

POZDRAVLJENI UČENCI!



Upam, da skrbiš za svoje zdravje (osebna higiena, higiena prostora, počitek).

Higiena – čistoča- odstranjevanje pogojev za razvoj organizmov (predvsem mikroorganizmov), ki bi nam povzročili bolezen.

Kaj so zajedavci?

Kaj so patogeni organizmi?

Poskrbi tudi, da se bodo tvoji najbližji dobro počutili v tvoji družbi!

Upam pa tudi, da skrbiš za svoje znanje!

Za ocenjevanje še nimam navodil, pri ocenjevanju pa bom zagotovo upoštevala vaše delo;

Urejenost mame za gospodinjstvo, zbiranje slikovnega materiala, zbirka receptov.

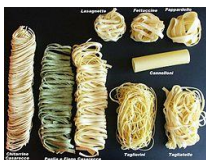
*Ponovimo naše znanje o jajcu kot živilu in ga dopolnimo!
Na list, ki ga vložiš v mapo dopolni zapis!*

Jajce kot živilo



Uživanje jajc: priporočajo: 2 do 3 jajca na teden (holesterol) **Kaj je holesterol?**

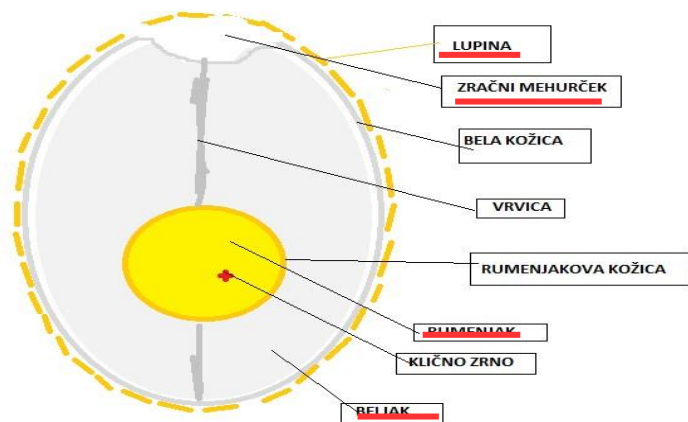
Jajca dobimo tudi z drugimi jedmi: si v testu, testeninah, svačkih, tortelinih,...



Jajčne testenine
Zgradba jajca:



biskvitno, kvašeno testo

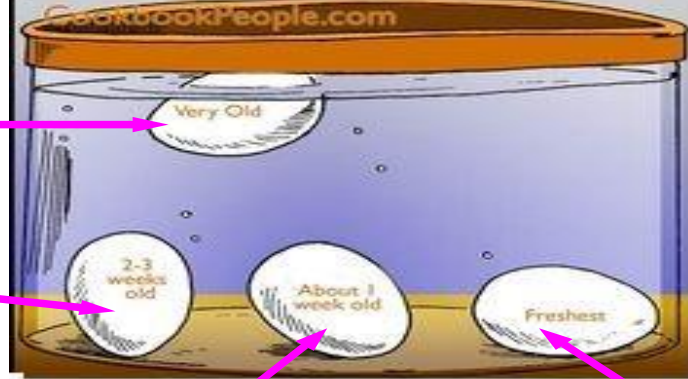


Hranilna vrednost jajca:

- **13 % beljakovin,**
- **12 % maščob,**
- **74 % vode,**
 - **vitamine A, B, D,**
- **železo in kalcij. Jajce je polnovredno živilo. Kaj to pomeni?**

Štiri tedne staro
jajce plava pod

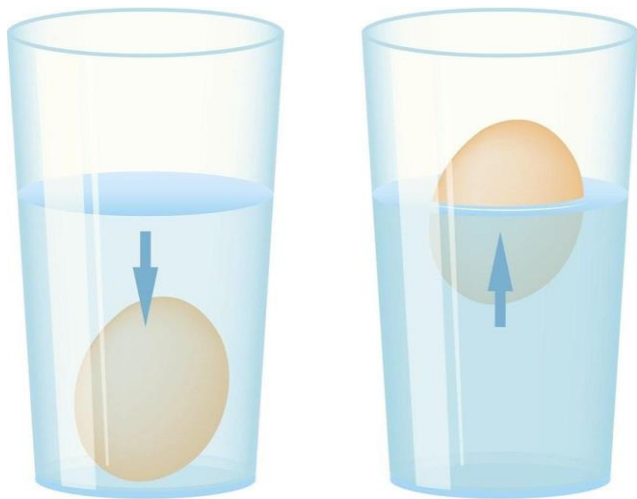
Dva do tri tedne
staro jajce.



Sveže jajce

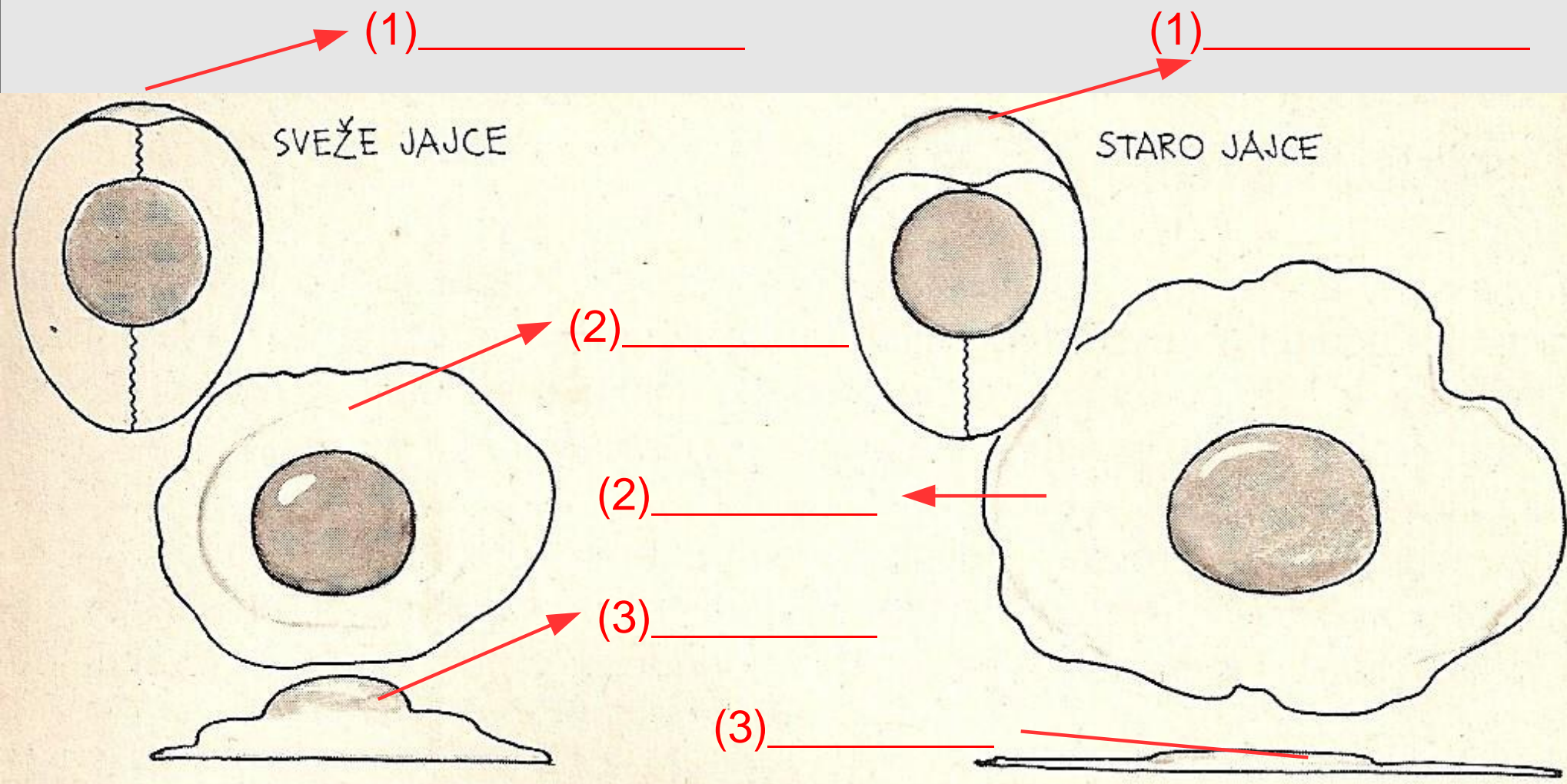
. En teden staro jajce potone na dno, vendar en del ostane privzdignjen.

POSKUSI: V kozarec nalij vodo in vanjo previdno položi jajce.

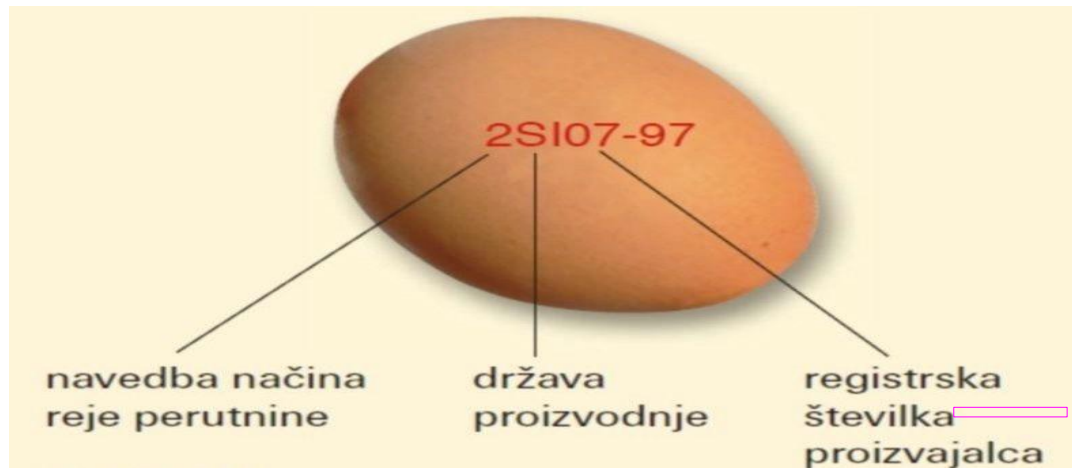


Sveže jajce takoj potone v skledi z vodo na dno.

Skica v zvezek!



Zapiši razlike: (1) zračni mehurček- večji, manjši, (2) beljak (čvrstost), (3) rumenjak (izbočenost).



Baterijska reja (3)



hlevska reja (2)



prosta reja, talna reja (1)



ekološka reja(0)

V prehrani uporabljamo kokošja, prepeličja in gosja



Jajca lahko pripravimo na več načinov:

kuhana jajca:



Oglej si razlike med rumenjaki. Skico



poširana jajca

SESTAVINE

jajce
2 žlici kisa
sol in začimbe po želji
rezina toasta

POSTOPEK

Zavremo vodo in ji dodamo 2 žlici kisa. Vodo pustimo, da vre na najnižji temperaturi, nato pa vanjo spustimo jajce. Kis bo pomagal, da se bo beljak lepo zaokrožil okrog rumenjaka. Kuhamo 4 minute in jajce poberemo ven z žlico. Pazimo, da ne kuhamo predolgo, ker jajčni rumenjak v tem primeru ne bo več tekoč, kar je bistvo poširanega jajca.

Pečena jajca: jajce “na oko”



umešana jajca (razžvrkljamo jajce).

*Z dogovorom s starši pripravi juho z zdrobovimi žličniki.) Juho lahko pripraviš iz jušne kocke, navodila so na škatlici. Izboljšaš jo z dodatkom zelenjave: naribano korenje, koleraba... **LAHKO SAMO PREBEREŠ, naredil pa boš v šoli, ko se zopet vidimo .***



Zakuha: <https://oblizniprste.si/slastna-kosila/zdrobovi-zlicniki/>

Zakaj damo jajce med zdrob? Beljakovine v jajcu na vročini zakrknajo in sprimejo zdrob.

