## Uvod u radionicu

U organizam je svakodnevno potrebno unijeti dovoljnu količinu pojedinih hranjivih tvari (proteina, ugljiko- hidrata - šećera, masti, vitamina i minerala). Međutim, nismo ni svjesni kako neke namirnice sadrže ‘’skrivene’’ šećere i masti pa njihovim konzumiranjem u organizam unosimo veću količinu tih tvari nego što je potre- bno.

Količina “skrivenog” šećera i masti može se izraziti u čajnim žlicama. Tako, primjerice, 100 grama pomfrita ima 3,5 žlice “skrivene” masti, a 125 mililitara sladoleda ima 4 žlice “skrivenog” šećera.

= 1 žlica masti

= 1/2 žlice masti

= 1 žlica šećera

Kako biste sami otkrili količine “skrivene” masti i šećera u određenim namirnicama, pripremili smo radionicu u kojoj ćete i sami moći sudjelovati.

## Zadatak

Od ponuđenih namirnica pokušajte sastaviti jelovnik po vlastitoj želji.

#### Namirnice:

krafna, kukuruzne pahuljice (cornﬂakes), muesli, mlijeko, puding, mliječna čokolada, sok od naranče, jogurt, maslac, sir, šunka, pizza, hamburger, hot-dog, pastrva, pečena pureća prsa, brokula, tjestenina, poriluk, pire krumpir, kiseli krastavci, čips, breskva, jabuka, gazirani sok od naranče, kola, pomfrit, kompot od višanja, pi- leća hrenovka, kruh, žemlja.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OBROK | Namirnice | Količina “skrivenog” šećera | Količina “skrivene” masti |
| Zajutrak |  |  |  |
| Doručak |  |  |  |
| Ručak |  |  |  |
| Užina |  |  |  |
| Večera |  |  |  |

Nakon što ste izradili jelovnik, provjerite količinu ‘’skrivenog’’ šećera i masti za sve namirnice koje ste odabrali te ih upišite u svoje jelovnike. Količine “skrivenog” šećera i masti nalaze se u tablici na sljedećoj stranici, izražene su u čajnim žlicama, a vrijednosti se odnose na prosječnu količinu hrane jednog obroka.

Je li jelovnik koji ste sastavili zdrav ili nije? Zašto?

**Količina “skrivenog” šećera Količina “skrivene” masti**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Količina | Namirnica | Žlice |
| 1 kom. | krafna | 4,5 |
| 1 kriška | bijeli kruh, žemlja | 2,5 |
| 250 ml | čokoladno mlijeko, puding | 6 |
| 20 g | voćni džem | 2, 5 |
| 300 ml | gazirani sok od naranče | 10 |
| 300 ml | kola | 8 |
| 1 kom. | jabuka | 4 |
| 50 g | muesli | 0,5 |
| 200 g | jogurt | 2,5 |
| 90 g | brokula | 1 |
| 25 g | kiseli krastavci | 0,5 |
| 250 ml | sok od naranče ili jabuke | 5 |
| 50 g | kompot od višanja | 3 |
| 100 g | mliječna čokolada | 10 |
| 50 g | čokolino | 3,5 |
| 250 ml | mlijeko | 2,5 |
| 150 g | tjestenina | 6 |
| 1 kriška | voćna torta | 5 |
| 15 ml | kečap, senf | 1 |
| 25 g | kukuruzne pahuljice (cornﬂakes) | 4,5 |
| 55 g | poriluk | 1 |
| 1 kom. | rajčica | 1 |
| 1 kom. | breskva | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Količina | Namirnica | Žlice |
| 1 kom. | krafna | 2,5 |
| 5 g | maslac | 1 |
| 1 kriška | šunka | 1 |
| 1 kriška | sir | 0,5 |
| 250 ml | čokoladno mlijeko | 1 |
| 115 g | pizza | 4 |
| 250 ml | čokoladni puding | 0,5 |
| 1 kom. | slatko lisnato pecivo (croissant) | 2,5 |
| 1 kom. | hamburger | 2,5 |
| 100 g | pomfrit | 3,5 |
| 200 g | jogurt | 1 |
| 60 g | pastrva | 1 |
| 90 g | brokula | 0 |
| 1 kom. | jabuka | 0 |
| 2 kom. | pileća hrenovka | 3 |
| 250 ml | mlijeko | 2 |
| 100 g | mljevena govedina | 3 |
| 1 kriška | voćna torta | 1 |
| 100 g | čips | 7,5 |
| 1 kom. | hot-dog | 3 |
| 55 g | poriluk | 0 |
| 85 g | pureća prsa | 0,5 |
| 1 kom. | tvrdo kuhano jaje | 1 |

## Zadatak

Jelovnike su sastavili i Tajana, Tomislav, Hrvoje te Danica. Međutim, nisu znali kako u svakoj namirnici postoje ‘’skrivene’’ masti i šećeri. Vaš je zadatak za svaki njihov jelovnik upisati količine ‘’skrivenih’’ šećera i masti te odrediti koji bi jelovnik bio najzdraviji, a koji najmanje zdrav. Jelovnike potom usporedite sa svojima. Što ste uočili? Koje namirnice treba izbjegavati i zašto? Svoje zaključke zapišite i prokomentirajte.

### Tajanin jelovnik

Obrok “Skriveni” šećer “Skrivena” mast

Zajutrak: jabuka

Doručak: muesli

jogurt

Ručak: brokula pastrva

kiseli krastavci sok od naranče

Užina: kompot od višanja

Večera: dvije kuhane pileće hrenovke senf

žemlja

### Tomislavov jelovnik

Obrok “Skriveni” šećer “Skrivena” mast Zajutrak: čokolada

Doručak: čokolino

mlijeko

Ručak: tjestenina mljevena govedina kiseli krastavci voćna torta

kola

Užina: čips

Večera: hot-dog kečap

gazirani sok od naranče

## Radionica 3

### Hrvojev jelovnik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Obrok | “Skriveni” šećer | “Skrivena” mast |
| Zajutrak: sok od naranče |  |  |
| Doručak: kukuruzne pahuljice (cornﬂakes) mlijeko |  |  |
| Ručak: | porilukpečena pureća prsa rajčicabreskvasok od jabuke |  |  |
| Užina: | kriška kruha tvrdo kuhano jaje |  |  |
| Večera: | žemlja marmelada mlijeko |  |  |

 **Daničin jelovnik**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Obrok | “Skriveni” šećer | “Skrivena” mast |
| Zajutrak: | 2 krafne |  |  |
| Doručak: | kriška kruha maslac2 kriške šunke2 kriške sira čokoladno mlijeko |  |  |
|   | pizzačokoladni puding gazirani sok od naranče |  |  |
| Užina: | 2 slatka lisnata peciva (croissanta) |  |  |
| Večera: | hamburger pomfrit kola |  |  |

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 te zalijepite selotejpom.
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.