**VPRAŠANJA ZA UČENJE (USTNO SPRAŠEVANJE)**

1. Kaj nam nudijo **hranilne snovi**, ki jih dobimo s hrano – zakaj so potrebne?
2. Naštej osnovne skupine hranilnih snovi in k vsaki navedi vsaj 3 živila. Razloži tudi, zakaj je posamezna hranilna snov potrebna.
3. Zakaj naše telo potrebuje vodo?
4. Razloži izraza **hranilna/energijska vrednost** hrane.
5. S katero enoto običajno izražamo energijsko vrednost hrane?
6. Kolikšno je razmerje med kcal in kJ?
7. Zakaj je pomembno, da poznamo energijsko vrednost hrane?
8. Od česa je odvisno, koliko energije dnevno porabimo?
9. Kaj nam predstavlja **prehranska piramida**? Razloži jo.
10. Pomemben del zdrave prehrane so tudi prehranske vlaknine. Kje jih dobimo in zakaj so potrebne?
11. Katere skupine sadja poznaš (glede na obliko ploda in semena)?
12. Enako tudi zelenjavo delimo v več skupin glede na del rastline, ki ga uživamo. Naštej skupine zelenjave.
13. Zakaj pravimo, da je mleko skoraj popolno živilo?
14. Naštej nekaj vrst mesa.
15. Zakaj pravimo, da so ribe zdrave in jih je priporočljivo uživati večkrat tedensko?
16. Katere vrste stročnic poznamo?
17. Pomembno živilo so tudi jajca. Kaj vsebujejo?
18. Katerih skupin živil se je potrebno izogibati? Zakaj?
19. Katere **bolezni** so povezane z neustrezno prehrano oz. slabimi prehranskimi navadami?
20. Kaj nam prikazuje **prehranski krožnik**? Katere hrane naj bi dnevno največ pojedli? Kolikšno naj bo razmerje med beljakovinami in OH?
21. Naštej vsaj **5 nasvetov za zdravo prehranjevanje** **in ohranjanje zdravja**.
22. Ljudje imamo različne **prehranske navade**. Kdo oz. kaj vpliva na njih?
23. Kako se imenujejo ljudje, ki ne jedo mesa?
24. Kdo so vegani?
25. Katera hrana je **varna hrana**? Česa ne sme vsebovati?
26. Kateri mikroorganizem je pogost povzročitelj zdravstvenih težav povezanih s prehrano?
27. Zakaj so mikroorganizmi v hrani nevarni? Kaj se nam lahko zgodi?
28. Kaj mikroorganizmi potrebujejo za svoj razvoj?
29. Naštej znake zastrupitve s hrano?
30. Kaj moramo v kuhinji narediti, da bo hrana varna?
31. Naštej načine konzerviranja hrane?
32. Razlika med pasterizacijo in sterilizacijo – razloži jo.
33. Katere podatke morajo imeti živila navedena na svoji **embalaži?**
34. Kaj so **ADITIVI,** kaj pa so **KONZERVANSI**? Kakšna je povezava med njimi? Kaj bi lahko povedal o njihovem vplivu na zdravje?