

## Navodila za delo na daljavo: 9. teden: od 18. 5. do 22. 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.

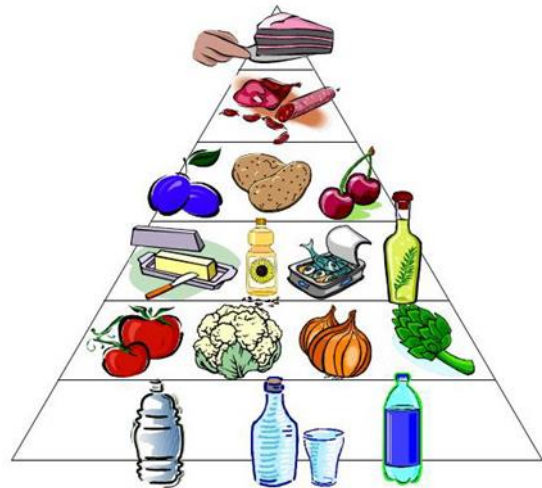
#### 1. URA

##### NALOGA 1:

Preveri, katere besede v preglednici si našel in kako si jih razvrstil. Rešitve so spodaj.

##### NALOGA 2:

Izdelaj tabelo z naslovom: Moj jedilnik (primer lahko vidiš spodaj). Tri dni beleži, kaj si tisti dan jedel za naštete obroke. Lahko začneš katerikoli dnevom v tednu.



Oglej si prehransko piramido. Za vsak izbrani dan si oglej, v katerem delu piramide je največ hrane, ki si jo pojedel. Pomembno je, da tvoja prehrana vsebuje ogljikove hidrate in vlaknine. Ne pozabi tudi na tekočino - vodo. Izogibaj pa se maščobam in sladkorju.

#### 2. URA

##### NALOGA 1: ZAPIS V ZVEZEK.

##### Pomen raznovrstne prehrane

Živa bitja za svoj obstoj poleg zraka in vode potrebujejo tudi hrano. Ljudje z raznovrstno hrano dobimo vse potrebne snovi in energijo za pravilno delovanje telesa. Hrana mora vsebovati:

- ogljikove hidrate,
- beljakovine,
- maščobe,
- vitamine,
- mineralne snovi,
- prehranske vlaknine,
- vodo.

**Na dan je dobro jesti 4 do 5 obrokov hrane.** Tako zagotovimo

enakomerno dovajanje energije ves dan.

**Lahko si ogledaš tudi RISANKO O PREBAVILIH:**

<https://www.youtube.com/watch?v=HFglhJI22d4>

**Učim se:**

- Da smo ljudje tudi sami odgovorni za svoje zdravje (to znam tudi utemeljiti).
- Pojasniti, da lahko nekatere bolezni in poškodbe preprečimo sami, če odgovorno ravnamo.
- Da zasvojenost z alkoholom in drogami povzročata hude posledice za ljudi.

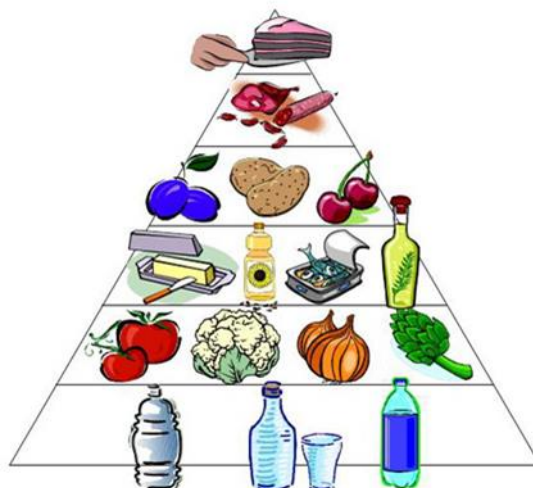
3. URA

**NALOGA 1:** Oglej si predstavitev Razvade in slabe navade.

Katere so slabe navade in razvade, ki škodujejo zdravju ljudi in njihovemu počutju? V zvezek zapiši miselni vzorec.

**Tabela: Moj jedilnik**

	dan 1	dan 2	dan 3
zajtrk			
malica			
kosilo			
malica			
večerja			



## Preveri svoje besede:

### 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

**OPOMBA:** V razpredelnici so se skrivale tudi še začimbe (sol in poper) ter kis. Zelene besede se berejo nazaj.

Tabela skupin živil. Kakšno živilo se lahko pojavi tudi na več mestih.

ogljikovi hidrati	beljakovine	maščobe	mineralne snovi	vitamini	vlaknine	voda	nerazvrščeno
kruh testenine krompir cmoki riž pecivo	piščanec klobasa mleko sladoled		piščanec špinača krompir sol	špinača riž krompir	špinača riž	voda čaj	popper kis