



*Pozdravljeni učenci NPH-ja!*

*Prikazano imaš prehransko piramido. V njej so razdeljena živila v skupine, glede na to, katera hranilna snov prevladuje v njih. S pomočjo te tabele si lažje sestavimo polnovredni jedilnik, jedilnik v katerem so vse hranilne snovi v pravilnem razmerju.*

*Ponovi skupine živil!*

rdede meso	
perutnina	
bela riba	
modra riba	
morski sadeži	
beljakovine v prahu	
jajca in jajčni beljaki	
izdelki iz posnetega mleka	
kuhane stročnice in fermentirana soja	

*Živila v katerih prevladujejo beljakovine poznaš. Znaš jih naštet. Veš, da naše telo z beljakovinami dobi gradivo. Naše telo gradivo potrebuje za rast in obnovo.*

Otroci v dobi rasti še posebej potrebujejo gradivo za rast. Jedilniki morajo biti bogati z beljakovinami. Spoznali smo živila: mleko in živila iz mleka ( jogurti, skute, siri) in jajce. Bogat vir beljakovin je meso in mesni izdelki. Stročnice so vir rastlinskih beljakovin.

## **Stročnice**



*Stročnice so vir beljakovin rastlinskega izvora.*



## **GRAH**



## **LEČA**



**BOB**



**SOJA**



**FIZOL**

Napisan imaš jedilnik za kosilo mladostnika.

Grahova kremna juha (2 zajemalki)

Polpeti v smetanovi omaki ( 1 polpet)

Krompir v kosih ( 3 žlice)

Zelena solata ( 4 žlice)

Pomarančni sok ( kozarec)

V primeru, da je mladostnik športnik, potrebuje večji vnos beljakovin ( gradiva) in ogljikovih hidratov (energije).

Zgornji jedilnik sestavi tako, da bo obogaten z gradbenimi in energetskimi snovmi.

Nalogo prepisi na list, ki ga bomo v šoli vložili v mapo za predmet!

Lep pozdrav Alenka Malešič