

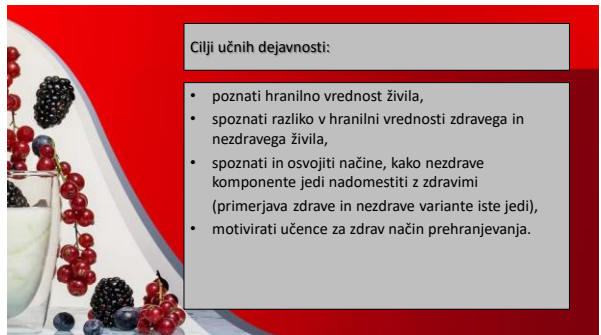


**PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE**

**JE ZDRAVA HRANA RES ZDRAVA?**

Katarina Mezeg  
Osnovna šola Ivana Tavčarja Gorenja vas

**Ekošola**



**Cilji učnih dejavnosti:**

- poznati hranilno vrednost živila,
- spoznati razliko v hranilni vrednosti zdravega in nezdravega živila,
- spoznati in osvojiti načine, kako nezdrave komponente jedi nadomestiti z zdravimi (primerjava zdrave in nezdrave variante iste jedi),
- motivirati učence za zdrav način prehranjevanja.



**URAVNOTEŽENA PREHRANA**

SLADKOR  
JI

MAŠČOBE

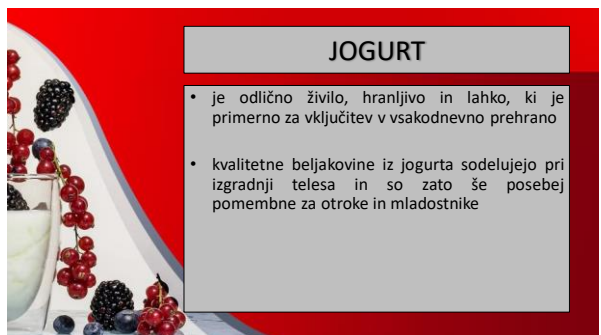
BELJAKOVINE

OGLIJKOVI HIDRATI

VITAMINI IN MINERALI

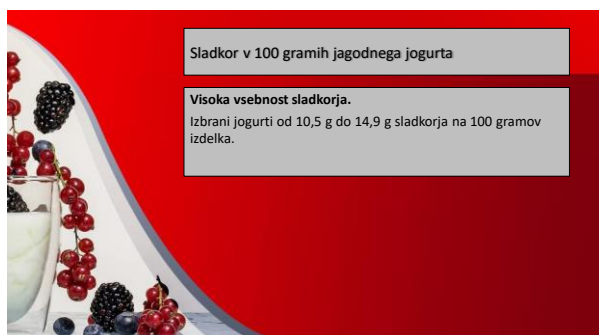
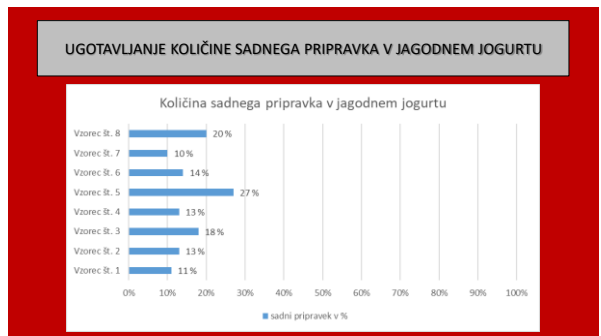
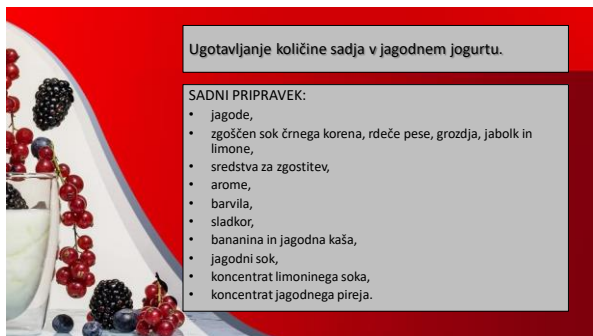
VODA

GIBANJE



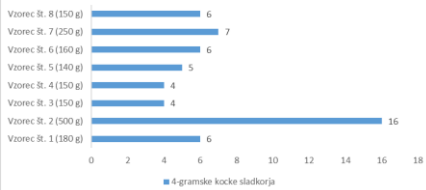
**JOGURT**

- je odlično živilo, hranljivo in lahko, ki je primerno za vključitev v vsakodnevno prehrano
- kvalitetne beljakovine iz jogurta sodelujejo pri izgradnji telesa in so zato še posebej pomembne za otroke in mladostnike



## SLADKOR GLEDE NA DEJANSKO TEŽO JOGURTA

Količina sladkorja v jagodnem jogurtu glede na dejansko težo jogurta



## Sladkor glede na dejansko težo jogurta

## Jogurt v običajnem jogurtnem lončku

140 do 250 gramov

16 do 26,5 gramov sladkorja

4 do 6 kock sladkorja

(kocka sladkorja 4 g)

Z lončkom, ki vsebuje 500 g jogurta, bi zaužili 63 g sladkorja (15 kock sladkorja).

Jagodni jogurt je sladica!

## PRIPRAVA LASTNEGA SADNEGA JOGURTA

- spoznati in osvojiti načine, kako nezdrave komponente jedi nadomestiti z zdravimi



**1. PRIPRAVA SADNE OSNOVE JOGURTA.**  
Uporaba sezonske sadja iz lokalnega okolja.



Sadje pobrano v času dozorelosti ima bolj poln okus.



**2. VIŠJA HRANILNA VREDNOST.**



**3. VEČ VITAMINOV IN MINERALOV, MANJ KONZERVANSOV.**



4. ENOSTAVNI RECEPTI, OKUSNI OBROKI, ZADOVOLJNI UPORABNIKI.

