***REŠITVE NALOG DVANAJSTEGA GRADIVA***

1. Zakaj ljudje potrebujejo hrano?

S prehranjevanjem dobi človeško telo energijo, potrebno za življenjske procese, vzdrževanje telesne temperature in snovi za izgradnjo, razvoj in obnavljanje telesa.

1. V čem je razlika med makrohranili in mikrohranili?
2. Naštej makrohranila in mikrohranila.

Makrohranila potrebujemo v velikih količinah, to so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe in voda.

Mikrohranila potrebujemo v majhnih količinah, to so vitamini in minerali.

1. Že pri gospodinjstvu smo se učili o vlogi posameznih hranilnih snovi. Preberi si o njihovi vlogi na strani 77.

Vse hranilne snovi so za naše telo izredno pomembne in v naši prehrani morajo biti v ravnotežju.

1. Kaj nam pove energijska vrednost?

Energijska vrednost nam pove koliko energije nam da živilo, jed ali obrok. Izrazimo jo za 100 g v joulih ali po strem v kalorijah.