

Ime in priimek: _____

PREVERJANE ZNANJA IZ GOSPODINJSTVA V 6. RAZREDU

HRANA IN ŽIVILA

1. **Skupek snovi, ki jih ljudje zaužijemo, imenujemo _____ .**

2. **Obkroži pravilne trditve:**

A Hrana za naš organizem predstavlja vir energije DA NE

B Snovi v našem organizmu so pomembne za rast
in razvoj našega organizma DA NE

C Živila v predelani obliki so bolj zdrava od živil v nepredelani
obliki DA NE

D Marmelada je nepredelano živilo DA NE

E Glede na izvor živila razdelimo na živila živalskega in rastlinskega izvora DA NE

F Ribe, meso in jajca spadajo med živila rastlinskega izvora DA NE

3. **Naštej živila rastlinskega in živalskega izvora.**

Živila rastlinskega izvora: _____

Živila živalskega izvora: _____

HRANILNE SNOVI IN ENERGIJSKA VREDNOST

1. **Poznamo naslednje hranilne snovi (naštej):**

2. **Obkroži pravi/-ne odgovor/-e.**

Potrebe po energiji in hranilnih snoveh, torej po hrani, so pri ljudeh različne in odvisne od (obkroži, možnih je več odgovorov):

Starosti, spola, telesne dejavnosti (gibanja), telesne mase, telesne višine, zdravstvenega stanja

3. **Večjo potrebo po energiji imajo (možnih je več odgovorov):**

MOŠKI, ŽENSKE, STAREJŠI, MLADOSTNIKI, LJUDJE S SEDEČIM POKLICEM, ODRASLI LJUDJE VIŠJE RASTI, ODRASLI LJUDJE MANJŠE RASTI, ODRASLI LJUDJE Z VEČJO MIŠIČNO MASO, ODRASLI LJUDJE Z MANJŠO MIŠIČNO MASO, NOSEČNICE, ŠPORTNIKI

4. **Dopolni besedilo z besedami v oklepaju. (BELJAKOVINE, OGLJIKOVI HIDRATI, MAŠČOBE, MINERALNE SNOVI, VITAMINI, VODA).**

Za gradnjo celic in razvoj mišic so pomembne _____. Vir energije, ki nas ščiti pred mrazom, predstavljajo _____. Najpomembnejši vir energije za naše telo pa so _____.

Odpornost organizma povečujejo _____. _____ pa so pomembne za trdnost zobne sklenine, gradnjo kosti in zob in za delovanje mišic.

5. Hranilne snovi razdelimo glede na vlogo, ki jo imajo v našem telesu na GRADBENE, _____ in _____.

6. Izmed naštetih hranilnih snovi obkroži tiste, ki nam dajejo energijo.

VODA, BELJAKOVINE, MAŠČOBE, MINERALNE SNOVI, OGLJIKOVI HIDRATI, VITAMINI

7. Naštej 3 živila, ki vsebujejo največ zaščitnih snovi.

8. Katere hranilne snovi zaužiješ, ko popiješ skodelico mleka?

9. Obkroži pravilen odgovor.

A Hranilna vrednost živil nam pove, kaj vse je v živilu. DA NE

B Energijska vrednost živil predstavlja količino energije, ki je v hrani DA NE

C Vse hranilne snovi nam dajejo energijo? DA NE

D Mineralne snovi nam dajejo energijo DA NE

E Izraz 1 kalorija je toplota, ki je potrebna, da se 1 g vode segreje za 1°C. Je enota za energijo. DA NE

F Največ energije vsebujejo maščobe. DA NE

ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ OGLJIKOVIH HIDRATOV

1. Največ ogljikovih hidratov najdemo v živilih (obkroži):

A RASTLINSKEGA IZVORA

B ŽIVALSKEGA IZVORA

2. Zakaj so v prehrani pomembne prehranske vlaknine?

3. Tine je kupil moko. Na embalaži je bila oznaka TIP 1100. To pomeni, da je moka (obkroži):

A črna

B polbela

C bela

4. Če je semenu (žitu) semenska ovojnica v celoti odstranjena, vsebuje moka (obkroži):

A veliko mineralnih snovi

B malo mineralnih snovi

ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ BELJAKOVIN

1. Kako pravimo pojavu, ko se beljakovine pri segrevanju nad 60°C strdijo?

2. Naštej vsaj štiri vrste mleka, ki jih poznaš glede na izvor.

3. Postopek toplotne obdelave mleka, pri čemer uničimo večino mikroorganizmov, imenujemo:

- a. PASTERIZACIJA
- b. STERILIZACIJA
- c. HOMOGENIZACIJA

4. Ali se v postopku sterilizacije mleka uničijo vsi mikroorganizmi?

- a. DA
- b. NE

5. Kako imenujemo mleko, ki mu uničijo vse mikroorganizme s postopkom sterilizacije?

6. Kaj pomeni izraz homogenizacija?

7. Naštej vsaj 5 živil, ki jih pridobivamo iz mleka

8. Kako nastaneta sirotka in pinjenec?

Sirotka: _____

Pinjenec: _____

9. Jajce, ki je sveže, staro do 3 dni, se bo v kozarcu:

A potopilo

B plavalo v vodi

C vsaj tretjina jajca bo priplavala na površje

10. Zakaj je priporočljivo, da uživamo bolj pusto, manj mastno meso?

11. Katere vrste mesa poznaš? Naštej vsaj štiri.

12. Kako razdelimo meso, glede na kaj?

13. Kaj pomeni izraz hladna veriga?

ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ MAŠČOB

1. Za maščobna živila je značilno, da imajo:

A Visoko energijsko vrednost

B Nizko energijsko vrednost

2. Nenasičene maščobe so pri sobni temperaturi:

A tekoče

B trdne

3. Obkroži živila, v katerih se nahajajo nenasičene maščobe.

Olja, živalska maščoba, maslo, oreščki, mastne ribe, smetana

4. Nasičene maščobe so pri sobni temperaturi

a. tekoče

b. trdne

5. Obkroži živila, v katerih se nahajajo nasičene maščobe.

Olja, živalska maščoba, maslo, oreščki, mastne ribe, smetana

6. Naštej vsaj 4 živila z dodanimi sladkorji.

7. Iz vsake skupine hranilnih snovi naštej vsaj 3 živila:

BELJAKOVINSKA ŽIVILA:

OGLJIKOHIDRATNA ŽIVILA:

MAŠČOBNA ŽIVILA:

DODATKI V HRANI

1. Dodatkom v hrani z drugo besedo pravimo _____. Označujemo jih s črko _____.

2. Ali so vsi dodatki zdravju škodljivi? (obkroži) DA NE

3. Naštej vsaj 3 skupine dodatkov v hrani. _____

4. Ali so dodatki v hrani tudi začimbe? Katere poznaš? _____

TEKOČINA V HRANI

1. Koliko vode je v našem telesu? Koliko je je priporočljivo popiti na dan? Kakšno vlogo ima v našem telesu?

2. Kaj pomeni izraz DEHIDRACIJA?

SADJE IN ZELENJAVA

1. Katere zaščitne snovi vsebujeta sadje in zelenjava?

2. Dokončaj poved tako, da izbereš pravilno besedo iz oklepaja.

A Stročnice vsebujejo veliko _____. (ogljikovih hidratov, maščob, mineralnih snovi, vode, beljakovin)

B Krompir uvrščamo med _____. (listno zelenjavo, gomoljnice, korenovke, čebulnice)

C Jabolko spada med _____ sadje. (pečkato, koščičasto, jagodičasto, lupinasto ali jedrasto)

D Pomaranče, mandarine, klementine, limone, grenivke in limete sodijo med _____. (citrusne, lupinasto sadje, koščičasto sadje, jagodičasto sadje).