

Na urniku: 14. 2. 2022

Razred: 6.a

Skupina: 1 (učiteljica Saša Femc Knaflič)

Živila, hranilne snovi in energija

Skupine živil

V katerih živilih so bistvene hranilne snovi ogljikovi hidrati?

V današnjih dveh urah boš spoznal (cilji):

- kakšne so razlike v energijskih potrebah posameznikov glede na starost, spol in telesno aktivnost,
- kakšne so posledice vnosa preveč / premalo energije,
- v katere skupine lahko delimo živila in zakaj,
- katera živila sodijo v skupino živil s pomembnejšo vsebnostjo ogljikovih hidratov,
- kakšen je pomen škroba in kakšen je pomen prehranskih vlaknin,
- zakaj moramo v telo vnesti čim manj sladkorja.

Poslušaj posnetek moje razlage z naslovom *Predavanje o energijski in hranilni vrednosti živil*. Del te snovi si poslušal že v šoli, zato si ga lahko ogledaš **od 7:15 do konca**, če želiš pa seveda od začetka do konca. Nujno naredi tudi nalogo, ki je omenjena na koncu posnetka (rubrika *Dejavnost*). Nalogo naslednjič prinesi v šolo, saj jo bom pregledala. Posnetek razlage najdeš v spletni učilnici pod ploščico *Živila, hranilne snovi in energija* (<https://ucilnice.arnes.si/course/view.php?id=28721§ion=4&singlesec=4>).

Poslušaj posnetek moje razlage z naslovom *Predavanje o živilih, ki vsebujejo ogljikove hidrate*. Nujno naredi tudi nalogo, ki je omenjena na koncu posnetka (rubrika *Dejavnost*). Tudi to nalogo naslednjič nujno prinesi v šolo, kjer boš s pomočjo podatkov sošolcev dopolnil razpredelnico (narediš torej le 1 primer). Če sladke pijače nimate doma (kar je seveda odlično 👍), podatke o pijači poišči v kakšni od spletnih trgovin (npr. Spar, Marcator ...). Posnetek razlage najdeš v spletni učilnici pod ploščico *Skupine živil* (<https://ucilnice.arnes.si/course/view.php?id=28721§ion=5>).

Če želiš, si lahko ogledaš kratke filme (*Infodrom: gibanje za zdravje, Infodrom – sladkor v pijačah, Infodrom: Sploh potrebujemo sladkor?*). Povezave nanje najdeš v rubriki *Zanimivosti*.

Želim ti uspešno delo 😊