

Pozdravljeni pri predmetu gospodinjstvo!

Pridno mi pošiljate fotografije vašega dela.

Nekateri ste zelo pridni in pravi mojstri.

Upam, da redno urejate mape za gospodinjstvo.

Pregledovali bomo:

- kakšna je polnovredna prehrana
- prehranska piramida ; delitev živil, glede prevladujočih hranilnih snovi
- ogljikohidratna živila
- beljakovinska živila

Urejaš zapise, zbiraš slikovni material, vlagaš kuharske recepte.

Danes spoznajmo sadje in zelenjavo.

ZAPIS:

Pomen sadja in zelenjave

1. Naštej- nariši, nalepi

5 vrst sadja

5 vrst zelenjave

2. Preberi spodnji zapis in s svojimi besedami zapiši, zakaj je zdravo uživati sadje in zelenjavo!

S sadjem in zelenjavo dobi naše telo največ zaščitnih snovi (vitamine in minerale),

S sadjem in zelenjavo dobimo tudi energetske snovi (škrob, sladkor).

Z uživanjem sadja in zelenjave organizem dobi tudi vodo.

Vlaknine, ki so v sadju in zelenjavi nam ureja prebavo, očisti prebavno cev.

S tem, ko uživamo sadje in zelenjavo uravnovesimo našo prehrano: sadje in zelenjava nam daje občutek sitosti, tako ne vnašamo v telo živila, ki so sladka, mastna, torej preprečujemo debelost.

V teh živilih prevladujejo vitamini in minerali. Ti poskrbijo za našo odpornost.