

V zvezek zapiši nov naslov: PREBAVILA

PREPIŠI V ZVEZEK (kar je v kvadratu)

Človeško telo pridobiva iz hrane **energijo in snovi** potrebne za rast in obnovo telesa.

Osnovne skupine hranilnih snovi, ki jih vsebuje hrana so:

- OGLJIKOVI HIDRATI (OH)
- BELJAKOVINE
- MAŠČOBE
- VITAMINI
- MINERALNE (RUDNINSKE) SNOVI

OH in maščobe so glavni vir energije.

Beljakovine telo oskrbujejo z energijo, so pa tudi osnovni gradbeni material za izgradnjo celic.

Vitamini in mineralne snovi so nujno potrebni za odpornost in pravilno delovanje telesa.

Voda je pomembna za raztapljanje nekaterih snovi in za transport teh snovi do celic (po krvi).

RAZLAGA (prebereš): Hrana, ki jo zaužijemo je zgrajena iz velikih molekul. Ker celice takih molekul ne morejo sprejemati, mora telo hrano razgraditi na manjše molekule (osnovne molekule) -te lahko celice sprejmejo. Preberi besedilo iz učbenika in ugotovi katere so sestavljene molekule in v katere osnovne molekule se razgradijo ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe.

Za dodatno razlago si lahko pogledaš video posnetke v interaktivnem učbeniku: učni sklop Hranim se/ poglavja: Hrana, Hrana in energija, Ogljikovi hidrati, Vitamini, minerali in vlaknine, Beljakovine, Maščobe, Voda.

Reši naloge:

- Zvezek za aktivno učenje: str. 47, naloga 3. Pomagaj si s [prehransko piramido](#).
- Zvezek za aktivno učenje: str. 51, naloga 11

V zvezek odgovori na vprašanje: Kaj je uravnotežena prehrana?