

NARAVOSLOVJE - ČETRTEK, 3.12.2020

1. ZAPIŠI V ZVEZEK ZA NARAVOSLOVJE. NAŠTEJ 4 ŽIVILA RASTLINSKEGA IN 4 ŽIVILA ŽIVALSKEGA IZVORA.

Živila rastlinskega izvora:



Živila živalskega izvora:



2. PREBERI SNOV V UČBENIKU NA STRANI 134. NATO ODGOVORI NA VPRAŠANJA.

1. Živila lahko vsebujejo vodo, beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine in rudninske snovi.
2. Zakaj so pomembne beljakovine v živilih?
3. Kaj se zgodi, če zaužijemo preveč maščob v živilih?
4. Naštej živila, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov.
5. Zakaj so ogljikovi hidrati pomembni?
6. Naštej živila, ki vsebujejo veliko vitaminov in rudnin.
7. Zakaj so ta živila pomembna?

3. POGLEJ PREHRAMBENO PIRAMIDO V UČBENIKU NA STRANI 135.

Zdrava prehrana je pestra in uravnotežena.

Pestro jemo, če vsak dan jemo živila z vseh polic v piramidi.

Uravnoteženo jemo, če uživamo manj živil iz vrha, največ pa tistih z dna piramide.



4. NA VEČJI LIST NAREDI PREHRAMBENO PIRAMIDO.

ŽIVILA LAHKO NARIŠEŠ ALI PA JIH IZREŽI IN NALEPI IZ REKLAMNIH OGLASOV.



