**3. b prehrana**

[**zdenka.tonejc@sgtsr.si**](mailto: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.