

Pozdravljeni šestošolci.

V priponki vam pošiljam novo učno snov in sicer Sadje in zelenjava. Učno snov lahko prepisujete ali kopirate, v kolikor imate to možnost, le da je prilepljena v zvezek gospodinjstva :D

- A) **Sadje** - najprej napiši naslov in prepisi v zvezek vse točke. Nariši miselni vzorec ter zapiši, katero sadje sodi med določeno skupino. Miselni vzorec lahko popestriš s slikami, ki jih bodisi narišeš sam ali pa jih izrežeš iz reklam.
- B) V učbeniku na strani 49 si pogledaj eksotične vrste sadja. Nekatera ti bodo morda znana, kot sta to mango in papaja, kaj pa ostale?
- C) **Zelenjava** - prepisi učno snov v zvezek, nato pa si lahko enako kot pri sadju narediš še miselni vzorec, ki je priložen spodaj. Miselni vzorec lahko popestriš s slikami, ki jih narišeš sam ali izrežeš iz reklam.

## SADJE

1. Sadje vsebuje **veliko vode** in sodi med lahko prebavljivo hrano. Ravno tako ima nizko energijsko vrednost.
2. Sadje vsebuje **vitamine**, ki so potrebni za normalno delovanje organizma in sodelujejo pri številnih telesnih procesih. Vitamine organizem ne proizvaja samo, zato jih uživamo s pestro prehrano.
3. Sadje se med seboj razlikuje tudi po hranilni in oziroma energijski vrednosti.
  - a) Sadje z nizko energijsko vrednostjo (vsebuje veliko vode, vitaminov in mineralov)
  - b) Sadje z visoko energijsko vrednostjo (vsebuje več ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin)
4. Sadje delimo na:
  - a) JAGODIČASTO
  - b) LUPINASTO
  - c) PEČKATO
  - d) KOŠČIČASTO

Poznamo pa tudi JUŽNO ali EKSOTIČNO SADJE, kot so to banane, kivi, ananas, fige, mango ter CITRUSE kamor sodijo pomaranče, limone, grenivke, mandarine, klementine in limete.

# SADJE

## PEČKATO



jabolko



kaki



hruška



naši



kufina

## KOŠČIČASTO



češnje



slive



breskve



marelice



nektarine

## JAGODIČASTO



grozdje



maline



jagode



borovnice



brusnice



kosmulja

## LUPINASTO ali JEDRASTO



pistacija



kostanj



arašidi



lešniki



orehi



mandlji

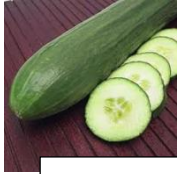
## ZELENJAVA

1. Zelenjavo sestavljajo vitamini in minerali, sestavljajo pa jo tudi ogljikovi hidrati (gomoljnice), beljakovine (stročnice) ter voda.
2. Po vsebnosti zelenjavo ločimo na:
  - a) Zelenjavo z veliko vode (korenovke, listna zelenjava, stebelna zelenjava, cvetna zelenjava, plodovke)
  - b) Zelenjava z manj vode (stročnice in gomoljnice).
3. Zelenjavo delimo na:
  - a) PLODOVKE (paprika, kumarice, paradižnik, bučke)
  - b) CVETNICE (brokoli, cvetača, kitajski kapus)
  - c) GOMOLJNICE (krompir, sladki krompir) - **Gomoljnice vsebujejo večjo vrednost ogljikovih hidratov.**
  - d) KORENOVKE (korenje, peteršilj, rdeča pesa, repa, koleraba)
  - e) LISTNA IN STEBELNA ZELENJAVA (solata, zelje, ohrovt, špinača, motovilec)
  - f) ČEBULNICE (čebula, česen, por, koromač)
  - g) STROČNICE (čičerika, bob, leča, fižol, grah, soja) - **Stročnice vsebujejo večjo vsebnost beljakovin.**

## PLODOVKE



PAPRIKA



KUMARE



PARADIŽNIK



BUČKE

## CVETNICE



BROKOLI



CVETAČA



KITAJSKI KAPUS

## GOMOLJNICE



KROMPIR



SLADKI KROMPIR

## KORENOVKE



KORENJE



PETERŠILJ



RDEČA PESA



REPA



KOLERABA

## LISTNA in STEBELNA



SOLATA



OHROVT



ZELJE



ŠPINAČA



MOTOVILEC

## ZELENJAVA

### ČEBULNICE



ČEBULA



ČESEN



POR



KOROMAČ

### STROČNICE



ČIČERIKA



FIŽOL



GRAH