**POUK NA DALJAVO, 5. ura , KEM, 31.3.2020**

**HRANILNE SNOVI V ŽIVILIH**

**URAVNOTEŽENA PREHRANA**

**1DEL Preveri odgovore na vprašanja iz pretekle ure**

**1. Kaj so makrohranila ? Hranila , ki jih potrebujemo v velikih količinah**

**2. Kaj so mikrohranila ? Hranila, ki jih potrebujemo v majhnih količinah.**

**3. Prepiši preglednico – hranila**

**4. Kakšna je vloga ogljikovih hidratov ? So vir energije.**

**5. Zakaj so potrebne beljakovine ? Za izgradnjo in obnovo celic.**

**6. Kakšno vlogo imajo maščobe v prehrani ? So vir energije ,surovina za sintezo pomembnih spojin.**

**7. Kakšno vlogo imajo vitamini in minerali ? Uravnavajo kemijske procese,gradijo kosti in zobovje.**

**NOVA SNOV - URAVNOTEŽENA PREHRANA, OZNAČEVANJE ŽIVIL**

**ZAPIS V ZVEZEK**

**URAVNOTEŽENA PREHRANA**

**Uživanje različne vrste hrane v takšnih količinah, kot jo telo potrebuje imenujemo**

**URAVNOTEŽENA PREHRANA. Z njo ohranjamo in krepimo zdravje.**

**Prehranska piramida prikazuje katera živila iz posamezne skupine je priporočljivo**

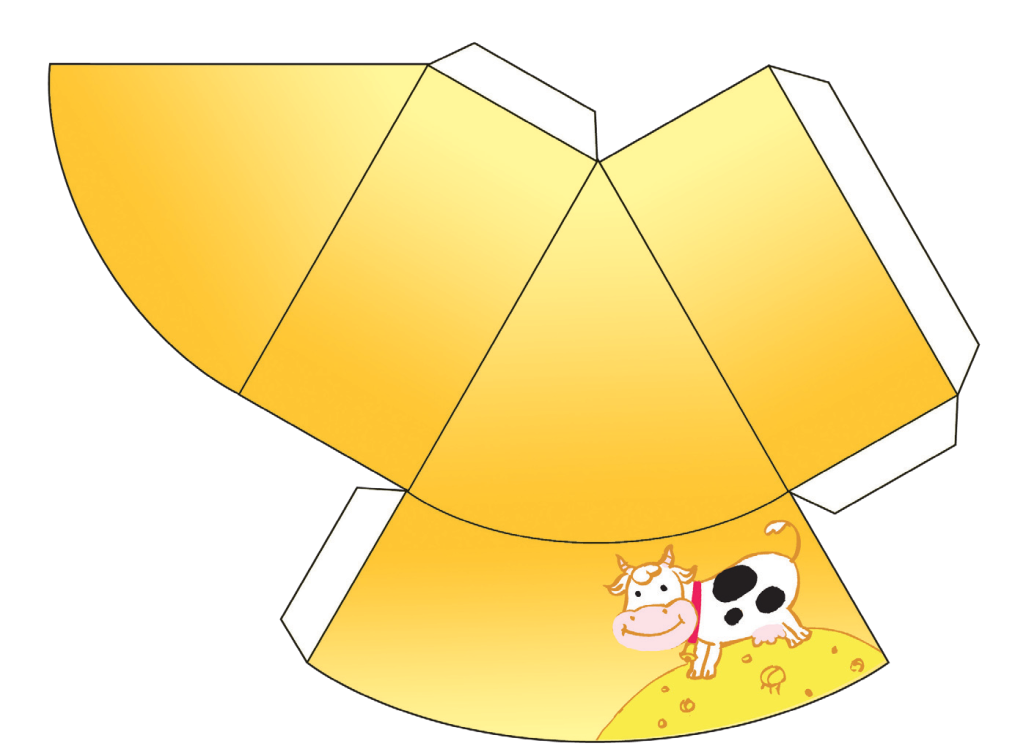
**Uživati. ( učbenik, stran78 ), stran 79-prehranska piramida**

**1 .Naloga : S pomočjo prehranske piramide sestavi zdrav jedilnik za en dan.**

**OZNAČEVANJE ŽIVIL**

**2. Izberi si embalažo od enega živila in prepiši hranilno in energijsko vrednost živila**

**In še druge podatke ,ki morajo biti na embalaži. Na koncu imaš primer (SLIKICA)**



Seznam sestavin Navodila za shranjevanje Neto količina

Proizvajalec ali uvoznik

Rok uporabe

Izvor (država)

SIR

Hranilna vrednost

Blagovna znamka

Energijska vrednost

n

Ime živila

Znak kakovosti

**Izobraževalni lističi Scientix Na-ma 2**

[**http://url.sio.si/nN7**](http://url.sio.si/nN7)