**2. c, 2. d prehrana**

**zdenka.tonejc@sgtsr.si**

**Pošiljam nalogo za utrjevanje snovi.**

**Ali lahko rešeno fotografirate in mi jo pošljete do petka, 10.4.? Le tako bom vedela, da sodelujete in samo tem dijakom bom poslala preverjanje znanja.**

**Pri ocenjevanju bom upoštevala tudi sodelovanje.**

**Vsem tistim, ki imajo kakšno negativno oceno, bom dala možnost popravljanja, če boste sodelovali pri redni snovi.**

**Imejte se dobro.**

**Lp, Zdenka Tonejc**

UTRJAVANJE SNOVI

1. **Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.**

**Katere hranilne snovi dajejo orehom visoko energijsko vrednost?**

A škrob

B maščobe

C minerali

D vitamini

**Kako imenujemo barvilo v korenju?**

A karoten

B klorofil

C antociani

D flavonoidi

**Katera od naštetih vrtnin ima največ C vitamina?**

A korenje

B rdeča pesa

C endivja

D petršilj

**Katero našteto sadje je lupinasto?**

A kostanj

B višnje

C jabolka

D banane

**Hranilna vrednost oreha je:**

A 82% vode, 17% sladkorjev, vitamina C in A, minerala Na in K

B 2,7% maščob, 2% beljakovin, 36,6% ogljikovih hidratov

C 60% maščob, 18% beljakovin, vitamine A, C, E in B komp.

D 24% beljakovin, 36% ogljikovih hidratov, do 18% maščob

**Kakšen pomen imajo vlaknine v sadju?**

A organizmu dajejo potrebno vodo

B omogočajo delovanje prebavil

C povečajo vsrkavanje maščob

D pripomorejo k občutku lakote

**Katera od naštetih vrtnin vsebuje največ železa?**

A cvetača

B motovilec

C redkev

D korenje

**Katero izmed naštetih vrst sadja uvrščamo med agrume?**

A rožiči

B tajberi

C limeta

D mango

**Zaradi katerih hranilnih snovi so vrtne jagode zelo cenjene v zdravi prehrani?**

A plodovi vsebujejo veliko vitamina C

B plodovi vsebujejo veliko natrija

C plodovi vsebujejo veliko pektina

D plodovi vsebujejo veliko taninov

**Veliko pektinskih snovi vsebuje:**

A marelica

B jagode

C nezrelo jabolko

D hruška

**S katerim načinom skladiščenja najbolj upočasnimo dihanje sadja?**

A znižano temperaturo, znižano vlago in povečanjem kisika

B znižano temperaturo, povečano vlago in povečanjem kisika

C zmanjšanjem kisika in povečanjem ogljikovega dioksida

D znižano temperaturo, in zmanjšanjem ogljikovega dioksida

1. **Naštete vrtnine razvrsti po uporabnosti rastlinskih delov in k vsaki skupini dodaj še eno vrtnino.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SKUPINE VRTNIN** | **VRTNINE** | **PRIPIŠI POLJUBNO VRTNINO** |
| Primer: plodovke | **paradižnik** | paprika |
|  | **korenje** |  |
|  | **por** |  |
|  | **beluši** |  |
|  | **leča** |  |

1. **Imenuj 4 sorte solate.**
2. **Imenuj 4 sorte jabolk.**
3. **Imenuj 3 sorte krompirja.**