

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

Gospodinjstvo 6. razred



## SADJE

Pozdravljen šestošolec.

Že več kot dva meseca ostajamo doma. Upam, da vestno opravljaš šolsko delo, da si samostojen, odgovoren za svoje znanje in zdravje.

V času epidemije nalezljive bolezni moramo okrepiti imunski sistem. Veliko zaščitnih snovi, vitaminov in mineralnih snovi, nam daje sadje.

### Navodilo za delo

1. Na spodnji sliki preberi besedilo iz učbenika DZS, ki ga uporabljamo v šoli.
2. V zvezek napiši naslov ter prepisi točke od 1 do 5. Izpolni tabelo.

Za učenje lahko uporabiš učbenik založbe Rokus Gospodinjstvo.

Brezplačno se registriraj na spletni strani: <https://www.irokus.si>

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](mailto:alenka.znidar@guest.arnes.si)
- 2. skupina na naslov [biojezakon@gmail.com](mailto:biojezakon@gmail.com)

## SADJE

Na sliki so skupine živil, ki smo jih že spoznali pri pouku. Velik del kroga zavzemata sadje in zelenjava. V tej uri se bomo naučili nekaj več o sadju.

Iz priloženega gradiva, ki je na koncu, odgovori na naslednja vprašanja. Vprašanj ti ni potrebno prepisovati.

Odgovarjaj v celih stavkih.

1. Katere hranilne snovi vsebuje sadje?

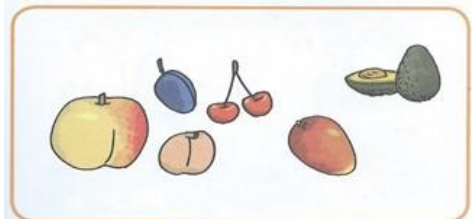
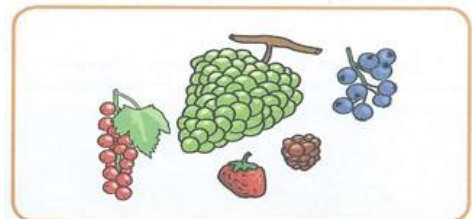
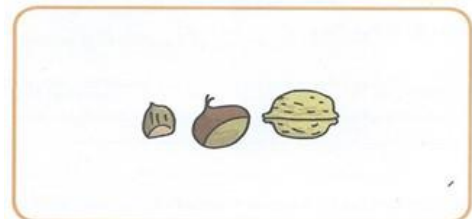
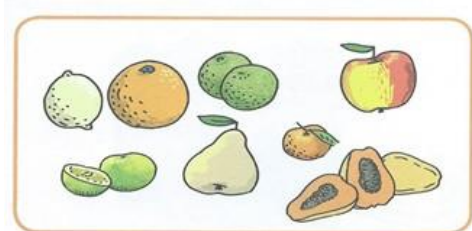


Obnašaj se varčno. Mi smo Ekošola. Tega besedila nikar **NE** tiskaj.  
Tvoja naloga je pisanje v zvezek.

2. V katere 4 skupine delimo sadje? Pri vsaki skupini napiši 3 vrste sadja, ki jih najbolj poznaš.
3. V katere 3 skupine delimo sadje glede na to kje sadje uspeva? Pri vsaki skupini napiši 3 vrste sadja.
4. Katerih vrst sadja napisanih v tabelah ne poznaš? Poišči jih na internetu.
5. Katere izdelke iz sadja lahko pripravimo doma ali jih kupimo v trgovini?

## Utrjevanje znanja

Sadje delimo v več skupin. Poveži risbe in ustrezne izraze. Sličice prerisi in zraven napiši rešitev.



- a) lupinasto sadje                      b) pečkato sadje  
c) koščičasto sadje                  d) jagodičasto sadje

### Še tri uganke zate. Rešitve napiši v zvezek.

1. Beli cvetovi krasijo drevo,  
rdeči plodovi pa tvoje uho.

2. V gozdu majhna so drevesa,  
večja niso, kot je resa.  
In na njih je sladek sad,  
zoblje rad ga star in mlad

3. Jagode so polne soka,  
tanka kožica jim poka;  
brajda komajda jih nosi,  
zobljejo jih črni kosi.

## Sadje



### Zakaj je sadje priporočljivo v zdravi prehrani?

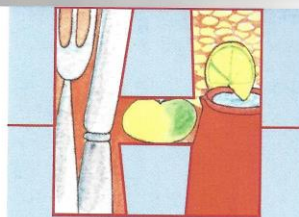
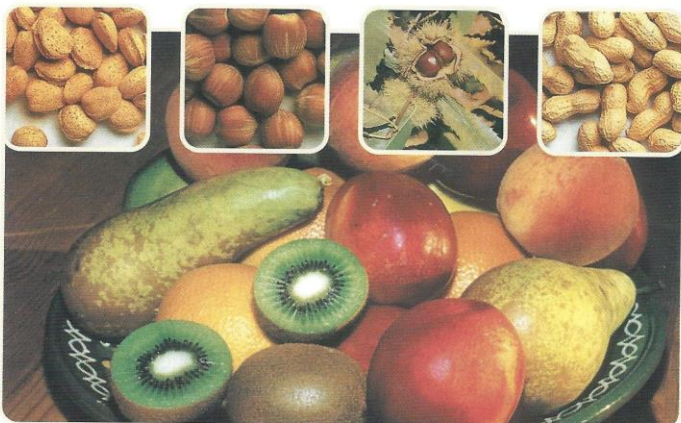
Sadje vsebuje poleg vode lahko prebavljive sladkorje in sadne kisline, ki delujejo osvežujoče. V lupinastem sadju je veliko maščob in beljakovin. Od vitaminov je v sadju največ vitaminov C, A in B, od mineralov pa prevladujejo kalcij, železo, fosfor, natrij in kalij.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi zaužili vsaj 100–200 g različnega sadja in enako količino zelenjave na dan.

Sadje je razdeljeno v različne sadne vrste. Oglej si spodnjo tabelo.

### Vrste sadja

PEČKATO SADJE	KOŠČIČASTO SADJE	JAGODIČASTO SADJE	LUPINASTO SADJE
jabolka	marelice	grozdje	orehi
hruške	breskve	jagode	lešniki
kutine	slive	maline	mandeljni
kaki	češplje	robidnice	kostanj
nešplje	češnje	tajberi	pistacije
nashi	višnje	borovnice	arašidi
	marabele	brusnice	indijski oreh
		kosmulje	
		josta	
		bezeg	
		šipek	
		ribez	



Ali poznaš pregovor: Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran!



Kako se sadje razlikuje med seboj?



Integrirana pridelava je do narave prijazna pridelava sadja in zelenjave z manj nevarnimi škropivi. Predator, je plenilec žival, ki je naravni sovražnik rastlinskih škodljivcev. V sadnih nasadih so to kanje, siničke, mačke in pikapolonice.

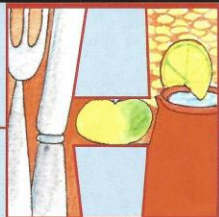
DZ, Vaja 11. a–d, str. 33–35



Katero tropsko sadje poznaš?



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



Biolška pridelava je pridelava brez umetnih gnojil in škropiv. Za kontinentalno ali celinsko podnebje so značilna vroča poletja in hladne zime.

Sadje lahko uspeva pod različnimi pogoji. V celinskem ali kontinentalnem podnebjju najbolje uspeva pečkato sadje, kot so jabolka in hruške, v bližini morja pa agrumi ali citrusi. Tropsko ali eksotično sadje izvira iz vročih predelov Afrike in Južne Amerike.

### Razdelitev sadja

KONTINENTALNO	SADJE TOPLIH KRAJEV		TROPSKO – EKSOTIČNO SADJE
	AGRUMI ali CITRUSI	DRUGO SADJE	
pečkato	pomaranče	kivi	banana
koščičasto	limone	smokve	ananas
jagodičasto	mandarine	kaki	mango
lupinasto	grenivke	granatno	papaja
	pomelo	jabolko	pasijonka
		rožiči	anone
		dateljni	gvajava
			tamarilo
			avokado

DZ, Vaja 11. e-i, str. 36–37

Najpogostejši **izdelki iz sadja so**: kompot, marmelada, džem in žele.



Različno sadje in sadni izdelki

### Zelenjava

**Zelenjava (vrtnine)** je vir vitaminov, mineralnih snovi in ogljikovih hidratov. Razen stročnic v zrnju in krompirja nima visoke energijske vrednosti, zato je lahko veliko pojemo in se ne zredimo. V zdravi prehrani je zelenjava posebej priporočljiva in cenjena, ker vsebuje **vlaknine** (celuloza). Te spodbuja-

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

Za komunikacijo z učiteljico uporabi elektronsko pošto:

1. skupina: [alenska.znidar@guest.arnes.si](mailto:alenska.znidar@guest.arnes.si) in 2. skupina: [biojezakon@gmail.com](mailto:biojezakon@gmail.com)

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