Navodila in naloge za SPH v 8. in 9. tednu (od 11. 5. do 22. 5. 2020)

Učenci pozdravljeni!

Poleg makrohranil (to so OH, M in B) imamo tudi mikrohranila.

Zapiši v zvezek! MIKROHRANILA

1. Mikrohranila so VITAMINI in MINERALNE SNOVI ali RUDNINSKE SNOVI.

2. Značilnosti:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | VITAMINI | MINERALNE SNOVI |
| Imena , vrste | * S črko: A,B, (tudi B1, B2, B6…) C, D, E, K,
* Z besedo: folna kislina, askorbinska kislina …..
 | To so snovi, ki ostanejo kot pepel, pri sežigu organskih snovi.To so: kalij, natrij, kalcij, železo, magnezij, jod …. |
| Pomen | Naše telo jih ne more tvoriti samo. Dobimo jih s hrano. Naše telo ščitijo in omogočajo procese v telesu. | So sestavine naših kosti , zob, mišic, telesnih tekočin, živčevja …. |
| Pomankanje |  To imenujemo AVITAMINOZA.Če primanjkuje C – skorbut,Če primanjkuje B1 – beriberiČe primanjkuje A – kurja slepotaČe primanjkuje D – rahitis | Pomankanje povzroča slabo rast kosti, krhke kosti, živčne motnje, krče, slabokrvnost, zaostanek v razvoju …. |
| Razdelitev | Topni v vodi: B in C vitamin,Topni v maščobi: A, D, E, K | - |
| Lastnosti | So občutljivi na temperaturo, svetlobo, kisik | So obstojnejši, manj občutljivi kot vitamini. |
|  |  |  |

3. Naloge:

a) Poišči razlago za motnjo, kaj povzroča, kako se opazi na telesu?

SKORBUT \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

RAHITIS \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

BERIBERI \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

KURJA SLEPOTA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Zakaj nam zdravnik priporoča pred operacijo uživanje živil bogatih z železom in C vitaminom?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c) Kakšna naj bo temperatura čaja v katerega stisnemo limon? Zakaj?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

d) Kakšne težave imajo ljudje, ki ne uživajo maščob? Zakaj?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e) Poglej na embalažo od soli. Kaj piše – kakšno sol uživamo? (jodirano) Zakaj je to pomembno, koristno?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

f) Včasih so uživali otroci ribje olje.(danes pa v obliki kapljic) Zakaj?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VODA

1. POMEN:

Je bistvena sestavina vseh naših organov. V telesu je okrog 70% vode. Ne daje energije, je pa nujno potrebna za delovanje organizma.

Prenaša hranilne snovi po telesu in odnaša nerabne snovi iz telesa.

Uravnava telesno temperaturo.

2. Naloge:

a) Koliko vode potrebuje telo dnevno in koliko jo izločimo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Kako dobimo vodo v telo? Ali samo s pitjem?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c) Kako vodo izločamo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

d) Kje in kako uporabljamo vodo za pripravo hrane?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e) Naštej nekaj živil, ki vsebuje veliko vode?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

NALOGA ZA NASLEDNJI TEDEN:

Izberi si eno slovensko ali svetovno kulinarično posebnost– značilno jed. Opiši značilnosti področja, regije, (države), ki si jo izbral in sestavine, živila ter značilnosti jedi, ob kateri priložnosti jo pripravijo, lahko tudi recept, oziroma pripravo. Upoštevaj in opiši prehranske navade ljudi, ki živijo v tem področju. Dodaš lahko tudi sliko jedi.

Naloga naj ne obsega več kot 2-3 stani A4!

To nalogo moraš obvezno poslati do 22.5. 2020.

Lep pozdrav, učiteljica Vilma Seražin Brus.