

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

Gospodinjstvo 6. razred



PREGLED PREVERJANJA ZNANJA

Pozdravljen šestošolec.

Že osmi teden ostajamo doma. Verjamem, da vestno opravljaš šolsko delo, da si samostojen, odgovoren za svoje znanje in zdravje. V življenju se moramo naučiti veliko različnih spretnosti in jih tudi znati uporabiti.

Čas je za pregled preverjanja.

Navodilo za delo

1. Preglej pravilnost preverjanja iz prejšnjega tedna.
2. Kolikšen bi bil tvoj zaslužek?
3. V zvezek napiši naslov, si poglej kratke filme in odgovori na zastavljena vprašanja. Da ne bomo obremenjevali staršev, fotografij opravljenega dela ni potrebno pošiljati.

V primeru vprašanj za komunikacijo z učiteljico uporabi naslov:

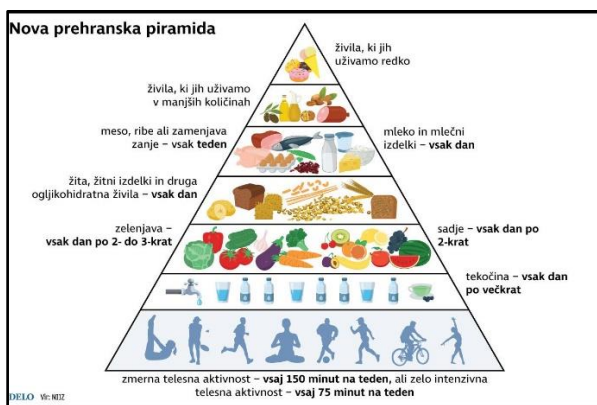
- 1. skupina na naslov alenka.znidar@guest.arnes.si
- 2. skupina na naslov biojezakon@gmail.com

1. Preglej pravilnost svojih odgovorov.

Prejšnji teden si pisno odgovoril na nekaj vprašanj o prehrani.

Primerjaj svoje odgovore z rešitvami napisanimi v poševnem tisku. Dopolni in popravi napake v zvezku.

1. Ponovimo prehransko piramido.



V zvezek si moral narisati prazno prehransko piramido, si izbrati dva dni v tednu in v narisano piramido razvrstiti živila, ki si jih jedel v teh dveh dneh. Pri tem si si lahko pomagal s sliko piramide.

Ponovno preveri, ali si pravilno uvrstil živila v prostore piramide. Pazi, da si napisal **živila in ne jedi**.

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

2. Razloži pojme.

- **Celodnevni obrok** pomeni vse obroke, vso hrano, ki jo pojemo v enem dnevu.
- **Obrok** je sestavljen iz jedi in živil. obroki so zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja.
- **Hrana** so vsa živila in jedi, ki jih uživamo.
- **Živilo** je osnovna sestavina hrane iz katere pripravimo jedi.
- **Hranilne snovi** so osnovni gradniki ali sestavine živila.

3. Kaj je pogrinjek? Pogrinjek pomeni lepo pripravljena miza pri uživanju hrane.

Skica pogrinjka naj bo narisana v tlorisu – pogled z vrha in brez hrane.

Upoštevati moraš jedilnik za obrok, ki si ga izbral.

Podobno kot na tej sliki.

Ta pogrinjek je primeren za glavni obrok, ni pa primeren za zajtrk ali za malico.



4. Dopolni preglednico o hranilnih snoveh.

V ustrezen stolpec si napisal ime hranilne snovi, pojasnilo o pomenu hranilne snovi in naštel si nekaj živil, ki vsebujejo največ te snovi.

Hranilna snov	Pomen	Živilo
Ogljikovi hidrati so energijske snovi	So pomemben vir energije. Vsebujejo tudi prehranske vlaknine, ki pospešujejo prebavo. 1 g nam daje 17 k/J energije.	Žitarice: pšenica, koruza, riž, proso, rž, ječmen, moka in izdelki iz njih. Stročnice, krompir.
Beljakovine so gradbene snovi.	Potrebujemo jih za rast in razvoj. Gradijo naše celice, mišice, naše organe, snovi kot so encimi in hormoni.	Meso in mesni izdelki, ribe, mleko in mlečni izdelki, jajca, žitarice. Stročnice so fižol, čičerika, grah, leča, soja. Semena in oreščki.
Mineralne snovi	So v našem organizmu zaščitne in gradbene snovi. Gradijo naše telo in varujejo zdravje.	Vsa polnovredna živila, ki niso preveč predelana in spremenjena.
Maščobe	So vir energije za telesne in duševne aktivnosti, za ogrevanje telesa. 1 g nam daje 39 k/J energije.	Maslo, smetana, olje, margarina, svinjska mast, oreščki, semena.

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

Vitamini	Varujejo nas pred boleznimi, uravnavajo mnogo procesov v telesu, ohranjajo naše zdravje.	Različna polnovredna živila, ki niso preveč predelana in spremenjena.
Voda	Gradi telo. Je sredstvo za prenos hranilnih snovi po telesu. Izloča nerabne snovi. Vpliva na uravnavanje telesne temperature.	Vsa sočna živila kot so sveže sadje in zelenjava, mleko, sokovi.

5. Kaj pomeni pojem energijska vrednost živila?

Energijska vrednost živila nam pove, koliko energije nam daje neko živilo. Vsako živilo ima drugačno energijsko vrednost. Izrazimo jo v enoti k/J = kilojoule.

6. Napiši 4 dejavnike, ki vplivajo na to, koliko energije potrebujemo dnevno.

Dejavniki, ki vplivajo na porabo energije so:

- težavnost aktivnosti ali dela, ki ga opravljamo, lahko ali težko fizično delo, sedeče umsko delo,
- trajanje ali čas, ki ga porabimo za to aktivnost,
- spol,
- starost,
- zdravstveno stanje in telesna kondicija posameznika.

7. Kakšna je razlika med pasteriziranim in steriliziranim mlekom?

Pasterizirano mleko je segreto za nekaj sekund pod 100°C , mikrobi so delno uničeni, mleko ima za nekaj dni daljši rok trajanja.

Sterilizirano mleko v mlekarni segrejejo za nekaj sekund nad 100°C , tudi do 140°C , mikrobi so popolnoma uničeni, mleko ima rok trajanja do 60 dni.

8. Naštej 5 mlečnih izdelkov.

Mlečni izdelki so: jogurt, kislo mleko, kefir, skuta, sir, topljeni sir, sladka in kisla smetana, kajmak, maslo, mleko v prahu.

9. Ribe so hitro pokvarljivo živilo. Kateri so znaki svežih rib?

Sveža riba ima čvrsto meso, bistre oči, sluz in luske so enakomerno razporejene po koži, ima vonj po sveži ribi.

10. Naštej štiri žitarice, ki rastejo pri nas.

Pri nas rastejo naslednja žita: pšenica, pira, koruza, ječmen, rž, oves in proso. Poznamo tudi ajdovo moko in ajdov kruh, zato nekateri prištevajo ajdo med krušna žita. Vendar rastlina ajda po svoji zgradbi in lastnostih ne sodi med žita.

Pri naravoslovju se boste učili o enokaličnicah in dvokaličnicah. Žita sodijo med enokaličnice, ajda pa sodi med dvokaličnice.

Med žita spada tudi riž, ki pa ne raste pri nas. Najbližja država v kateri pridelujejo riž je Italija.

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

11. Katere od teh vsebujejo gluten, ki ga nekateri ne smejo uživati?

Gluten je snov beljakovina, ki pri nekaterih ljudeh sproži alergijski odziv in zdravstvene težave. Žita, ki vsebujejo gluten so: pšenica, pira, ječmen in rž.

12. Nariši znak kakovosti, ki pomeni, da je bilo živilo pridelano v slovenski zemlji.

Če si narisal rumeno pikapolonico,
si narisal pravilen znak kakovosti.



2. Kolikšen bi bil tvoj zaslužek?

Prejšnji teden si pozorno beležil opravljena dela v pomoč svoji družini. Seveda si vse postoril z dobro voljo in z željo priskočiti na pomoč ostalim družinskim članom.

- Kako polna zapisov je tvoja tabela?
- Izračunaj, koliko bi zaslužil, če bi za vsako opravljeno delo dobil plačilo en euro.
- Bi s tem zaslužkom lahko preživel?

3. Za zabavo in za nova znanja si pogledaj filmčke in pisno odgovori na vprašanja:

Infodrom: **Kaj je salmonela?** https://www.youtube.com/watch?v=dUpnjkBv_Eo

1. Kako dolgo lahko preživijo bakterije salmonele v različnih pogojih?
2. S katero hrano moramo ravnati previdno, ker jo lahko okužijo salmonele?
3. Kaj moramo vedno narediti z jabolkom in z drugim sadjem, preden ga zaužijemo?
4. Razloži pomen besede **salmoneloza**.
5. Svetuj nam. Kako naj ravnamo, da bomo varni in se je bomo izognili?

Infodrom: **Kako iz fižola nastane prdec?** <https://www.youtube.com/watch?v=Z1PSV1DInJ8>

1. Kaj? Kako? Kdo živi v našem debelem črevesu?
2. Plini, ki smrdijo? Kateri so to?
3. Od kod pridejo? Kdo ustvari te bolj ali manj smrdeče pline?

Plini nastajajo kadar poteka v debelem črevesu nepopolna prebava. Nastane zaradi napačnega kombiniranja živil, prenajedanja, premalo prežvečene ali premalo kuhane hrane – na primer fižol in druge stročnice.

Lahko se prekomerno razmnožijo le nekatere vrste bakterij. Razvije se slaba črevesna flora. V črevesju nastane nezdravo razpadanje hrane in nedišeči plini.

4. Kako bi se izognil smrdečemu prdču, kadar bo za kosilo jed s fižolom?

Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

Bakterije in zastrupitve s hrano: <https://www.youtube.com/watch?v=orbOjmliQR8>

Kratek film je v angleščini. Film večkrat ustavi, preberi besedilo, da boš lažje razumel in si tudi s pomočjo slike ustvaril mnenje o vsebini. Poglej ga večkrat, da poglobiš razumevanje. Čeprav so majhni, preberi podnapise.

1. Katere bakterije so pogosto vzrok zastrupitvam s hrano? Kje živijo?
2. Kako hitro se cepijo bakterije in nastaneta iz ene dve?
3. Koliko bakterij nastane iz ene v osmih urah? Še dobro, da vse ne preživijo.
4. Kako pa pridejo bakterije v hladilnik?
5. Najpogostejše so zastrupitve z bakterijo Salmonelo in z nekaterimi sevi bakterije Escherichia coli, ki se prenašata preko umazanih rok in s slabo higieno nasploh. Kaj narediš vedno, ko opraviš potrebo v stranišču?

Za komunikacijo z učiteljico uporabi elektronsko pošto:

1. skupina: alenska.znidar@guest.arnes.si in 2. skupina: biojezakon@gmail.com

Veliko uspeha pri delu ti želiva učiteljici za gospodinjstvo, Darja Balant in Alenka Žnidar.