

## 6.A (12.5.)

Pozdravljeni!

Očitno boste zaključili šolski pouk na daljavo. Kako si boste pridobili oceno v tem ocenjevalnem obdobju, boste pravočasno obveščeni. Nič kar ne bi zmogli.

Naloga tega tedna je naslednja:

Napiši naslov **ŽIVILA Z VEČ BELJAKOVINAMI**.

V zvezek **zapiši** (ne prilepi) naslednje:

- Beljakovine so osnovni gradniki mnogih tkiv, še posebej mišic, zato so v prehrani izjemno pomembne.
- Nahajajo se v mnogih živilih živalskega in rastlinskega izvora.
- Živila z več beljakovinami so naslednja:  
\_\_\_\_\_ (poišči v učbeniku).

Napiši podnaslov **MLEKO IN MLEČNI IZDELKI. Zapiši**.

- Mleko in mlečni izdelki so pomemben vir beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov ter kalcija, fosforja in vitaminov A, B in D.
- Vrste mleka glede na izvor: krava, ovca, koza, bivol, človek
- Vrste mlečnih izdelkov: \_\_\_\_\_  
(naštej jih vsaj 7, pazi – mleko ni mlečni izdelek).

**Poišči 3 pozitivne učinke mleka in mlečnih izdelkov na naše telo! Zapiši.**

**Probiotiki so** \_\_\_\_\_.

**Reši vajo 30** v DZ na str. 21.

Napiši podnaslov **MESO IN MESNI IZDELKI**.

- Meso in mesni izdelki so živila z večjo vsebnostjo beljakovin.
- So pomemben vir beljakovin in železa.
- Meso vsebuje veliko maščob - ena izmed najbolj nevarnih je holesterol, ki ga v telo vnašamo izključno z živili živalskega izvora!

- Holesterol je pomembna sestavina človeškega telesa. **Kakšne so posledice prevelikega vnosa holesterola v naše telo?** Poišči odgovor.
- Ločimo belo (meso piščanca, purana, kunca, jagnjetina) in temno meso (govedina, svinjina, kozje meso, ovčje meso, konjsko meso, divjačina).
- **Naštej vsaj 8 vrst mesnih izdelkov.**
- **Kaj se lahko zgodi, če ne uživamo dovolj velike količine mesa in mesnih izdelkov? Zapiši odgovor.** V pomoč – pride do pomanjkanja katerega minerala?

Pošlji vse zapiske in odgovore ter rešeno vajo 30 na že znani elektronski naslov do petka 15.5..

LP, učiteljica Nina ([nina.strohsack@osagpostojna.si](mailto:nina.strohsack@osagpostojna.si))