Pozdravljeni učenci SPH!

Mimo so velikonočni prazniki. Nekateri ste se izjemno izkazali SUPER, ČESTITAM.

Pri predmetu nadaljujemo z obravnavo hranilnih snovi. Katere poznaš?

Danes bomo obravnavali MAŠČOBE.

Zapiši naslov: MAŠČOBE

1. Kaj so?

* Maščobe so največji vir energije: 1g maščob daje 37kJ energije
* Vsebujejo esencialne (nujne) maščobne kisline
* V maščobah se topijo vitamini: A; D; E in K
* So estri (spojine) glicerola in višjih maščobnih kislim.
* Razdelitev: Nenasičene maščobne kisline: vežejo snovi iz okolja
* Dve sta esencialni ali nenadomestljivi: linolna in linolenska kislina
* Dobimo jih samo s hrano – rastlinska olja.
* Pomembne za naš organizem.
* Nasičene maščobne kisline: ne veže drugih snovi.
* Vsebujejo jih živalske maščobe – masti, maslo.

Vaja: izberi si eno ( maščobno) živilo in poišči na embalaži podatek o nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin. Prepiši količino!

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

2. Maščobna živila imajo pri sobni temperaturi različna agregatna stanja. Naštej živila!

Tekoče: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trdne: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tališče je odvisno od količine nasičenih m. kislin. V tekočih prevladujejo nenasičene m. k. Nasičene maščobne kisline povzročajo čezmerno kopičenje holesterola v krvi in bolezni srca in ožilja. Je nujno potreben za delovanje organizma, ne sme pa ga biti preveč.

3. Po izvoru so lahko maščobe: Naštej!

Rastlinske. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Živalske: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Lastnosti maščob:

* Imajo manjšo gostoto od vode – zato plavajo na vodi.
* Topne so v organskih topilih (bencinu, etru…)
* S stepanjem v vodi tvorijo emulzijo (majoneza)
* Na svetlobi, zraku , toploti, zaradi bakterij in plesni se pokvarijo. Pravimo, da so postale ŽARKE.
* Navzamejo se vonja drugih živil. Hranimo jih zaprte v posodi ali vrečki.

ODGOVORI!

1. Kakšen je pomen maščob za človeški organizem?

2. V čem se razlikujeta mast in olje?

3. Opiši kako temperatura vpliva na maščobe!

4. Kje hranimo maščobna živila?

5. Maščobe v naši prehrani so vidne in nevidne, vsebujejo nasičene in nenasičene m.k., imajo različno agregatno stanje. Dopolni tabelo!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ŽIVILO | VIDNE / NEVIDNE M. | NASIČENE /nenasič.  | AGREGATNO STANJE |
| Sir |  |  |  |
| Olje | vidne |  |  |
| Majoneza |  |  |  |
| Mast |  |  |  |
| Orehi |  | nenasičene |  |
| maslo |  |  |  |
| margarina |  |  | trdno |

6. Dopolni!

Goveje meso, ki ga uporabimo za pripravo juhe vsebuje maščobe \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ izvora. Tu prevladujejo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ maščobne kisline. Preden damo meso v vodo je v \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ agregatnem stanju, med kuhanjem pa se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ in izloči v vodo. Ko se juha ohladi, maščobo opazimo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ali maščobo iz juhe lahko odstranimo? Kako? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Ali veš kako pripravimo majonezo? Ali si kdaj jedel (pripravil) francosko solato?

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

Za majonezo potrebujemo 1 rumenjak in 2dl ojla. Rumenjak hitro stepamo z električnim mešalnikom in počasi po kapljicah dolivamo olje, da se maščoba razbije v drobne kapljice.

Snov, ki to omogoča se imenuje EMULGATOR in se nahaja v jajčnem rumenjaku.

Če želiš, lahko pripraviš domačo majonezo. Kje jo uporabljamo v prehrani?

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

Toliko in lep pozdrav, učiteljica Vilma