

TOREK, 26. 5. 2020

MAT

Rešite naloge v DZ str. 72, 73.

Bodite pozorni na nestandardne merske enote. To so liki, lahko so manjši, trikotni, pravokotni.

Pri prvi nalogi iščemo skladnost.

SLJ

Rešite nalogo v DZ, str.72/2 in str. 93.

Pomagajte si s prvotnim besedilom na str.90 in ključnimi besedami ob strani.

NIT

Naslov: Prehranske sestavine

zapiši v zvezek naslov in prepisi besedilo. Preberi snov v Učbeniku str. 66 zgoraj.

Za našo prehrano in zdravje je zelo pomembno, koliko pojemo prehranskih sestavin. To so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali, prehranske vlaknine in voda.

Najmanj moramo jesti hrane s sladkorjem in maščobami, največ pa hrane z ogljikovimi hidrati in vlakninami. Beljakovine izbiramo glede na to, kaj pomenijo telesu. Odvisno je od naše starosti. Če vplivajo na rast in razvoj telesa, jo priporočamo otrokom, ki rastejo in se razvijajo.

Vitamine moramo uživati vsi. Ščitijo nas pred obolenji in so zaščitne snovi. Bolj zdravo je jesti surovo sadje in zelenjavo, saj se pri kuhanju in pečenju veliko vitaminov uniči.

Prav tako so zaščitne snovi mineralne snovi. Železo je pomembno za kri, kalcij za zobe in kosti, natrij za živčevje, jod pa za delovanje žlez.

Voda je pomembna za delovanje vseh organov.

Nadaljujemo naslednjič.

ŠPO

Vadi ples, Zoplešimo z Reksijem.