**Za čas od 23. 3. 2020 do 27. 3. 2020 – delo na daljavo**

**GOSPODINJSTVO 6. a,**

Dragi učenci, čas ko ste doma zaradi izrednih razmer lahko izkoristite tako, da sami zgledno in aktivno staršem, bratom in/ali sestram malo »gospodinjite«. Ta navodila in priporočila veljajo vseskozi, ko bomo še doma. Zato pomagajte pri domačih opravilih in pripravi hrane oziroma jedi. Tako, da vseskozi pride v poštev tudi »prvi delovni list« iz prvega tedna »dela na daljavo«.



TEMA **SADJE IN ZELENJAVA ali ŽIVILA Z VELIKO VITAMINOV IN MINERALOV**

1. S pomočjo **internetne strani,**  ki jo najdeš tukaj

<https://www.prehrana.si/clanek/282-zelenjava-in-sadje> boš spoznal/a v kakšen pomen

ima SADJE IN ZELENJAVA ( v nadaljevanju **S in Z** ) za naše telo in v naši prehrani. Sestavek skrbno preberi večkrat.

1. Odgovore na vprašanja sproti piši v zvezek gospodinjstva. Ne prepisuj vprašanj, piši samo odgovore v celih povedih. Če pa si lahko delovni list »sprintaš«, si ga prilepi v zvezek in odgovarjaj na vprašanja po vrsti.
2. Odgovori na vprašanja:

* Kakšen pomen v prehrani imata **S in Z** v naši prehrani in kaj vse vsebujeta?
* Kaj uvrščamo med sadje in kaj med zelenjavo?
* Kolikokrat na dan moramo jesti (in koliko) **S in Z** ?
* Zakaj naj bi malčke, starejše otroke in mladostnike spodbujali k uživanju celih delov zelenjave in sadja (torej ne vse zmleto in pasirano!)?
* Kaj pomeni pravilo »5 na dan«?
* Zakaj je pomembna prehrana bogata s **S in Z** ?
* Kakšni so izsledki raziskav v povezavi z boleznijo – Rak in uživanjem **S in Z** ?
* Zakaj naj bi kombinirali različne vrste barv **S in Z** ?
* Utemelji, zakaj je dobro uživati **S in Z** domačih, lokalnih proizvajalcev, kot pa tisto, ki jo najdemo na policah Špara, Tuša, Lidla…in je iz Španije, Nizozemske, Južne Afrike, Kostarike, Maroka…in še od kje?!

1. Pripravi si **S in Z**  po receptu (video je na »tej strani« s pomočjo katere sedaj delaš) in svoje izkušnje deli z učiteljico [magadalena.penko-sajn@osagpostojna.si](mailto:magadalena.penko-sajn@osagpostojna.si) 😊.