RADIONICA – SKRIVENI ŠEĆERI I SKRIVENE MASNOĆE U HRANI

UVOD: Obični (rafinirani, prerađeni) šećer i različite masnoće (masti, ulje, maslac, margarin) svakodnevno koristimo u pripremi dnevnog obroka. Prema piramidi pravilne prehrane vidljivo je da u svakodnevnoj prehrani treba uzimati što manje šećera i masnoće. Njihovu količinu možemo kontrolirati prilikom pripreme hrane (prednost dati kuhanju i pečenju pred prženjem). Potrebe za šećerom treba nadoknaditi jedenjem voća i povrća, a masnoće uzimati putem manje masne hrane (riba, piletina, nemasno mlijeko...). Stoga prilikom pripreme hrane veću pozornost treba obratiti na hranu i pića koja sadrže tzv. „skrivene“ šećere i masnoće, te ih izbjegavati.

CILJ RADIONICE: Uočiti koliko skrivenih kalorija (šećera i masnoća) konzumacijom određene hrane nesvjesno unosima u organizam.

TIJEK RADA:

1. Na stolu se nalazi jelovnik jednoga dana. Pomoću priloženih tablica izmjeri za pojedinu namirnicu količinu šećera/masnoće izraženu u žličicama i stavite ih u vrećicu i zatvorite.
2. Na svaku od vrećica s odmjerenom količinom šećera/masnoće obavezno zalijepite naljepnicu sa sljedećim podacima: vrsta hrane, količina hrane i broj žličica šećera/masnoće
3. Napravljene uzorke posložite i zalijepite na hamer papir prema jelovniku kojeg ste koristili u radu.
4. Napravite ukupan broj žličica šećera/masnoća za taj jelovnik.
5. Usporedite količine šećera i masnoće s vrstama hrane u jelovniku. Izvijestite ostale učenike u razredu o dobivenim podacima.

JELOVNIK 1

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivenog*šećera (u žličicama) |
| Zajutrak: čokoladni keksi frape |  |
| Doručak: sendvič (kruh, maslac, narezak – 1 šnita) |  |
| Ručak: svinjski odrezak prženi krumpir (pomes frites) zelena salata s umakom Coca-cola |  |
| Užina: sladoled |  |
| Večera: hamburger |  |

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivene*masti(u žličicama) |
| Zajutrak: čokoladni keksi frape |  |
| Doručak: sendvič (kruh, maslac, narezak – 1 šnita) |  |
| Ručak: svinjski odrezak prženi krumpir (pomes frites) zelena salata s umakom Coca-cola |  |
| Užina: sladoled |  |
| Večera: hamburger |  |

JELOVNIK 2.

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivenog*šećera (u žličicama) |
| Zajutrak: svježe istisnuti sok |  |
| Doručak: jabuka naranča |  |
| Ručak: piletina (s kožom) Kuhano povrće zelena salata (začinjena sokom limuna) sok od jabuke |  |
| Užina: puding |  |
| Večera: miješana salata od sezonskog povrća |  |

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivene*masti(u žličicama) |
| Zajutrak: svježe istisnuti sok |  |
| Doručak: jabuka naranča |  |
| Ručak: piletina (s kožom) Kuhano povrće zelena salata (začinjena sokom limuna) sok od jabuke |  |
| Užina: puding |  |
| Večera: miješana salata od sezonskog povrća |  |

JELOVNIK 3

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivenog*šećera (u žličicama) |
| Zajutrak: zobene pahuljice (corn flakes) mlijeko |  |
| Doručak: voćni jogurt |  |
| Ručak: pržena riba kuhano povrće miješana salata(začinjena sokom limuna) prirodni voćni sok |  |
| Užina: jabuka |  |
| Večera: svježi nemasni kravlji sir integralno pecivo |  |

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivene*masti (u žličicama) |
| Zajutrak: zobene pahuljice (corn flakes) mlijeko |  |
| Doručak: voćni jogurt |  |
| Ručak: pržena riba kuhano povrće miješana salata(začinjena sokom limuna) prirodni voćni sok |  |
| Užina: jabuka |  |
| Večera: svježi nemasni kravlji sir integralno pecivo |  |

JELOVNIK 4

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivenog*šećera (u žličicama) |
| Zajutrak: pecivo marmelada |  |
| Doručak: pecivo sa slaninom, jajetom i sirom |  |
| Ručak: tijesto mljevena govedina miješana salata s umakom Fanta ili Nara |  |
| Užina: čokoladna torta s glazurom |  |
| Večera: pizza  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| OBROK | Količina *skrivene*Masti (u žličicama) |
| Zajutrak: pecivo marmelada |  |
| Doručak: pecivo sa slaninom, jajetom i sirom |  |
| Ručak: tijesto mljevena govedina miješana salata s umakom Fanta ili Nara |  |
| Užina: čokoladna torta s glazurom |  |
| Večera: pizza  |  |