

## 6.A (26.5.)

Pozdravljeni.

Še malo pa se bližamo koncu.

Naj vas opomnim, da bom pri zaključevanju ocen upoštevala vase domače delo.

Snov za ta teden je naslednja:

Nadaljujemo z živili z več beljakovinami.

Napiši podnaslov RIBE.

Zapiši v zvezek:

- RIBE vsebujejo veliko beljakovin, joda in kalija.
- RIBE in predvsem ribje olje so bogat vir omega 3-maščobnih kislin.
- Koristijo našemu imunskemu sistemu, varujejo srce in krvni obtok, znižujejo holesterol v krvi, znižujejo krvni tlak.
- Ločimo morske (\_\_\_\_\_ - naštej vsaj 5 morskih užitnih rib) in sladkovodne ribe (\_\_\_\_\_ naštej vsaj 4 sladkovodne užitne ribe).
- RIBE je potrebno uživati vsaj 1-2x na teden.

Podnaslov JAJCA.

Katere hranilne snovi vsebujejo jajca? Odgovor poišči v učbeniku na strani 50 in zapiši v zvezek.

Naštej vsaj 4 živali, katerih jajca so užitna in jih uporabljamo v prehrani.

Podnaslov STROČNICE.

- Stročnice so bogate z beljakovinami in pa vsebujejo tudi veliko prehranskih vlaknin.
- Naštej 6 vrst stročnic: \_\_\_\_\_
- Sveže stročnice vsebujejo okoli 10 % beljakovin, suhe stročnice pa tudi več kot 40 %.

Napiši tak naslov kot si ga napisal/a pri beljakovinah: ŽIVILA Z VEČJO VSEBNOSTJO SLADKORJA IN MAŠČOB.

- Živila z več maščobami in živila z več sladkorji uvrščamo v sam vrh prehranske piramide, saj jih je priporočljivo uživati v zmernih količinah.
- Imajo veliko energijsko vrednost.
- Živila, bogata z maščobami so: \_\_\_\_\_ (naštej jih vsaj 5).
- Živila bogata s sladkorji so: \_\_\_\_\_ (naštej jih vsaj 5).

Za konec pa še reši vajo 33 v delovnem zvezku na strani 22.

Vse zapiske, odgovore in vajo 33 pošlji do petka, 29.5., na moj elektronski naslov.

Lep dan.

Učiteljica Nina ([nina.strohsack@osagpostojna.si](mailto:nina.strohsack@osagpostojna.si))