**3. b prehrana**

**zdenka.tonejc@sgtsr.si**

**Ali ste sestavili jedilnik?**

Se spomnite:

Energijsko vrednost obrokov izračunamo s pomočjo tabel. V tabelah so navedene vrednosti za 100 g nekega živila. Te vrednosti preračunamo na količine, ki so uporabljene v našem obroku. Kadar je obrok sestavljen iz raznih jedi, ugotovimo, iz katerih živil so posamezne jedi pripravljene in nato izračunamo hranilno vrednost obroka.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OBROKI | O H(g) | B(g) | M(g) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| skupaj |  |  |  |

Grame pomnožite z energijskimi vrednostmi.

 1g ogljikovih hidratov → 17 kJ

 1g maščob → 37 kJ

 1g beljakovin → 17 kJ

Napišite uvodno stran o značilnosti prehrane, za katero ste se odločili.

Pol strani.

Naslednji teden nadaljujemo.

Bom ocenila.