

6.A (7.4.)

Pozdravljeni dragi učenci!

Kako ste kaj? Upam, da ste vsi zdravi.

Vstopamo v četrti teden pouka na daljavo. Upam, da vam gospodinjstvo ne predstavlja večjih obremenitev pri vašem vsakdanjem delu.

Pa začnimo:

V zvezek napiši velik naslov **RAZVRŠČANJE ŽIVIL V SKUPINE**.

Nato nariši prehransko piramido, ki vključuje tudi gibanje.

Nijz Nacionalni inštitut za javno zdravje

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO
Sladkor, kisa/sladka smetana, marmelada, praline, palačke, čokolada, kaka, sladice, prekice...

ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH
Ovčji, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, sardine, maslo, mehka margarina, oljca, sardine...

Meso, ribe in zamenjave
Tabela
Od 2 do 5 porcij na dan.
Ena porcija je 1 karkada, pol rezine sive ribe, porcijski manjšega zlatega, 2 do 3 kuhane palešne nemle in mesnih izdelkov iz skatne pluke, piščančji/povrnijski, 4 nemle priprane, 1 celo jajo, 4 žlice kuhanegetoia, koba, kisa, soja, biseri.

Mleko in mlečni izdelki
Vsak dan.
Od 2 do 4 porcij na dan.
Ena porcija je 1 skodelica (1 ribična posodega mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine manj mastnega sira, 2 velike žlice manj mastne skute.

Zita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila
Vsak dan, od 6 do 11 porcij na dan.
Ena porcija je pol kosčka kruha, pol male žemlje, 2 veliki ščitkovci/povrnijski/kuhanje kofe/kuhanega ržastih žitnih izdelkov, 1 srednje velik kuhani krompir.

Sadje
Vsak dan (več kot ena porcija na dan).
Od 2 do 4 porcij na dan.
Ena porcija je 1 srednje velik pomaranča, 1 srednje velika jabolka, 1 srednje velika hruška, 1 srednje velika jabolka, 1 srednje velika kumara, 1 pomaranča.

Zelenjava
Vsak dan (več kot ena porcija na dan).
Od 2 do 5 porcij na dan.
Ena porcija je 1 velika kuhana brokolijska cvetlica/kuhanje repa/kuhana jabolka/kuhanje krompirja, 1 srednje velika paprika, 1 velika korenje, 2 manjša paradižnika.

Tekočina
Vsak dan (več kot ena porcija na dan).
Voda, mineralna voda, nesladkana sadna in zeliščna čaj...

Gibanje
Boljše zmerno telesno dejavnost (npr. hira hoja, lahkomo kolesarjenje po ravnem terenu, počasi plavanje) vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavnost (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.

Priporočljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin, hkrati pa upoštevati uravnoteženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.

MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE REPUBLIKE SLOVENIJE

Reši vajo 28 v DZ na str. 20.

Napiši podnaslov ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ OGLJIKOVIH HIDRATOV nato zapiši v zvezek in dopolni sam, kjer je prazen prostor.

- V skupino živil z več ogljikovih hidratov uvrščamo živila, ki vsebujejo večji delež škroba.
- V to skupino spadajo predvsem različna žita
(_____ (NAŠTEJ JIH 5 ALI VEČ))
in žitni izdelki (_____ (NAŠTEJ JIH 5 ALI VEČ)).
- Sem uvrščamo tudi krompir, ki je pomemben vir ogljikovih hidratov

Pošlji mi fotografijo oziroma poskenirane strani v zvezku kamor si vse narisal/a oz. zapisal/a in vajo 28, da vidim kako vam je šlo. Delo bom zabeležila! Pošlji do petka, 10.4. na moj e-naslov.

Za vsa vprašanja sem na voljo na že znanem e-naslovu.

LP, učiteljica Nina Strohsack (nina.strohsack@osagpostojna.si)