

Podnaslov: ŽIVILA Z VEČ MAŠČOB in ŽIVILA Z VEČ SLADKORJA

Prepiši v zvezek: Ta živila uvrščamo v vrh prehranske piramide. Med živila z več maščob uvrščam predvsem olje, maslo in margarino. Več sladkorja pa vsebujejo sladka živila kot so bonboni, čokolada in sladke pijače.

Razpredelnico maščob v učbeniku na str. 51 prepiši po vrsti v zvezek.

Reši spodnji učni list kjer v košarico razvrstiš živila z več OGLJIKOVIH HIDRATOV, VITAMINOV in MINERALOV, BELJAKOVIN, MAŠČOB in SLADKORJEV. Upam da ti bo dobro šlo.

Vaja 33 Igor in Polona sta se odpravila v trgovino po nekaj živil iz vsake skupine živil. Pomagaj jima napolniti nakupovalno košarico.

Le kako naj vem, katere hranilne snovi in koliko jih vsebujejo kosmiči?

Poglej na ovitek in si preberi.

Pod vsako košaro dopolni ime skupine živil, nato pa poveži posamezno živilo s košaro, v katero sodi. Uporabi različne barve.

Živila z večjo vsebnostjo o _____ h _____ (rjava košara).

Živila z večjo vsebnostjo v _____ in m _____ snovi (zelena košara).

Živila z več _____ j _____ n (rdeča košara).

Živila z več m _____ (rumena košara).

Živila z več _____ o _____ (siva košara).

