

Današnja učna tema so PREHRANJEVALNE NAVADE. Vse navade, ki so na kakršen koli način povezane s hrano ali prehranjevanjem -npr. kdaj ješ, koliko obrokov dnevno imaš, kaj rad ješ, česa na maraš, kako pripravimo hrano, posebnosti prehranjevanja določenih skupin ali posameznika, tradicionalna hrana in še veliko drugih stvari- so prehranjevalne navade. Tekom življenja veliko različnih stvari vpliva na to, kakšne prehranske navade bomo imeli. Te so pa lahko dobre / zdrave ali slabe / nezdrave.

Sedaj pa najprej preberi snov v učbeniku na strani 36 in 37.

Zapiši v zvezek naslov: **PREHRANJEVALNE NAVADE** in datum

V zvezek pišeš le modro besedilo!

Spodaj zapiši:

Kadar opisujemo navade, ki so povezane s hrano in prehranjevanjem, govorimo o **PREHRANJEVALNIH NAVADAH**. Oblikovati se začnejo takoj po rojstvu. Sprva so zanje odgovorni naši starši, kasneje pa mi sami. Na oblikovanje prehranjevalnih navad vplivajo še:

( pri vsakem od dejavniku zraven napiši, na kakšen način vpliva na prehranske navade – primer je opisan spodaj)

- **OKOLJE** \_\_\_\_\_
- **VRSTNIKI** \_\_\_\_\_
- **DRUŽINA** \_\_\_\_\_
- **DENAR** \_\_\_\_\_
- **VERA** \_\_\_\_\_
- **ZNANJE** \_\_\_\_\_
- **ČUTILA** \_\_\_\_\_
- **ZDRAVJE** \_\_\_\_\_
- **IZKUŠNJE** \_\_\_\_\_
- **MEDIJI (TV, revije, reklame)** \_\_\_\_\_

Primer:

1. Mediji oziroma TV: Z oglaševanjem sladkarij privabljajo k nakupu. Z oddajami o zdravju spodbujajo zdrave prehranske navade. (Tu sta predstavljena pozitiven in negativen vpliv.)
2. Vera: Muslimanska vera iz prehrane izključuje svinjino. Ob določenih praznikih se

pripravljajo določene jedi, npr. Velika noč – pirhi,...

Zapiši primere še za ostale dejavnike. Lahko si pomagaš s člankom Prehranjevalne navade na tej povezavi <https://www.dobertek.com/prehranjevalne-navade/>

Spodaj napiši tabelo in jo razdeli na dva stolpca (tako kot je to spodaj). Prvi stolpec poimenuj DOBRE PREHRANJEVALNE NAVADE in drugi SLABE PREHRANJEVALNE NAVADE. Trditve, ki so napisane spodaj prepisi v ustrezen stolpec.

DOBRE PREHRANJEVALNE NAVADE	SLABE PREHRANJEVALNE NAVADE

Uživam raznovrstno hrano.

Uživam samo sadje in zelenjavo.

Hrano uživam stoje in hitro.

Imam vsaj tri redne glavne obroke dnevno.

Obrok vsebuje veliko soli in sladkorja.

Hrano uživam v mirnem in sproščenem okolju.

Uživam veliko sadja in zelenjave.

Jemo počasi in hrano dobro prežvečim.

V obroku je preveč ali premalo hrane.

Hitre hrana je pogosto na jedilniku.

Pri sestavljanju obrokov se držim prehranske piramide.

Nekateri ljudje so se zaradi različnih razlogov odločili za drugačen način prehranjevanja. Takšni so na primer VEGETARIJANCI, VEGANI, MAKROBIOTIKI, PRESNOJEDEC, FRUTARIJANEC

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) poišči razlago naštetih besed. (POMOČ: V spletni brskalnik vpiši SSKJ, izberi prvo možnost FRAN/SSKJ, v prazno okence vpiši besedo, izberi možnost poišči oz. Išči po vseh slovarjih)

V zvezek zapiši:

Drugačni načini prehranjevanja:

Dopiši razlage besed VEGETARIJANEC, VEGAN, MAKROBIOTIK, PRESNOJEDEC, FRUTARIJANEC.

Današnje zpiske poslikaj in pošlji na moj naslov.