1. GAT prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Pošiljam vam rešitve z razlago.

Prosim, če rešite novo nalogo in mi rešeno vrnete. Le tako bom vedela, da sodelujete in razumete.

Pri ocenjevanju bom upoštevala tudi sodelovanje.

6. Dopišite skupine živil v tabelo. Glej tabelo str. 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obrok | Skupine živil | Enote | Živila in jedi | Količina (g) | Energija (kJ) |
|  | ZELENJAVA | 1 | solata kristalka | 200 | 105 |
| večerja | STROČNICE | 1 | s kuhanim fižolom | 60 | 350 |
|  | ŠKROBNA ŽIVILA | 4 | ržen kruh | 120 | 4x300 =1200 |
|  | MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA | 3 | oljčno olje | 15 | 3x200= 600 |
|  | skupaj |  |  |  | 2255 |

Celodnevni vnos energije je 8675 kJ: 275 g ogljikovih hidratov, 77 g beljakovin, 67 g maščob.

Koliko % celodnevne energije dobite z večerjo?

8675kJ---------100%

2255kJ-----------X

X= **26%**

Glej str.5 Ustreza, če so trije dnevni obroki. Glej tabelo str. 6

Koliko gramov beljakovin in koliko gramov maščob vnesete z večerjo?

Glej tabelo str. 6 – grame OH, B, M pomnožimo s številom enot, ker je tabela za 1 enoto

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obrok | Skupine živil | Enote | Živila in jedi | g beljakovin | g maščob |
|  | ZELENJAVA | 1 | solata kristalka | 2 | 0 |
| večerja | STROČNICE | 1 | s kuhanim fižolom | 5 | 0 |
|  | ŠKROBNA ŽIVILA | 4 | ržen kruh | 4x2 | 0 |
|  | MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA | 3 | oljčno olje | 0 | 3x5 |
|  | skupaj |  |  | 15 | 15 |

**15 gramov beljakovin in 15 gramov maščob**

Katera živila v večerji vsebujejo vlaknine? **Solata, fižol, kruh** – živila rastlinskega izvora

Katera živila v večerji vsebujejo holesterol? Nobeno živilo, ker ga vsebujejo živila živalskega izvora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Primer kosila iz celodnevnega jedilnika**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Obrok** | **Skupine živil** | **Enote** | **Živila in jedi** | **Količina(g)** | **energija(kJ)** |
| kosilo |  | 3 | blitva s česnom | 400 |  |
|  | 4 | instant polenta  | 60 |  |
|  | 2 | pečena postrv | 100 |  |
|  | 5 | oljčno olje za orado in blitvo | 30 |  |

**Celodnevni vnos hranil je** 260 g ogljikovih hidratov, 7o g beljakovin, 60 g maščob. Dopiši skupine živil.Koliko % celodnevne energije dobiš s kosilom?   Katera živila v kosilu vsebujejo vlaknine? Katero napisano živilo vsebuje holesterol? Koliko gramov beljakovin vneseš s postrvjo? Izračunaj, koliko % energije vneseš **v celem dnevu** z beljakovinami. Ali % dnevnega vnosa beljakovin ustreza prehranskim priporočilom? Utemelji. |   |