

V učbeniku si na strani 40 preberi besedilo in oglej prehransko piramido.

Preberi si članek, ki ga najdeš na povezavi <https://www.zzzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html>. Oglej si tudi prehransko piramido in jo primerjaj s prehransko piramido v učbeniku.

Kako se ti dve prehranski piramidi razlikujeta?

Naloga (preglednica na drugi strani):

V zvezek zapiši naslov RAZVRŠČANJE ŽIVIL V SKUPINE, na robu zapiši datum učenja.

Najprej pravilno prenesi zapise iz tretjega v drugi stolpec. Prepiši v zvezek **urejeno** preglednico živil.

Skupina živil	Kako pogosto jih uživamo	
Živila z več vitaminov in mineralnih snovi: zelenjava		Živila uživamo vsak dan.
Živila z več vitaminov in mineralnih snovi: sadje		Živila uživamo večkrat na teden, privoščimo si tudi en ali dva dni brez mesa.
Živila z več ogljikovih hidratov: žita, žitni izdelki, krompir		Živila uživamo redko.
Živila z več beljakovin: meso in nemastni mesni izdelki, stročnice, ribe, jajca		Živila uživamo vsak dan (dva do trikrat na dan).
Živila z več beljakovin: mleko in mlečni izdelki		Živila uživamo v manjših količinah.
Živila z več maščobe oreški in semena, kakovostna rastlinska olja, surovo maslo, margarina		Živila uživamo vsak dan (dvakrat na dan).
Živila z več sladkorja in soli: sladkor, čokolada, keksi, peciva, sladoled		Živila uživamo vsak dan (večkrat na dan).
Živila z več sladkorja in soli: pašteta, slani prigrizki		