

OGLIJKOVI HIDRATI

NAVODILA ZA KEMIJO 9 V TEDNU OD 20. 4. – 24. 4. 2020 (6. teden)

Pozdravljeni učenci devetih razredov. V

Nadaljujemo z ogljikovimi hidrati. V zvezku nadaljuj z zapisom o mono in disaharidih.

1. Zapiši nov naslov: **Utrjevanje in ponavljanje** – mono in disaharidi.
2. Preberi vsebine o mono in disaharidih v učbeniku od str. 48 – 51 in odgovori na vprašanja v razdelkih „ponovi“ na str. 49 in 51. Pri odgovarjanju si pomagaj tudi z zapisi v zvezku.
3. Na spletni strani <https://eucbeniki.sio.si/kemija9/1951/index7.html> reši še dodatne naloge o mono in disaharidih.
4. Naloge za vedoželjne
Oglej si videoposnetka na <https://www.nijz.si/sl/ali-nam-lahko-sladkor-skodi> in https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=mz2CKx1dmIE&feature=emb_logo

- a) Doma izberi štiri pakirana živila, ki imajo embalažo na kateri so navedene sestavine izdelka in tabelo o prehranski vrednosti. Izberi živila iz naslednjih skupin živil:
- sladka pijača,
 - pekovski izdelek (piškoti, peciva, krekerji.....),
 - slaščica (čokolada, razne ploščice kot so mars, twix, frutabela...., bomboni, ...),
 - mleko in mlečni izdelek.
- b) V zvezek (v spodnjo tabelo) zapiši **vrsto in količino mono in/ali disaharida**, ki ga izdelek vsebuje.

IZDELEK	VRSTA SLADKORJA	KOLIČINA SLADKORJA (g sladkorja/100 g živila)	PRIMERNOST ŽIVILA (glede na prehranski semafor)

Pomembno!

V prehranski tabeli na živilih je navedena celokupna količina sladkorja. Večina proizvajalcev ne navaja vrsto sladkorja, ki ga izdelek vsebuje, zato tega podatka skoraj zagotovo ne bo navedenega na embalaži. Iz vrste izdelka (sestavin) sklepaj in zapiši katero vrsto mono ali disaharida lahko izdelek vsebuje.

Za ugotavljanje količine sladkorja v izdelku si lahko pomagaš (ni pa nujno) z aplikacijo Veš kaj ješ (<https://veskajjes.si/>), ki si jo naloži na telefon.

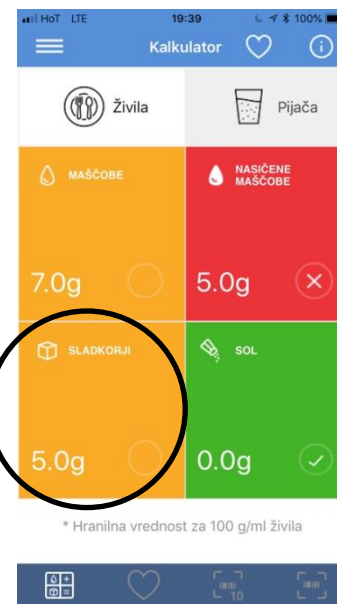
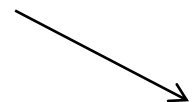


VIR: <https://veskajjes.si/>

Aplikacija predstavi prehranski profil živil (s pomočjo barvnega semaforja), ki so v bazi podatkov. Če je tvoj izbrani izdelek v bazi podatkov aplikacije Veš kaj ješ, lahko vrednosti sladkorja odčitaš iz prehranskega semaforja (Ko skeniraš črtno kodo izdelka se na ekranu izpišejo vrednosti hranil za izbrani izdelek).



Vrednost sladkorja



PREHRANSKI SEMAFOR – VEŠ KAJ JEŠ

HRANA



na 100 g živila	ZELENA manj kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot ...
Maščoba	3 g	3 – 20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1 – 5 g	5 g
Sladkor	5 g	5 – 15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

na 100 g živila	ZELENA več kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA manj kot ...
Prehranske vlaknine	6 g	3 – 6 g	3 g

PIJAČA



na 100 ml pijače	ZELENA manj kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot ...
Maščoba	1,5 g	1,5 – 10,0 g	10,0 g
Nasičene maščobne kisline	0,75 g	0,75 – 2,5 g	2,5 g
Sladkor	2,5 g	2,5 – 6,3 g	6,3 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

Pomen barv:



Vsebnost je primerna zdravemu prehranjevanju! Super izbira!



Vsebnost je rahlo nad mejo zdravega. Ne pretiravaj s količino!



Vsebnost ni najboljša! Tega izdelka zaužij čim manj in ne pogosto.

- c) S pomočjo prehranskega semaforja (tabela na prejšnji prosojnici) premerjaj vrednosti sladkorja v izbranem izdelku z vrednostmi v prehranskem semaforju. Oceni primernost oz. neprimernost živila (glede na vsebnost sladkorja), ki si ga izbral. Ocenjuj samo vrednost sladkorja in ne vrednosti drugih hranil (maščobe, beljakovine...).
- d) Rezultate predstavi v tabeli v točki 2.

Vprašanja in odgovore (iz učbenika) ter izpolnjeno tabelo (sladkorji) zapiši v zvezek. **Rešitve mi pošlji do petka, 24. 4. 2020, v obliki PDF datoteke.**

Rešitve nalog na spletu ni potrebno pošiljati, saj jih lahko preveriš sam

Lep pozdrav,
učiteljica Barbara