

Predmet: GOSPODINJSTVO 6.B fantje/dekleta

Št. učne ure: 35-fantje/33-dekleta

Datum: 16. 3. 2020-fantje/19. 3. 2020 -dekleta

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. PREHRAMBENE 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 prepriši 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

Srečno in pazi nase!

Predmet: GOSPODINJSTVO 6.B fantje/dekleta

Št. učne ure: 36-fantje/34-dekleta

Datum: 16. 3. 2020-fantje/19. 3. 2020 -dekleta

Učna tema: ALI MI HRANA LAHKO ŠKODUJE?

I. Razlaga

1. S hrano dobimo potrebne hranilne snovi, lahko pa pojemo tudi kaj, kar nam škoduje.
2. Hrana mora biti VARNA, ne sme vsebovati:
 - škodljivih mikroorganizmov,
 - strupov,
 - tujkov,
 - zdravju nevarnih snovi.
3. MIKROORGANIZMI so lahko KORISTNI (v jogurtu) ali ŠKODLJIVI (plesni, salmonela....)



4. Mikroorganizmi za rast in razmnoževanje potrebujejo:

- hrano,
- vlago,
- ustrezno temperaturo,
- čas.



5. Da škodljivi mikroorganizmi ne pridejo v hrano, moramo paziti na:

- čistočo,
- pravilno shranjevanje hrane,
- da je hrana dovolj dobro kuhana,
- da kuhano hrano ločimo od surove...

6. Znaki zastrupitve z okuženo hrano:

- slabost,
- bruhanje,
- driska,
- povišana telesna temperatura.

II. Domača naloga

Razlago prepiši v zvezek in odgovori na vprašanja.

1. Kako pride mikroorganizem v hrano?

2. Razmisli in v zvezek zapiši, kako lahko doma preprečimo razvoj škodljivih mikroorganizmov.
3. Naštej nekaj primerov uporabe koristnih mikroorganizmov v prehranski industriji.
4. Na spletu poišči kaj je SALMONELA in kaj povzroča okužba s salmonelo.

Če pri učenju ali reševanju nalog naletiš na težave, mi lahko pošlješ vprašanje na spletni naslov gordana.farazin@sola.velike-lasce.si

Srečno in pazi nase!