**DNEVI DEJAVNOSTI v času od 14. 4 do 17.4.2020**

**MEDPREDMETNA POVEZAVA**

**ŠPORTNI DAN IN NARAVOSLOVNI DAN ZA 9. R**

**NARAVOSLOVNI DAN**

**Zdravo in aktivno človeško telo**

Do sedaj si že veliko izvedel o zdravi prehrani. Dodobra si se seznanil s piramido, ki ponazarja zdravo in pravo prehrano. Že sama piramida vsebuje pas, ki narekuje, da je smisel zdravega načina življenja poleg prave prehrane tudi aktivnost. V naslednjem sončnem dnevu se odpravi na pohod na bližnji hrib (sledi navodilom športnega dne), še prej pa si v celoti preberi delovni list.

Pred pohodom te čakajo zanimive dejavnosti.

Predno se odpravimo na dopoldanski pohod moramo najprej pomisliti na dober zajtrk. Zajtrk, ki nam bo nudil dovolj energije, da bomo lahko čim lažje prehodili zastavljen cilj. Pregovor pravi: »Prazna vreča ne stoji pokonci.« In že naši stari starši so poznali pravilo, da za zajtrk jej kot kralj, za kosilo kot meščan in za večerjo kot berač. To so potrdile tudi številne študije, ki so bile izvedene v zadnjih desetih letih.

**Hrana** je vse tisto, kar jemo ali pijemo. Njene najpomembnejše sestavine so naravne dobrine rastlinskega ali živalskega izvora - **ŽIVILA**. V njih so snovi, ki jih organizem potrebuje za delovanje, rast, razvoj in obrambo pred boleznimi. To so **hranilne snovi** (hranljive snovi, hranila).

**Vaja 1** Spomni se katere hranilne snovi so pomembne, da jih zaužijemo za optimalno delovanje našega telesa (zapiši jih 7):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Več o tem si lahko prebereš na: <http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-3765.pdf>

Človeško telo potrebuje **ENERGIJO**. Pridobimo jo s pomočjo zaužite hrane, predvsem iz makrohranil (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine). Koliko energije potrebujemo in je moramo pojesti, je odvisno od naše presnove, pri kateri porabljamo energijo za dihanje, črpanje krvi, prebavo, presnovo in podobno v mirovanju ter pri naših dnevnih aktivnostih. Nanje med drugim vpliva sestava telesa (predvsem deleža maščob), starost, spol, zdravstveno stanje, telesna višina in masa, v zelo veliki meri pa seveda tudi **telesna aktivnost**.

**Vaja 2** Izračunaj svoj ITM

Danes primernost telesne teže ocenjujemo z izračunom razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine, temu razmerju rečemo indeks telesne mase (ITM).

Formula izgleda takole: ITM = telesna masa (kg) / telesna višina (m)2

ITM = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vrednost 18,5** velja za odrasle, pri mlajših mladostnikih je lahko tudi nekoliko nižja, vendar ne pod 17,5.

**Vrednosti pod 18,5** pomenijo, da imamo nizko telesno težo.

**Vrednosti nad 25** pa pomenijo, da imamo povečano telesno težo.

Ključen del uravnotežene prehrane je, da je vnos energije s prehrano uravnotežen s količino energije, ki jo telo porabi. Neporabljena energija v telesu namreč shranjuje v obliki maščobnega tkiva.

**Pa si pobližje oglejmo energijo našega zajtrka, ki ga bomo zaužili pred pohodom.**

Priporočam: polnozrnati kruh, skuta (recept kako narediti domačo skuto se nahaja nižje v DL), sir, jabolko, sadni čaj

S pomočjo prehranskega kalkulatorja (<http://www.virmodrosti.com/kalkulator/>) smo izračunali:

**OSNOVNA HRANILA** priporočenega zajtrka  
Kalorije: 738.0 kcal  
Beljakovine: 48.5g  
Maščobe: 32.7g  
Nenasičene Maščobe: 13.7g  
Ogljikovi Hidrati: 63.8g  
Sladkorji: 20.8g

Naš zajtrk vsebuje 738,0 kcal. **Izračunaj koliko je to kJ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kako lahko kalorije pretvorimo v džule?**

Stara enota za energijo, ki pa se v prehrani še vedno pogosto uporablja, je kalorija (kal). Ena kalorija je toplota, ki segreje 1 g vode za 1 °C. Enota, ki jo uporabljamo zdaj za merjenje energije, pa je džul (joule, J).

1 kal = 4,2 J

Ena kalorija je zelo majhna količina energije, zato so podatki o količini energije, ki jo vsebuje hrana, največkrat navedeni v kilokalorijah (kcal) oziroma v kilodžulih (kJ).

1000 kal = 1 kcal = 4200 J = 4,2 kJ

Ena vžigalica pri gorenju odda približno 2000 J energije, pri gorenju enega arašida pa se sprosti 10 000 J energije.

**Vaja 3** Poskusi izračunati energijsko vrednost malice, ki jo boš zaužil med pohodom. Pomagaj si s prehranskim kalkulatorjem.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vaja 4** Izdelajte domačo skuto (dober vir beljakovin) po receptu:

PRIPOMOČKI in surovina:

* Štedilnik
* Lonec
* Cedilo
* Gaza
* Kis ali citronska kislina
* Začimbe
* 1L Mleka
* 2x Krožnik ali skodelica

POTEK DELA:

V posodi segrej mleko, predno zavre (cca. 90oC) počasi žlico za žlico dolivaj kis za vlaganje ali citronsko kislino. Na 1 liter - 1ml kisa. Počasi začnejo beljakovine, ki so občutljive na kislino koagulirati. To se vidi kot sesirjanje mleka, kjer se tekoča faza - sirotka ločuje od čvrste faze – skute. Premešaj, ohladi in precedi preko gaze. Pripravljeno skuto (ostanek na gazi) po lastni izvirnosti začinite. Pa dober tek ☺

Rešen delovni list prilepi v zvezek.

Želim ti lep dan mentor: Živa Vengust

**Navodila za izvedbo ŠPORTNEGA DNEVA:**

Katerikoli dan, ko bo primerno vreme lahko sam ali pa skupaj s starši izvedeš pohod na bližnji hrib, v nadaljevanju strani pa najdeš navodila za naravoslovni dan.

**Priprava na pohod in načrtovanje:**

* razmisli o izbiri točke – le tej prilagodi vse ostalo;
* primerna obutev (pohodni čevlji) in oblačilo
* vsebina nahrbtnika (steklenička z vodo, dodatno oblačilo, prigrizek, obliži, sončna očala, **sredstvo proti klopom**)

Priporočilo: oblečete se »kot čebula«, kar pomeni, da se oblečete v več plasteh in se s slačenjem plasti oblek prilagajate temperaturnim spremembam. V kolikor je tura daljša s seboj vzamete še: rezervne nogavice in majico, (v zimskih razmerah pa tudi kapo in rokavice).

**Delo za učenca po vrnitvi v šolo:** Izdelaj poročilo »**o izvedenem športnem dnevu**«, ki naj vsebuje lokacijo pohoda, pripravo na pohod (opis priprave – oblačila, obutev, nahrbtnik), opis poti (zahtevnost terena, trajanje pohoda, zanimivosti na poti…), štampiljka (če jo imajo), fotografije. Poročilo po končani karanteni prineseš v šolo in bo veljalo kot dokaz o opravljenem športnem dnevu..

Izberite lep sončen dan in imejte se lepo!

Na športni dan pojdite, če je le mogoče s starši in upoštevajte navodila o prepovedi druženja!

aktiv ŠPO