

Hranila in živila

Preberi snov v učbeniku str. 77 in odgovori na vprašanja.

1. Hrana je vir energije za človeško telo

- a) Kakšna je razlika med živilni in hranili?

- b) Katere snovi so v živilih?

- c) Kaj pomeni mikrohranila/makrohranila? Naštej jih.

2. Vloge posameznih hranil

hranilo	vloga
Ogljikovi hidrati	
Maščobe	
Beljakovine	
Voda	
Vitamini	
Minerali	
Prehranske vlaknine	

3. Energijska vrednost živil

nam pove, koliko energije vsebuje 100 g živila.

predstavlja **vsoto** vseh energijskih vrednosti ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin v nekem živilu.

Enota za merjenje energijske vrednosti je džul (joule, J) oz. kJ, stara enota pa je kalorija (cal).

1000 J = 1 kJ

1000 cal = 1kcal

1 cal = 4,2 J

1 kcal = 4,2 kJ

Energijske vrednosti hranil:

- Ogljikovi hidrati: 17 kJ/g
- Beljakovine: 17 kJ/g
- Maščobe: 37 kJ/g

NALOGA 1: Izračunaj energetska vrednost 100 g sira. POMOČ: v učbeniku na str. 78 imaš podoben izračun energijske vrednosti kefirja.

100 g sira vsebuje:

- 27 g beljakovin,
- 28 g maščob in
- 2 g ogljikovi hidratov.

NALOGA 2: Poišči 1 živilo v kuhinji (testenine, mlečni izdelki,...) in zapiši kar lahko razbereš iz deklaracije. Deklaracijo lahko tudi izrežeš in prilepiš v zvezek. Izpiši tudi energijsko vrednost živila.

UMETNOST BRANJA DEKLARACIJ

Sestavine po padajočem vrstnem redu glede na vsebnost v izdelku

Ime živila

Alergeni v odebeljeni pisavi

Pogoji shranjevanja

Navodila za uporabo

Neto količina živila

Naziv proizvajalca

Država porekla

Datum minimalne trajnosti/datum uporabe

Tabela hranilnih vrednosti

Susene jajčne testenine

Sestavine: **pšenični durum zdrob, jajca 13 %**.
Lahko vsebuje sojo.

Povprečna hranilna vrednost	na 100 g	na porcija (85 g) ^{**}	% PV *na 85 g
energijska vrednost	1542 kJ	1319 kJ	16 %
maščobe	2,8 g	2,4 g	3 %
od tega nasičene	0,4 g	0,3 g	2 %
ogljikovi hidrati	70,0 g	60,0 g	22 %
od tega sladkorji	3,7 g	3,3 g	4 %
prehranska vlaknina	3,4 g	2,9 g	-
beljakovine	13,0 g	11,0 g	22 %
sol	0,03 g	0,03 g	1 %

*PV = Priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2000 kcal).

Uporabno najmanj do: 03/2018

Vsebnina za ~5 porcij
Hraniti na suhem.
Čas kuhanja: 5 min.
Neto količina: 400 g
Preizkusite! Proizvajalec s.p. Jota Hrana d.o.o. Ljubljana, Slovenija. www.jotahrana.net

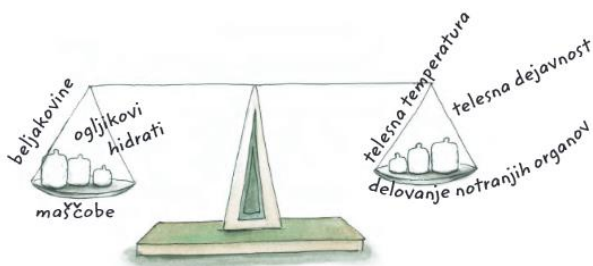
100% pšenični durum

4. Uravnotežena prehrana

- Kakšno mora biti razmerje ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob v uravnoteženem obroku?
- Katerih živil moraš jesti največ in katera le občasno?
- Koliko vode moraš popiti na dan? Zapiši energijsko vrednost vode.
- V tvoji prehrani mora biti prisoten fosfor in kalcij. Zakaj?
- Uživati moraš živila, ki vsebujejo železo. Zakaj?
- Katere minerale še potrebuje tvoje telo?

5. Telo potrebuje energijo

- Zakaj človeško telo potrebuje energijo?



- Na podlagi sličice lahko ugotovite kolikšna je vaša potreba po energiji. Koliko energije potrebujejo dekleta? Koliko fantje?



- Od česa je odvisna potreba po hranilnih snoveh in energiji?

Ponovi!

- Učbenik str. 81: RAZMISLI IN ODGOVORI, 1. In 2. naloga