

**KVIZ O PREHRANI**

Tea Kordiš, NIJZ OE Novo mesto



**ZAKAJ JEMO?**

(izberi najboljši odgovor)

A B

•

Ker je hrana dobra

•

Da ne zbolimo

# C D

•

Ker telo potrebuje

energijo

•

Za rast in obnovo

•

Za energijo

•

Vir zaščitnih snovi

**KOLIKO OBROKOV JE PRIMERNO**  **ZAUŽITI NA DAN?**

A B

•

1

-

2

OBROKA

•

2

-

3

OBROKE

# C D

•

4

-

5

OBROKOV

•

VSEENO, SAMO DA SI

VES ČAS SIT

**PO NAČELU ZDRAVE PREHRANE JE OBROK ZA OTROKA SESTAVLJEN IZ:**

A B

•

10

-

15

% beljakovin

•

do 30% maščob in

•

več kot 50% ogljikovih hidratov

•

33

% beljakovin

•

33

% maščob in

•

33

% ogljikovih hidratov

# C D

•

10

-

15

% beljakovin

•

50

% maščob

•

35

% ogljikovih hidratov

•

Razmerje hranil ni pomembno

 **BELJAKOVINE SO V:**

A B

•

KORENJU

•

CVETAČI

•

BROKOLIJU

•

SLIVAH

•

JAGODAH

•

JABOLKIH

# C D

•

TORTICAH

•

ČIPSU

•

BONBONIH

•

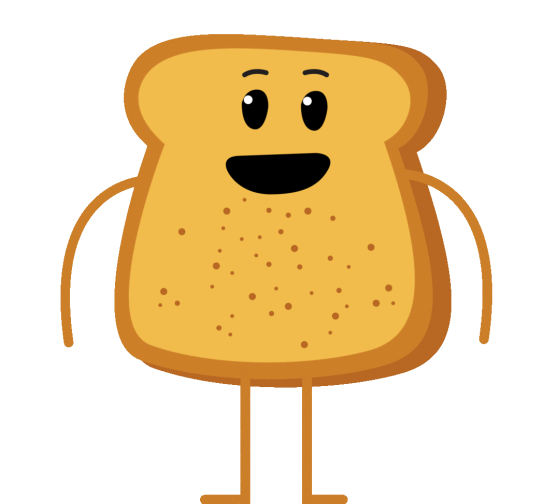
MESU

•

RIBAH

•

JAJCIH

 **KAJ JE GLUTEN?**

A B

•

Gluten je škrobna kislina

•

Gluten je škrob v žitih

# C D

•

Gluten je beljakovina v

žitih

•

Gluten je rastlinska

vlaknina

**ALI MAŠČOBE TELO POTREBUJE?**

•

NE, SAJ SE PO NIJH

REDIMO

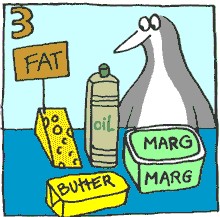
•

DA, SAJ DAJEJO HRANI

OKUS

A

B



• DA, SAJ NAM DAJO ENERGIJO

•

DA, SAJ JIH

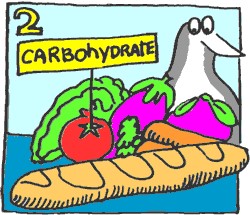
POTREBUJEMO ZA

OBNOVO CELIC

C • DA, NEKATERI VITAMINI D

SO TOPNI LE V

MAŠČOBAH

**OGLJIKOVI HIDRATI SO:**

A B

Proteini

Glavno energijsko hranilo in

predstavljajo večino

energijskega vnosa

# C D

So maščobne kisline in jih v

prehrani otrok omejujemo

Snovi, ki jih telo ne

potrebuje, saj jih lahko

izdela sam

 **VITAMINI A,D,E,K SO TOPNI V:**

A B

•

VODI

•

ALKOHOLU

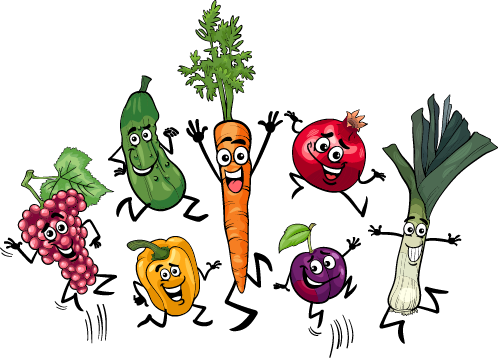
# C D

•

MAŠČOBAH

•

NISO TOPNI

**KOLIKO SADJA IN ZELENJAVE SE PRIPOROČA UŽIVATI DNEVNO?**

A B

•

150

–

200

g

•

50

–

100

g

# C D

•

250

–

400

g

•

Kolikor ti paše

**KATERE OGLJIKOVE HIDRATE**

**PRIPOROČAMO V NAŠI PREHRANI?**

A B

•

SLADKORJE

•

ENOSTAVNE

OGLJIKOVE HIDRATE

# C D

•

SESTAVLJENE

OGLJIKOVE HIDRATE

•

KATERE KOLI, SAMO DA

NE VSEBUJEJO MAŠČOB

**KATERIM SKUPINAM ZELENJAVE JE SMISELNO DODAJATI MAŠČOBO ZA BOLJŠI IZKORISTEK VITAMINOV?**

A B

•

ZELENJAVI, KI VSEBUJE

VELIKO VITAMINOV A

•

ZELENJAVI, KI VSEBUJE

VELIKO VITAMINOV

SKUPINA B

# C D

•

ZELENJAVI, KI VSEBUJE

VELIKO VITAMINA C

•

ZELENJAVI, KI VSEBUJE

VELIKO VITAMINA K

**UŽIVANJE SLADKIH PIJAČ POVEČUJE TVEGANJE ZA RAZVOJ:**

A B

•

debelosti

•

Zobne gnilobe

# C D

•

Sladkorne bolezni

•

osteoporoze

**UŽIVANJE SADJA IN ZELENJAVE MED MLADOSTNIKI:**

UŽIVANJE S&Z S STAROSTJO

MLADOSTNIKOV PADA

A

B



UŽIVANJE S&Z S STAROSTJO

MLADOSTNIKOV NARAŠČA

# C D

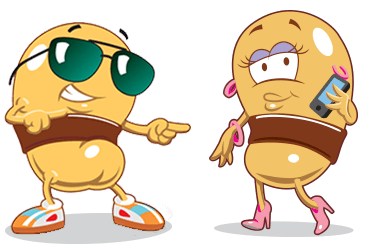
UŽIVANJE S&Z NI

POVEZANO S STAROSTJO

UŽIVANJE S &Z NI

POVEZANO S SPOLOM

**KATERA VRSTA ZELENJAVE JE**

**NAJBOLJŠA ZA KREPITEV KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI:**

A B

ZELENOLISTNA ZELENJAVA

–

peteršilj, solata, blitva

PLODOVKE

–

paprika,

bučke, paradižnik

# C D

GOMOLJNICE

–

rdeča

pesa, koleraba

STROČNICE

–

fižol, grah,

leča

**JEDILNIK V ŠOLI MORA BITI SESTAVLJEN:**

**IZBERI NAJBOLJŠI ODGOVOR**

A B

GLEDE NA ŽELJE OTROK IN

STARŠEV

GLEDE NA ZAKONSKA

DOLOČILA IN PREHRANSKE

SMERNICE

# C D

GLEDE NA VELIKOST ŠOLE

IN ŠTEVILO ZAPOSLENIH

KUHARJEV

GLEDE NA ENERGIJSKE IN

HRANILNE POTREBE

ŠOLARJEV

**SLOVENCI NAJPOGOSTEJE UMIRAMO**

**ZARADI**

•

Bolezni srca

in ožilja,

raka in poškodb

•

Bolezni srca in

ožilja, raka in

nalezljivih bolezni

A

B



# C D

•

Oboje

•

Nič od tega

**NA RAZVOJ KNB MOČNO VPLIVA ŽIVLJENJSKI**

**SLOG, PRI KATEREM JE NAJPOMEMBNEJŠA**

•

Zdrava prehrana

•

Zdrava telesna

dejavnost

A

B



# C D

•

Vzdrževanje

energijske bilance

•

Najmanj vse troje

**ZA RAZVOJ KNB SE DEJAVNIKI**  **TVEGANJA:** 

• SEŠTEVAJO: • MNOŽIJO:

A Visok krvni tlak + povišan sladkor + holesterol + B Visok krvni tlak x povišan sladkor x holesterol x

čezmerna teža + kajenje čezmerna teža x kajenje

# C D

•

NOBENA TRDITEV NE

DRŽI

•

OBOJE, ODVISNO OD

POSAMEZNIKA

**NAČELA ZDRAVEGA**

**PREHRANJEVANJA ZDRUŽUJEJO:**

A B • Pripravo živil na zdravju prijazen način

•

Uporabo zdravih

raznolikih živil

# C D

•

Kulturo

prehranjevanja

•

Izogibanje

sladkorju

**NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE V PREHRANI SLOVENCEV:**

•

P

reveč maščob

•

Preveč soli

•

Preveč sladkorja

•

Preobilna prehrana

•

Neredna prehrana

•

Premalo zaščitnih snovi

A

B



# C D

•

Slovenci se

prehranjujemo zdravo

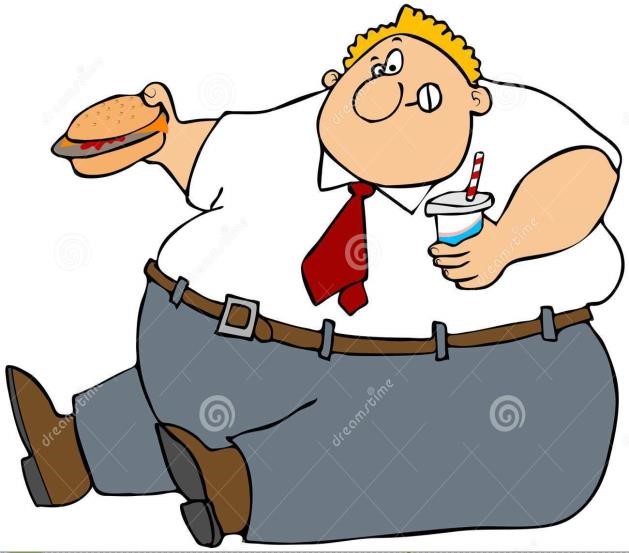
•

Preveč sadja in

zelenjave

•

Premalo rib

**SLABŠE SE PREHRANJUJEJO:**

(izberi najbolj točen odgovor)

A B

•

Ženske

•

Visoko izobraženi

•

Otroci

# C D

•

Moški

•

Nižje izobraženi

•

Aktivna delovna

populacija

•

Otroci

•

Brezposelni

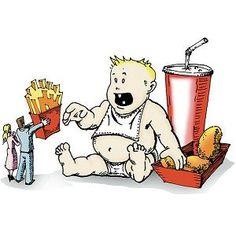
**NA DEBELOST VPLIVAJO:**

•

Vedenjski dejavniki

Vedenjski dejavniki

Vedenjski dejavniki



AB •Okoljski dejavniki • Okoljski dejavniki Okoljski dejavniki

• Biološki dejavniki

Kulturni dejavniki

C Biološki dejavniki (genetski dejavniki, bolezni)(genetski dejavniki, bolezni) D

**KAKOVOST MAŠČOBE NAJBOLJ OPREDELJUJE:**

A B

Izvor (rastlinski, živalskI).

Prisotnost holesterola.

# C D

Razmerje med nasičenimi in

nenasičenimi maščobnimi

kislinami.

Prisotnost cis in trans

maščob.

**MAŠČOBA, V KATEREM DELU TELESA, JE DEJAVNIK TVEGANJA ZA RAZVOJ KNB?**

V trebuhu.

Na bokih, stegnih in

zadnjici.

A

B



Skladiščenje maščobe

V vseh delih telesa.

CD ni povezano z razvojem

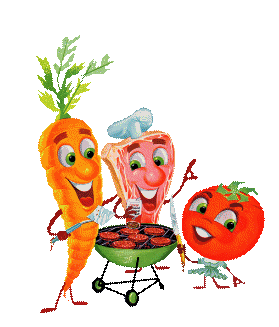
KNB.

# **ZELENJAVNI KVIZ**

DRŽI ALI NE DRŽI



ZELENJAVA IN/ALI SADJE NAJ BI BILA SESTAVNI DEL VSAKEGA OBROKA

***DRŽI!*** 

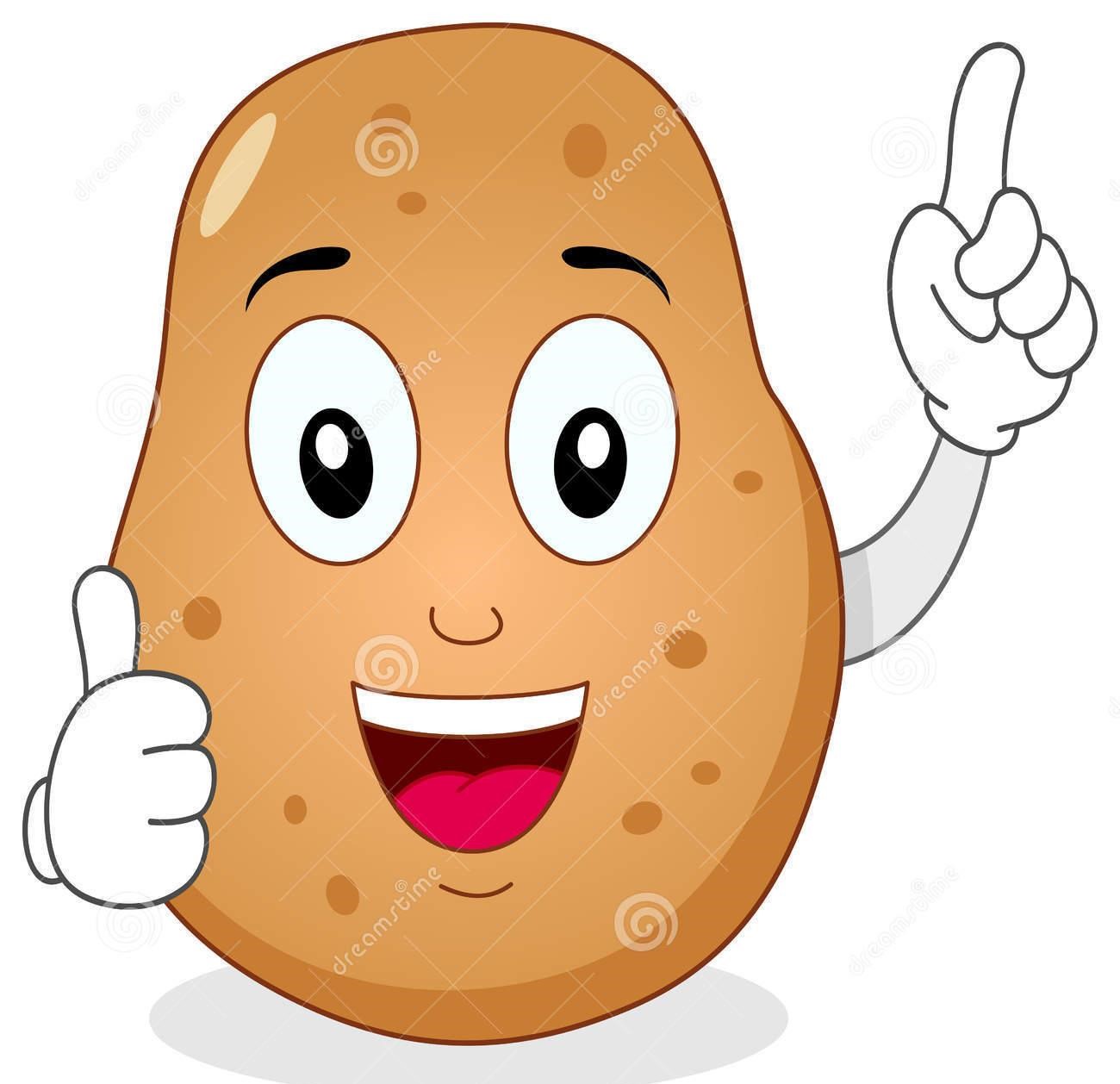
PRIPOROČA SE UŽIVANJE ČIM BOLJ SVEŽE, LOKALNO PRIDELANE IN SEZONSKE ZELENJAVE.

***DRŽI!***



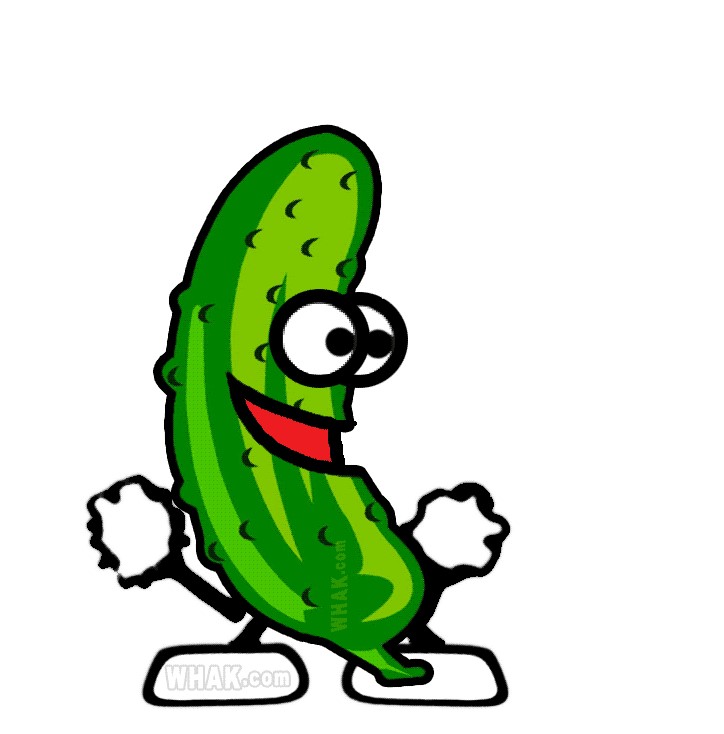
PRVI KROMPIR JE NA VOLJO V JESENSKEM ČASU!

***NE DRŽI!***



BUČKE IMAJO ENAK OKUS KOT

KUMARICE

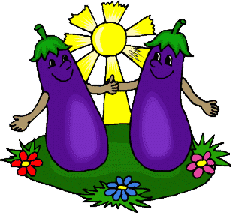
***NE DRŽI!*** 

PRI PORU JE UŽITEN LE ZELENI DEL RASTLINE

***NE DRŽI!***



NEKATERI JAJČEVCE IMENUJEJO TUDI MELANCANI

***DRŽI!***

BRSTIČNI OHROVT JE RDEČE BARVE

***NE DRŽI!***



**UGANI KATERA ZELENJAVA/SADJE JE TO**



KOT MAJHEN DEŽNIČEK TA SAD IME IMA, Z ORANŽNIM MESOM NJENIM VSAK SE RAD SLADKA.



MARELICA

MODRA JE IN V SEBI KOŠČICO IMA,

ČESTO RADA V CMOKE MAMICA JO DA



SLIVA

OKROGLO, NAPETO, RDEČE MESO

LAHKO KOT UHANE DAŠ ZA UHO



ČEŠNJA

V JESENI MAMICE ZELENJAVO VLOŽIJO, DA JE NA VOLJO TUDI POZIMI. RASTEJO

PRAV TAKŠNE, KI SE UPORABLJAJO POSEBEJ ZA VLAGANJE, SAJ TISTE, KI JIH UPORABLJAMO ZA SOLATO, SO ZA

KOZAREC PREVELIKE.



## KUMARICE

JE RDEČE BARVE IN OKROGLE OBLIKE. ZELO LEPO DIŠI IN IMA POLN OKUS. LAHKO GA UPORABLJAMO V SOLATI, KOT OMAKO, NA KRUHKU ALI KAR TAKO NAREZANEGA NA KOŠČKE. LAHKO JE RAZLIČNE VELIKOSTI, OD MALEGA DO VELIKEGA. NEKATERI UPORABLJAJO TUDI

ZELENEGA ZA PRIPRAVO AJVARJA



## PARADIŽNIK