidrate**, **beljakovine**, **maščobe**, **vitamine**, **mineralne snovi**, **prehranske vlaknine** in **vodo**. Ljudje jemo zdravo, če te snovi uživamo vsak dan v ustreznih količinah.



### Hrana mora biti raznovrstna

#### ogljikovi hidrati

*kruh, žita, krompir, riž, testenine*  
V ogljikovih hidratih je veliko energije. Pravimo, da so gorivo za naše telo.



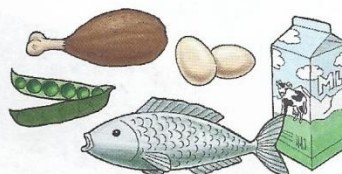
#### maščobe

*olje, maslo, margarina*  
Maščobe so zaloga energije. Iz njih dobimo energijo, kadar telo porabi vse ogljikove hidrate.



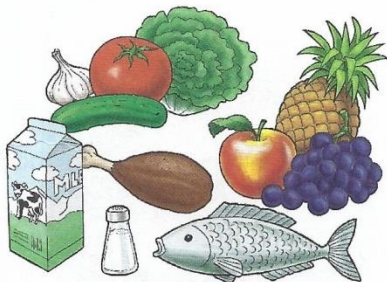
#### beljakovine

*meso, jajca, ribe, mleko, grah, fižol*  
Beljakovine so potrebne za rast in obnovo telesa.



#### mineralne snovi

*zelenjava, sadje, meso, mleko, sol, morska hrana*  
Tudi mineralne snovi so zaščitne snovi. Železo je pomembno za kri, kalcij za zobe in kosti, natrij za živčevje, jod za delovanje žlez. Potrebujemo jih v majhnih količinah.



#### vitamini

*zelenjava, sadje, žita*  
Vitamini nas ščitijo pred različnimi obolenji, zato jih imenujemo tudi zaščitne snovi. Potrebujemo jih v zelo majhnih količinah.



#### prehranske vlaknine

*zelenjava, sadje, žita*  
Prehranske vlaknine so potrebne za dobro delovanje prebavil.

#### voda

*voda, čaj, juhe, pijače*  
Voda je potrebna za pravilno delovanje vseh telesnih organov.

