***REŠITVE PRVEGA IN DRUGEGA GRADIVA***

1. V katere štiri skupine uvrščamo živila? Pri vsaki skupini napiši dva primera živil.

Štiri skupine živil:

živila z ogljikovimi hidrati ali škrobna živila: vsa žita in žitni izdelki, krompir

živila z beljakovinami: mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, ribe, jajca

živila z vitamini in minerali: sadje in zelenjava

mastna živila: olja, mast, margarina, maslo

sladka živila: peciva, sladice

1. Kaj pomeni, da je naša prehrana uravnotežena?

Da jemo živila iz vseh skupin živil, da upoštevamo količinski razpored živil po prehranski piramidi, da hrano, ki jo zaužijemo tudi porabimo.

1. Zdaj, ko smo v taki situaciji, na kaj moramo paziti pri naši prehrani?

Pazimo, da imamo našo prehrano uravnoteženo in raznovrstno, predvsem pa veliko vitaminov in mineralov, veliko sadja in zelenjave.

1. Koliko obrokov hrane naj dnevno zaužijemo?

Dnevno naj bi zaužili 4 do 5 obrokov.

1. Zakaj je prehranska piramida takšne oblike?

Ker nam oblika piramide pove katerih živil naj pojemo več in katerih manj.

1. Katerih živil naj bi bilo po prehranski piramidi v naši prehrani čim manj?

Mastnih in sladkih živil.

1. Katera živila so vir prehranskih vlaknin? Zakaj pa so te pomembne?

Predvsem škrobna živila. Spodbujajo gibanje črevesja, izločanje blata in strupenih snovi iz telesa.

1. Naštej skupine sadja in skupine zelenjave.

Skupine sadja: pečkato sadje, koščičasto sadje, lupinasto sadje in jagodičasto sadje.

Skupine zelenjave: listnata zelenjava, korenovke, kapusnice, plodovke, stročnice, gomoljnice in čebulnice.

1. Katere bolezni so povezane z neustrezno prehrano?

Bolezni srca in ožilja, debelost in motnje hranjenja.

1. V učbeniku na str. 59 preberi 9 pravil zdravega načina življenja in jih v čim večji meri tudi upoštevaj.

Upam, da ste prebrali priporočila in da jih v teh težkih čudnih časih poskušamo čim več upoštevati.