Pozdravljeni,

prepišite v zvezek in odgovorite na vprašanja. Vse kar ste naredili do sedaj, mi pošljite v pregled.

Ostanite zdravi, Tea

RAZVRŠČANJE ŽIVIL V SKUPINE

1. ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ OGLJIKOVIH HIDRATOV

Tem živilom pravimo večinoma škrobna živila, saj vsebujejo ŠKROB, ki je neka vrsta ogljikovih hidratov. OH vsebujejo večinoma živila narejena iz moke.



Vemo, da so ogljikovi hidrati poleg maščob najpomembnejši vir energije za naše telo, zato jih je potrebno uživati ob vsakem obroku (kruh, riž, testenine,…)

V katerih živilih najdemo ogljikove hidrate?

* Slaščice, peciva, marmelade, med, sladke pijače, sladki kompoti, sladoled; TE OH NI ZDRAVO UŽIVATI PREVEČ
* V stročjem fižolu, grahu, oreščkih, kostanj
* Krompirju in v nekaterem sadju: banane, grozdje, jabolka

Žita so potrebna za izdelavo moke. V Sloveniji uspevajo naslednja žita: koruza, pšenica, oves, rž, ječmen, ajda. Ostala žita so še riž, proso, kvinoja, pira,kamut,…

Zrno je sestavljeno iz jedra ali meljaka, kalčka, oboje obdaja alevronska plast, vse skupaj pa nekaj lupin ali ovojnic, ki sestavljajo lusko, in nazadnje še pleva, ki so zadnja zaščitna ovojnica in varujejo zrno pred zunanjim svetom.

Žita vsebujejo največ škroba, sledijo beljakovine, nato maščobe, vitamini, minerali in vlaknine. Hranilna vrednost žitnega zrna niha glede na letino, največ razlik pa je vseeno odvisno od njegove zgradbe. V lupinah je največ vlaknin in mineralnih snovi, v alevronski plasti so vodotopne beljakovine, minerali in vlaknine. V jedru zrna je skladišče osnovne energije, torej je tu pretežno škrob in nekaj netopnih beljakovin, medtem ko kalček predstavlja »skrito zalogo zlata« – nenasičenih maščobnih kislin, vodotopnih beljakovin, vitaminov in rudnin.

Domača naloga:

* Kako iz zrna dobimo moko?
* Zakaj so polnozrnata živila bolj zdrava od »navadnih«, pšeničnih- belih živil?
* Katera živila z ogljikovimi hidrati uživaš? Kako pogosto?
* Glede na to, da je konec tedna Velika noč in tradicionalna jed je tudi šunka v testu, imaš na spodnji povezavi recept za pripravo. Lahko poskusiš pripravit sam ali pomagaš mami pri peki. Verjemi, da ti bo hvaležna. Veselo Veliko noč in dober tek ti želim.

<https://okusno.je/recept/sunka-v-testu>

2. ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO BELJAKOVIN

* Mleko in mlečni izdelki: maslo, sir, jogurt, skute, sirni in mlečni namazi

Izbirajte izdelke z manj maščobami (delno posneto ali posneto mleko in jogurt, pusto skuto in namaze, nemastne sire).

* Meso, mesni izdelki (šunke, salame, paštete, suho in prekajeno meso)

Kadarkoli je mogoče, izbirajte izdelke z manj maščobami (meso brez vidne maščobe, perutnina brez kože). Izberite take mesne izdelke, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.) in ne takih, kjer je struktura homogena zaradi mletja. Stročnice so kakovostna zamenjava za meso, vsebujejo zelo malo maščob. Zaradi pestrosti prehrane vključite v tedenski jedilnik od 2-krat do 3-krat čim bolj pusto rdeče meso ter od 1-krat do 3-krat perutnino (brez kože). Od 1-krat do 2-krat tedensko priporočamo brezmesni dan, ki naj vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic. Vsaj 2-krat tedensko uživajte ribe (izbirajte predvsem med morskimi ribami).

* Ribe (morske in sladkovodne)
* jajca
* soja in druge stročnice (fižol), sojino mleko, sojin sir (tofu).

Domača naloga:

* Katere vrste mesa poznaš?
* Česa morajo jesti vegetarijanci veliko, da dobijo potrebne beljakovine? Naštej jih nekaj.
* Zakaj so ribe zdrave? Kolikokrat na teden jih uživaš in katere?
* Katere vrste jajc poleg kokošjih še poznaš, ki se jih uporablja v prehrani?

Na spodnji povezavi imaš navodila za naravno barvanje jajc, ki so ti lahko v pomoč in ob koncu tedna za Veliko noč lahko ti prevzameš to nalogo v vašem gospodinjstvu.

<https://www.bodieko.si/barve-za-pirhe-lahko-naredimo-sami>