**HRANA JE ŽIVALSKEGA IN RASTLINSKEGA IZVORA**

Preberi vsebino zapisa v učbeniku na strani 49 in 50.

Telo potrebuje hrano, ker mu omogoča rast in razvoj, daje energijo za gibanje, ga varuje pred boleznimi in mu omogoča vzdrževanje telesne temperature.

Naša hrana mora vsebovati:

ogljikove hidrate (kruh, žito, krompir, riž, testenine)

beljakovine (meso, jajca, ribe, mleko, fižol)

maščobe (olje, maslo, margarina)

vitamine (zelenjava, sadje, žita)

mineralne snovi (zelenjava, sadje, meso, mleko, morska hrana)

Ločimo živila živalskega in rastlinskega izvora. Pojemo jih lahko surova ali pa toplotno obdelana.

Toplotno živila obdelamo tako, da jih skuhamo, dušimo, spečemo ali prepražimo.

**S tem uničimo škodljive snovi, zrahljamo in zmehčamo vlakna, jih laže prebavimo, bolje izkoristimo nekatere hranljive snovi, jih naredimo okusnejša.**

Hrana je pokvarljiva (gnije, plesni, se skisa, postane žarka). Pokvarjena hrana je neprijetnega vonja in slabega okusa, zdravju škodljiva. Živilo mora biti zavarovano pred mrčesom in glodavci, ki pogosto prenašajo bolezenske klice in hrano okužijo.

V tabelo zapiši, kaj si jedel za posamezni obrok.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| zajtrk | malica | kosilo | malica | večerja |
|  |  |  |  |  |