**4. teden (6.-10. 4.) 6. C, 1. SKUPINA (Anja Novak)**

**Pozdravljeni učenci in učenke!**

Prejšnji teden ste se naučili, da so vitamini in minerali prav tako, kot ogljikovi hidrati, pomembne hranilne snovi, ki jih mora prejeti naše telo za pravilno delovanje.

**Sami ste ugotovili da:**

 - **vitamini** skrbijo za normalno delovanje živčnega sistema, ohranjajo zdravje kože, oči in sluznice, zmanjšujejo utrujenost, dober kognitivni razvoj, presnovo, čvrste lase ter nohte, zdravo sluznico, kosti, srce, ustrezno strjevanje krvi, imunski sistem, pravilni razvoj zarodka.

- **minerali**, poleg tega, da so glavni gradniki našega telesa, skrbijo za zdrav imunski sistem, zdravje zob in kosti, presnovo, pravilno delovanje hormonov, možganov, srca in mišic.

- se vitamini in minerali v večjih količinah nahajajo v sadju in zelenjavi. Da je potrebno jesti raznoliko ter barvito, saj vsa živila ne vsebujejo enakih količin hranilnih snovi.

- na naših vrtovih in v sadovnjakih raste ogromno vrst zelenjave in sadja ter da ni potrebe po kupovanju eksotičnih vrst.

Cilji današnje naloge:

- Ugotoviti in spoznati, kaj se zgodi s sadjem in z zelenjavo, če ju čim hitreje po mehanski obdelavi (pranje, rezanje, lupljenje) ne zaužijemo in pustimo na zraku dlje časa.

- Samostojno izvesti enostaven poskus ter utemeljiti svoje rezultate.

Za današnje delo boste potrebovali:

- [gradivo](http://www.os-vperka.si/upload/files/vitamini%20in%20minerali_gradivo.ppsx) (PPT predstavitev), ki vas bo vodilo do priprave in izvedbe poskusa.

Navodilo za delo:

1. v zvezek zapišite podnaslov: **Poskus: Staranje in oksidacija sadja in zelenjave**

2. odprite [gradivo](http://www.os-vperka.si/upload/files/vitamini%20in%20minerali_gradivo.ppsx) in sledite predstavitvi;

3. svoje rezultate in odgovore zapišite v zvezek;

4. **svoje delo fotografirajte in pošljite svoji učiteljici v pregled.**

Za kakršnokoli pomoč in vprašanja sem vam na voljo: anja.novak2@guest.arnes.si (1. skupina)

PS: ob pripravah na pouk, v sodelovanju s kuharjem Blažem, nastaja kuharski blog. Pokukajte na ☺ <http://kuhanjedoma.splet.arnes.si/>

**Delo na daljavo: 4. teden**

Pouk gospodinjstva v 6.c **(2. skupina – Maja Brate)**, v četrtek 9.4.2020

Pozdravljeni učenci/ke:

Danes bomo nadaljevali z novo snovjo, ki jo boste obdelali in predelali sami. Končali bomo z večjo skupino hranilnih snovi – beljakovin. Ostale so nam še ribe.

Naslov današnje teme so: **RIBE** (napišete naslov v zvezek)

Snov, ki jo boste poiskali zapišite po alinejah ali v obliki miselnega vzorca (kar vam je lažje).

SNOV, Kaj morate poiskati?:

1. KAJ SE NAHAJA V RIBI. Katere hranilne snovi se nahajajo v ribah? Ali vsebuje tudi vitamine in minerale, če da, katere? So v ribah še kakšne druge snov, ki so pomembna za naše telo?
2. RIBE V PRODAJI? V kakšnih oblikah lahko kupiš ribe?
3. SVEŽA / NESVEŽA RIBA. Razišči kako bi ločil svežo ribo od nesveže. v pomoč ti prilagam tabelo, ki jo prepiši v zvezek in jo dopolni,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | SVEŽA | NESVEŽA |
| ŠKRGE |  |  |
| POKLOPCI |  |  |
| OČI |  |  |
| LUSKE |  |  |
| MESO |  |  |

1. POKVARLJIVOST RIB. Ali se ribe hitro pokvarijo ali ne? Kako jim lahko podaljšamo rok uporabnosti?
2. OSTALA RIBJA ŽIVILA. Kaj poleg rib še uvrščamo med ribja živila, pa to niso ravno ribe?

Za pomoč pri iskanju odgovorov uporabi učbenik za gospodinjstvo. Če kakšnih odgovorov ne najdeš lahko uporabiš tudi eučbenike:

<http://www.i2-lj.si/wp-content/uploads/2020/03/GospodinjstvoDZ6ovitek_compressed.pdf>

<https://folio.rokus-klett.si/?credit=GOSP6UC&pages=2-3>

V kolikor kakšnih odgovorov ne najdeš pa uporabi tudi spletni brskalnik in razišči.

V kolikor potrebujete še kakšno pomoč, imate kakšno vprašanje me kontaktirajte na: maja.brate@guest.arnes.si

PS: ob pripravah na pouk, v sodelovanju s kuharjem Blažem, nastaja kuharski blog. Pokukajte na ☺ <http://kuhanjedoma.splet.arnes.si/>

Srečno, predvsem pa ostanite zdravi!