**Od 4. 5. 2020 do 8. 5. 2020 – delo na daljavo GOS 6. a, p**

 

Tema: **Živila z več maščob**

**in več sladkorji**

V učbeniku GOS 6 na strani 51 in 52 preberi o Živilih z več maščob in z več sladkorji.

Na spletni strani <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/mascobe> si preberi **o** **maščobah in o sladkorjih** <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/ogljikovi-hidrati> bistvene stvari zapiši v zvezek gospodinjstva v obliki miselnega vzorca ( lahko tudi drugače, če želiš).

Izberi si **eno vrsto** maščobnega živila (olje, maslo, mast, margarina…) in ga v celoti predstavi od pridelave do potrošnje. Zapis naj bo v zvezku Pomagaj si z internetom ali z ustrezno strokovno knjigo ali učbenikom.

Preberi si prispevek »Vnos sladkorja pri otrocih in mladostnikih«, na tej spletni strani <https://www.prehrana.si/novica/252-vnos-sladkorja-pri-otrocih-in-mladostnikih> in o tej temi zapiši svoje mnenje in poizkusi spregovoriti o svojih »sladkih (raz)na-vadah«, seveda, če jih imaš.

\*\*\*

**Cvrenje -** ali **cvŕtje** (tudi **pohanje**) je priprava [jedi](https://sl.wikipedia.org/wiki/Jed) v veliki količini vroče [maščobe](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ma%C5%A1%C4%8Doba). Cvrenje je primerno za [meso](https://sl.wikipedia.org/wiki/Meso), [ribe](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ribe), [zelenjavo](https://sl.wikipedia.org/wiki/Zelenjava), [gobe](https://sl.wikipedia.org/wiki/Gobe) in razno [testo](https://sl.wikipedia.org/wiki/Testo), recimo [krofi](https://sl.wikipedia.org/wiki/Krof). Zelenjavo je pogosto potrebno pred cvrenjem napol [skuhati](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kuhanje) in [panirati](https://sl.wikipedia.org/wiki/Paniranje).

Maščobe za cvrenje mora biti toliko, da živila v njej plavajo.

**Ocvrte jedi si vsaj občasno radi privoščimo, čeprav vemo, da ocvrta hrana ni ravno zdrava.** Poglejmo si, kako lahko uživamo v njih, ne da bi hkrati preveč škodovali svojemu zdravju.

**Na tej spletni strani si preberi osnovna pravila cvrenja :** [**http://okusno.je/kuhinje-sveta/osnovna-pravila-cvrenja.html**](http://okusno.je/kuhinje-sveta/osnovna-pravila-cvrenja.html) **.**

Pripravi **eno** izmed predlaganih jedi ali si recept za »ocvrto« jed pišči sam ali pa »izumi« sam:

1. <http://okusno.je/recept/ocvrti-sir> - ocvrti sir
2. <http://okusno.je/recept/ocvrt-oslic-v-pivskem-testu> - oslič v pivskem testu
3. <https://www.youtube.com/watch?v=BVnGfytPpQs> – pečene/ocvrte sardele
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ui4OXokWGQo> – dunajski zrezek (video)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=KTyShm0oRIA> – krompirjeve-sirove kroglice (video)
6. <https://www.youtube.com/watch?v=eR8HUIFEl4M> – jabolka v srajčki (video)
7. <https://www.youtube.com/watch?v=sneIzTqoh1g> – ocvrti šampinjoni (video)

Vse (po)slikaj in pošlji na e - mail [magdalena.penko-sajn@osagpostojna.si](mailto:magdalena.penko-sajn@osagpostojna.si).