

Raznoverstnost hrane

Pri naravoslovju in tehniki so učenci 4.b podrobneje spoznavali hrano in katere snovi potrebuje naše telo za svoje delovanje. Spoznali so beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine in minerale ter vlaknine. Ugotovili so, da surova hrana vsebuje več vitaminov in mineralov ter da je kuhana hrana lažje prebavljiva. Pogovarjali smo se o predelani hrani, ki ji dodajajo različne snovi, da živila ohranjajo dlje časa užitna in lepšega videza.

Učenci so v skupinah iz reklamnih letakov izdelovali prehranske piramide in ponovili, da za rast in razvoj potrebujemo snovi, ki so v mesu, mleku in mlečnih izdelkih ter jajcih.



Odločili smo se, da bomo za ohranjanje zdravja vsak dan pojedli kakšen sadež ali veliko skledo solate. Namesto sladkarij pa si bomo raje privoščili korenček.

Ingrid Ješelnik