

Pozdravljeni, učenci!

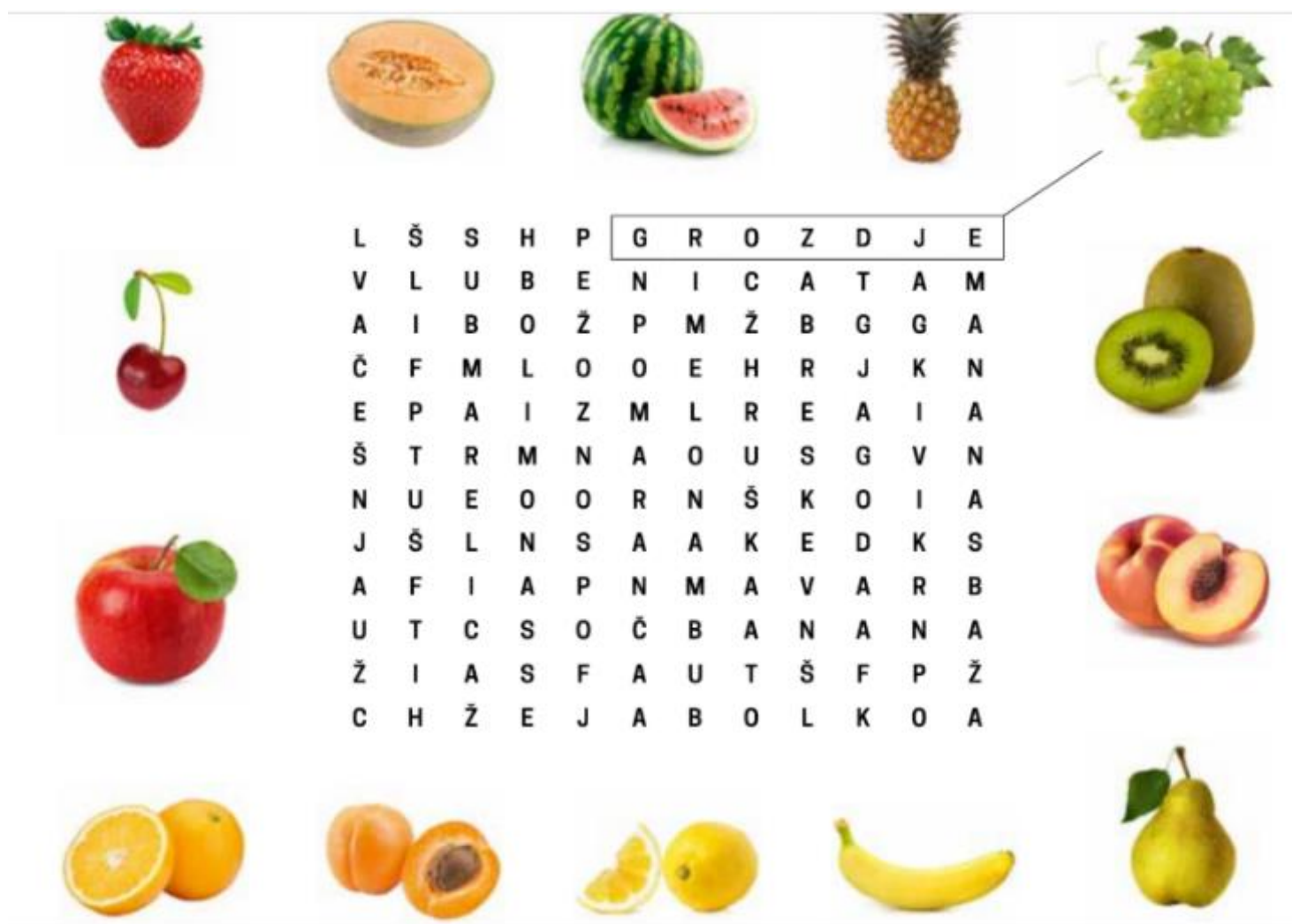
V tem tednu je pred vami gradivo, v katerem boste spoznali poimenovanja za hrano, katera hrana vam koristi za zdravje, za učenje ... Preberi tekste in poglej slike ter reši naloge. Pri spoznavanju besed si pomagaj s svojimi slovarji ali slovarjem za tvoj jezik na spletu.

Namen učne priprave: spoznavanje novih besed

1. Odgovori.

- a) Katera je tvoja najljubša jed?
- c) Katero sadje imaš rad/a?
- č) Ali vsak dan ješ zelenjavo?
- d) Česa ne maraš jesti?
- e) Ali znaš kuhati?

2. Poznaš poimenovanja za sadje na sliki? Poišči besede in jih prepisi v zvezek.



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

3. Poglej sličice spodaj in prehransko piramido z razpredelnico. Nato sestavi zdrav jedilnik.

ZAKAJ JEMO IN PIJAMO?

KER JE OKUSNO. KER JE DOBRO. KER HOČEM ZRASTI. KER ŽELIM BITI ZDRAVA. KER HOČEM BITI MOČAN.

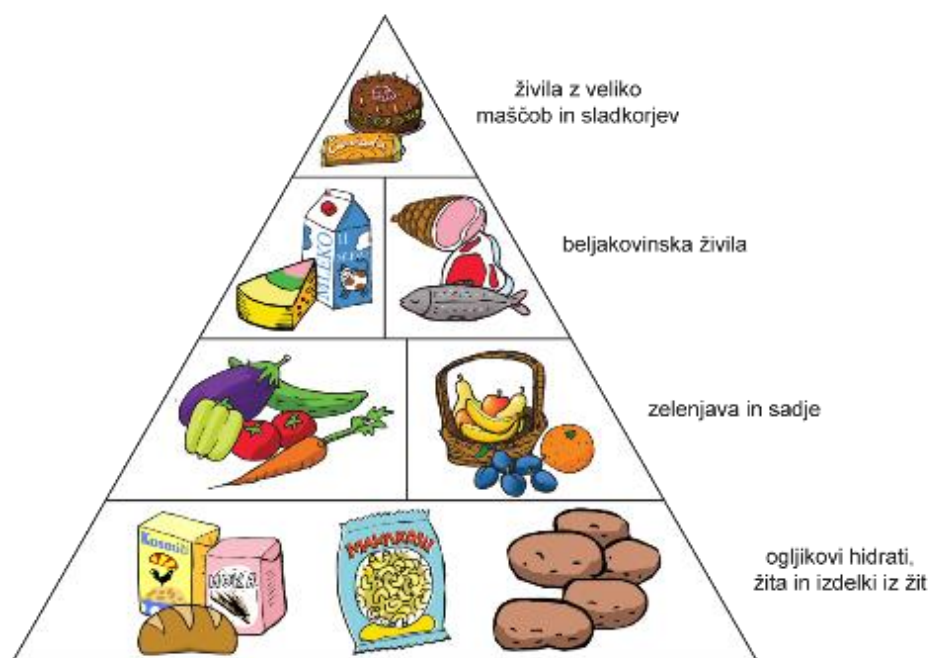
KATERA HRANA IN PIJAČA JE ZDRAVA? NAPIŠI.

NAPOLITANKE SADJE VISKI

JAJCE KRUH Z MASLOM MLEKO

BONBONI KOKAKOLA ZELENJAVA

Vir: Vladimir Donaj, Marjanca Klepac, Slovenščina skozi letne čase, Ljubljana 2004, str. 99.



Vir slike: <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1342/index2.html>, 16. 04. 2020

Razlaga prehranske piramide:

sestavina hrane	živilo	pomen
ogljikovi hidrati	kruh, žita, krompir, riž, testenine, med, stročnice, kostanj, banane, špinača,	Ogljikovi hidrati dajejo telesu energijo. Rečemo, da so gorivo za naše telo.
sladkor	čokolada, sladice	
beljakovine	meso, jajca, ribe, mleko, grah, fižol	Beljakovine so pomembne za rast in obnovo telesa.
maščobe	jedilno olje, maslo, margarina	Maščobe so vir energije v našem telesu. Iz njih dobimo energijo, kadar telo porabi vse ogljikove hidrate.
vitamini	zelenjava, sadje, žita	Omogočajo pravilno delovanje telesa in nas ščitijo pred različnimi obolenji.
mineralne snovi	zelenjava, sadje, meso, mleko, sol, morska hrana	mineralne snovi so potrebne za naše telo. v njih so vezani železo, kalij, magnezij, kalcij, fosfor, jod... Železo je pomembno za kri, kalcij za zobe in kosti, natrij za živčevje, jod za delovanje žlez.
prehranske vlaknine	zelenjava, sadje, žita	vlaknine ali balastne snovi so potrebne za dobro delovanje prebavil.
voda	voda, čaj, juha, napitki	Potrebna je za pravilno delovanje vsega telesa.

Vir: <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1342/index2.html>, 16. 04. 2020

Naloga: Sestavi jedilnik za en dan, tako da iz vsake skupine prehranske piramide vzameš po eno živilo.

	ZAJTRK	KOSILO	VEČERJA
1. Živilo:			
2. Živilo:			
3. Živilo:			
4. Živilo:			

4. Kako se spremeni beseda, ko ob njej uporabiš poimenovanje za količino? Besedi se spremeni sklon.

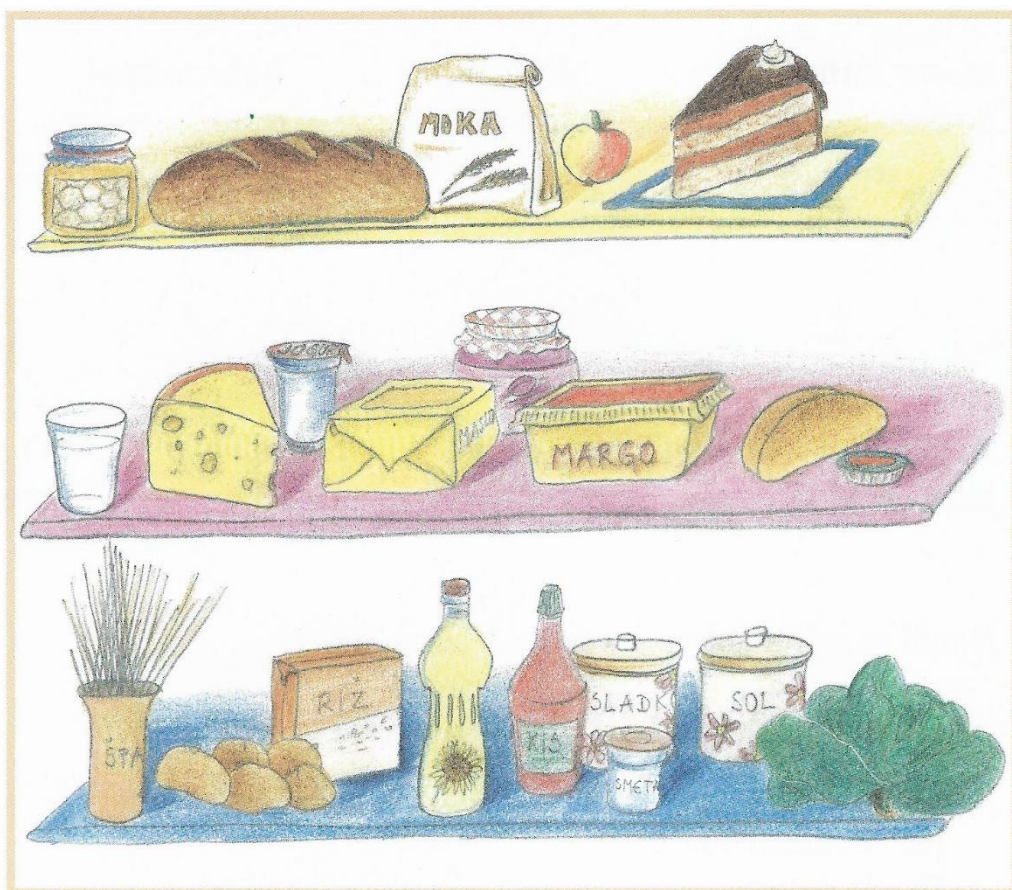
Dopolni:

Imenovalnik: Kaj je na polici?	Rodilnik: Koliko tega je na polici?	Imenovalnik: Kaj je na polici?	Rodilnik: Koliko tega je na polici?
sir	kos sira	torta	kos
maslo	zavitek	moka	vrečka
kruh			lonček smetane
kis			kozarec vode
	steklenica olja	solata	

Koliko?

kos sira
zavitek masla
štruca kruha
liter kisa
steklenica olja

kos torte
vrečka moka
lonček smetane
kozarec vode
glava solate



Vir: Vladimir Donaj, Marjanca Klepac, Slovenščina skozi letne čase, Ljubljana 2004, str. 109.

***Če želiš o pomenu hrane izvedeti še več, si preberi spodnji članek:

Hrana za boljše učenje

Za dobro delovanje potrebujejo naši možgani predvsem dve gorivi: **kisik in glukozo**.

Glukoza je **sladkor**, ki ga dobimo predvsem **z ogljikovimi hidrati**. Pomembno je, da je med učenjem raven glukoze v krvi **enakomerna**. Učenci se pogosto pritožujejo, da imajo med testi prazno glavo ter da se ničesar ne spomnijo. Za to je običajno kriva **nizka raven glukoze**: zato nismo zbrani, manjka nam energije in počutimo se zaspane. Zato je dobro, da že med samim učenjem ter tudi pred preverjanji znanja uživate **polnozrnate žitarice in veliko sadja, zelenjave, jedrca ali proseno kašo**. Izogibajte pa se predelanih ogljikovih hidratov, kot so bel kruh, čips, piškoti, krompir in izdelki iz čokolade. Ti namreč zelo hitro dvignejo raven glukoze v krvi, ki pa zatem tudi hitro pade, zato se počutimo brez energije.

Poleg glukoze so za **delovanje vaših sivih celic** potrebne še **beljakovine ter tudi maščobe**, ki jih najdemo v mastnih ribah (skuše, slaniki, sardine) in v nepraženih brazilskih oreščkih, lešnikih, mandljih in sezamovih ter sončničnih semenih.

Če ste pod **stresom**, so priporočljivi **avokado, gobe, ohrovt, zeleno zelje in špinača, jetra, proso ter živila, bogata z vitaminom C**.

Sadje in zelenjava: dnevno naj bi pojedli vsaj pet porcij teh živil. Še posebej koristna je zelena, listnata zelenjava ter sadje rumene, rdeče in oranžne barve.

Za zdrav prigrizek ali malico pa si lahko privoščite oreščke, kot so mandlji, navadni jogurt, skuta.

Viri: <https://www.dijaskisvet.si/dijaski-os/clanki/hrana-za-boljse-ucenje/16>., Hrana za boljše učenje, 16. 4. 2020 in

Znaš skuhati kakšno dobro jed ali pripraviti sladico? Če želiš, mi lahko pošlješ recept in napišeš še, ali ti je gradivo pretežko, v redu, prelahko. Pišeš mi lahko na: tadeja.plut@guest.arnes.si