**Delo z učbenikom, str. 48, 49 in spletom**

Prepiši.

Za življenje potrebujemo hrano, ki vsebuje različne hranilne snovi:

* Ogljikove hidrate,
* Beljakovine,
* Vitamine,
* Vlaknine,
* Minerale,…

Te snovi potrebujemo za:

|  |  |
| --- | --- |
| HRANILNA SNOV | NAŠE TELO JO POTREBUJE ZA… |
| OGLJIKOVI HIDRATI (riž, testenine, kruh) | energijo |
| VITAMINI (v sadju in zelenjavi) | zaščito pred boleznimi, ohranjanje zdravja |
| VLAKNINE (v sadju in zelenjavi) | dobro prebavo |
| BELJAKOVINE (meso, stročnice) | rast in razvoj |
| MINERALI |  |

To razpredelnico se zelo dobro nauči.

Odgovori s celim stavkom.

1. Katere DODATNE HRANILNE SNOVI potrebujemo, kadar se veliko gibamo?
2. Česa morate pojesti več OTROCI, KI RASTETE?
3. HRANO GLEDE NA IZVOR DELIMO NA:

Prepiši delitev na str. 49. Naj te opozorim, da je med živalskega izvora. Da bo delo bolj zanimivo, lahko namesto pišeš lepiš.

1. Na kakšne načine pripravljamo hrano?

Prepiši: Telo potrebuje različne snovi. Zato moramo jesti čimbolj raznovrstno hrano, kar nam prikazuje PREHRANSKA PIRAMIDA – PRIKAZUJE NAM, DA MORAMO UŽIVATI ČIMBOLJ RAZNOVRSTNO IN URAVNOTEŽENO PREHRANO.

1. Nariši – nalepi prehransko piramido.
2. Zapiši, katerih snovi moramo uživati največ in katerih najmanj.