

**Predmet: GOSPODINJSTVO 6.A**

**Št. učne ure: 33**

**Datum: 20. 3. 2020**

**Učna tema: PREHRANSKE NAVADE**

***I.      Razlaga:***

**1. PREHRANSKE NAVADE**, so navade povezane s hrano in prehranjevanjem.

**2. KAJ/KDO VPLIVA NA PREHRAMBENE NAVADE?**

- DRUŽINA,
- VRSTNIKI,
- VRTEC/ŠOLA,
- MEDIJI,
- VERA,
- OKOLJE,
- DENAR,
- ZDRAVSTVENO STANJE,
- ZNANJE...

**3. PREHRANSKE NAVADE SO LAHKO DOBRE ALI SLABE.**

Dobre prehranske navade so:

- Uživanje hrane počasi, v miru.
- Uživanje hrane sede.
- Dobro prežvečena hrana.
- Redno uživanje hrane.
- Hrane ne solimo preveč.
- Jemo veliko sadja in zelenjave.
- Ne jemo veliko mastne in sladke hrane...

**4. Za naše okolje je značilno uživanje živil živalskega in rastlinskega izvora.**

**5. VEGETARIJANCI** uživajo predvsem rastlinsko hrano:

- **LAKTO-OVO VEGETARIJANCI** (jajca, mleko)
- **VEGANI**-samo živila rastlinskega izvora.

***II.      Domača naloga:***

**Razlago prepisi v zvezek in odgovori na vprašanja.**

1. Kako na prehranske navade vpliva: DRUŽINA, ŠOLA/VRTEC, MEDIJI, OKOLJE, DENAR, ZDRAVSTVENO STANJE, ZNANJE. Svoje razmišljanje zapiši v zvezek.
2. Zakaj VEGETARIJANSTVO ni zdrav način prehranjevanja?

*Če pri učenju ali reševanju nalog naletiš na težave, mi lahko pošlješ vprašanje na spletni naslov [gordana.farazin@sola.velike-lasce.si](mailto:gordana.farazin@sola.velike-lasce.si)*

*Srečno in pazi nase!*