

Kaj in koliko pojesti

Pogovarjamo se o prehrani ljudi. Preglej zapis v U/ 66.

Odgovori v zvezek:

Napiši, katere obroke si imel včeraj in kaj si pojedel.

Zakaj je potrebno uživati raznovrstno hrano?

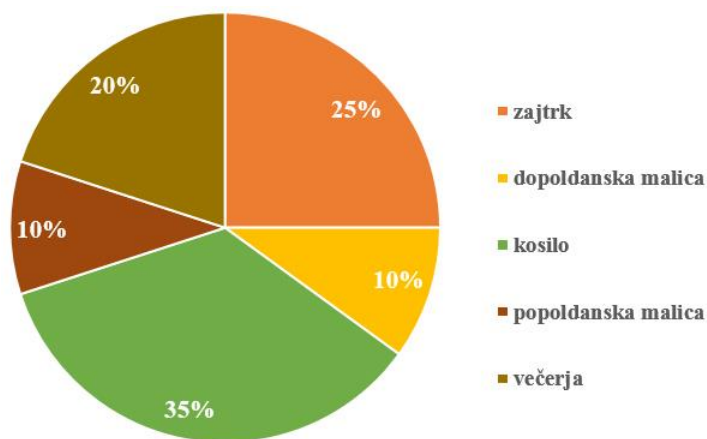
Opiši pot hrane skozi telo. Kdaj imamo prebavne težave?

Preberi snov v U/ 67.

Zapis:

Z zaužito hrano dobimo v telo energijo, ki jo potrebujemo za rast, razvoj, aktivnosti... Hrana mora biti raznolika, saj sicer ne dobimo vseh snovi, ki jih telo nujno potrebuje za zdravo delovanje. Zaradi pomanjkanja določenih snovi lahko resno zbolimo.

Pomembno je, da jemo dovolj, torej ne preveč in ne premalo. Imejmo vsaj pet obrokov. Kakšna naj bo količina hrane v posameznem obroku, prikazuje slika:



Seveda moramo vedeti in upoštevati tudi to, da na količino zaužite hrane vpliva več dejavnikov:

- Aktivnost človeka (ljudje, ki opravljajo veliko fizičnega dela, športniki morajo uživati več hrane ali bolj kalorično kot tisti, ki opravljajo lažja, pretežno sedeča dela),
- Velikost (otroci pojedjo količinsko manj hrane, vendar glede na njihovo velikost in težo pojedjo večjo količino kot odrasli),

- Starost (starejši ljudje potrebujejo manj hrane, saj se večinoma ne gibljejo več toliko kot mlajši ljudje, tudi rastejo ne več).



Upoštevati moramo:

- V vsaki hrani so prisotne različne snovi (kruh: škrob, sol, voda, sladkor...)
- Pretiravanje z uživanjem določenih snovi lahko pripelje do bolezni (debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja...)
- Zaužiti moramo dovolj tekočine (vsaj 2 litra na dan – najbolje voda ali nesladkani napitki)
- Izogibajmo se belim snovem (beli sladkor, bela moka, sol, uživajmo raje med, rjavi sladkor, polnozrnat moka, soli pa v zelo majhnih količinah)
- Pomembno je gibanje, telesna aktivnost (porabimo odvečne kalorije, bolje se počutimo, krepimo telo...).