**Naslov: Zdrava prehrana**

**Naloga 1: Zdrava prehrana – »Si kar ješ!«, sestavi krožnik, zgodovina hrane**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o zdravi prehrani

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

**Naloge:**

1. "Povej mi kaj ješ, in povedal ti bom, kaj si." Anthelme B. Savarin. Kako se vnos hrane odraža na naši fizični podobi in kako to vpliva na lastno samopodobo? Pomen zdrave in uravnotežene prehrane za zdravje in počutje človeka, vzroki za debelost in vzroki za podhranjenost, naštej najbolj očitne (prehranske navade, glej tabelo 2)? Ali je v vodi z okusom dodan sladkor?
2. Katera glavna živila sestavljajo prehranski krožnik in naštej po enega predstavnika vsakega hranila in njihove okvirne referenčne vrednosti (%) na krožniku? Razlika med energijsko in hranilno bogatim živilom? Kaj se dogaja v telesu, če uživamo presladko in kaj se dogaja, če uživamo preslano hrano? Kaj pomeni ITM in kakšno vlogo igra pri določenih športih. V razpredelnico vpiši pri katerih športnih dejavnostih je povečan ITM izrazito pozitiven dejavnik (+) in pri katerih negativen (-).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Judo | Atletika | Košarka | Kolesarjenje  |
| ITM (indeks telesne mase) | Razlogi +- | Razlogi +- | Razlogi +- | Razlogi +- |

1. Zgodovina hrane. Opiši kako je hrana vplivala na človekov razvoj skozi zgodovino? Kaj se je zgodilo s človekovimi možgani, po odkritju ognja (toplotna obdelava hrane)? Včasih smo živeli v pomanjkanju hrane danes živimo v preobilju hrane, kako pa je s kakovostjo pridelane in predelane hrane (Monsanto, vojne za vodo v Afriki in Aziji)? Ali je rešitev v samooskrbi?

Predviden čas izdelave:

Predvideni operativni čas izdelave: 45 min

|  |  |
| --- | --- |
| **Standard znanja** |  |
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

**Naloga 2: Zdrava prehrana - vnos hrane glede na dnevne potrebe, sestava jedilnika**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o zdravi prehrani

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

**Naloge:**

1. Naštej glavne dnevne obroke in kateri od njih je količinsko in energetsko najbogatejši? Kdaj rabiš več energije na začetku ali na koncu dneva?
2. Si že kdaj načrtoval obroke? Kako si boš sestavil prehrambni krožnik (upoštevaj referenčne vrednosti - %)? Katera živila je bolje uživati pred in po vadbi (dostava energije, prebava)? Pomagaj si z virom: <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22100085RazborsekZarja.pdf>
3. Naredi jedilnik za en teden. Tvoj cilj je izboljšanje počutja in povečanje energije skozi daljše časovno obdobje (GI). Upoštevaj vse napotke za sestavo jedilnika!

|  |  |
| --- | --- |
| Dan | Jedi (dominantna živila) GI energetska vrednost |
| Zajtrk |  |
| kosilo |  |
| večerja |  |

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 60 min

|  |  |
| --- | --- |
| **Standard znanja** |  |
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

**Naloga 3: Zdrava prehrana - dnevni obroki, alternativni načini prehranjevanja**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o zdravi prehrani.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

**Naloge:**

1. Kateri obrok naj bi bil energijsko in količinsko najbogatejši dnevni obrok in zakaj (glej tabelo 5)?
2. Pojasni načelo več manjših obrokov? Zakaj ga je potrebno upoštevati!
3. Naštej nekaj alternativnih načinov prehranjevanja, glede na ideološko ali fiziološko potrebo? Si to kar ješ, je znani rek. Na kratko opiši eno od alternativni načinov prehranjevanja (Islam-halal, veganstvo, ketonska dieta,...)?

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 60 min

|  |  |
| --- | --- |
| **Standard znanja** |  |
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

**Naloga 4: Zdrava prehrana - kako se hrana odraža v naši fizični podobi, prebava**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o zdravi prehrani.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

**Naloge:**

1. S katerim testom merimo telesno težo, telesno višino in odstotek maščobnega tkiva v Športnovzgojnem kartonu (ŠVK)?
2. Iz tabele 3 (čezmerna prehranjenost in debelost med slovenskimi šolarji) razberi, kako se skozi leta spreminja ta parameter pri srednješolcih? Šolska prehrana naj bi bila sestavljena po načelu zdrave uravnotežene prehrane, zakaj? Ali se tega držijo na tvoji šoli?
3. Opiši osnovna fiziološka načela predelave in absorpcije hranilnih snovi (opiši prebavno pot, kje in kako se hrana prenese do celic, kaj pomeni glikemični indeks - GI in kako vpliva na naše počutje in zmožnost opravljanja aktivnosti in tudi učenja).

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 15 min

|  |  |
| --- | --- |
| **Standard znanja** |  |
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

**Naloga 5: Zdrava prehrana - Voda, prehranski dodatki in doping**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o zdravi prehrani.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

**Naloge:**

1. V Slovenij pijemo pitno vodo iz pipe, torej je vodno zelo dobro preskrbljena država (namig: Alpe). Ali je voda javno dobro? Ali je voda nekaj samoumevnega in nepresahljivega? Kaj onesnažuje vodo in kako to vpliva na nas?
2. Če se znajdemo v ekstremnih okoliščinah, in imamo na izbiro vodo ali suho hrano, kaj bomo izbrali? Kaj je pomembneje za kratkoročno preživetje, voda ali hrana? Koliko vode sestavlja posamezno hrano, poišči podatek za jabolko, pečeno meso, kuhane testenine in lešnike (%)? Kdaj telo potrebuje več vode, ko ga zebe ali ko mu je vroče? Pomen hidracije pred, med in po vadbi?
3. Zakaj nekateri ljudje hitreje pridobivajo težo kot drugi? Eden izmed razlogov je tudi bazalni metabolizem (BM). Kako BM vpliva na telesno težo?
4. Kdaj in zakaj je potrebno uživati prehranske dodatke? Kateri so najpogosteje zaužiti prehranski dodatki med populacijo športnikov? Zakaj Ruska olimpijska reprezentanca ni smela sodelovati na zimskih olimpijskih igrah v Pjong Čangu 2018 (Koreja)? Najpogosteje zlorabljeni medikamenti in njihova učinkovitost na športni dosežek (rasni hormon - GH, eritropoetin,) ? Posledice dopinga; zdravstvene in moralne?

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 30 min

|  |  |
| --- | --- |
| **Standard znanja** |  |
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |

**Naloga 6: Zdrava prehrana - zavržena hrana**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o zdravi prehrani.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore objavi v e-listovniku ali jih pošlji učitelju po el. pošti.

**Naloge:**

1. Katera živila se hitreje pokvarijo, nepredelana ali predelana, na kratko razloži?
2. Za en teden bodi pozoren in si zapisuj koliko hrane se zavrže v tvojem gospodinjstvu (lahko tudi v odstotkih - okvirno). Koliko hrane se statistično zavrže v Sloveniji in svetu? Kakšni so ukrepi, da se ta problem zmanjša? Kako lahko osebno pripomorem k zmanjšanju količine zavržene hrane? Ali je natisnjen rok trajanja na embalaži hrane, dejansko zadnji datum do katerega je živilo užitno?
3. Kakšna je razlika med domačo in kupljeno jabolko? Navedi vsaj tri razlike

Predviden čas izdelave: 7 dni

Predvideni operativni čas izdelave: 30 min

|  |  |
| --- | --- |
| **Standard znanja** |  |
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |