

## VPRAŠANJA ZA USTNO OCENJEVANJE ZNANJA

1. Kam uvrščamo vitamine in mineralne snovi – med mikro ali makrohranila?
2. Zakaj so pomembni vitamini za naš organizem?
3. Kje so vitamini topni?
4. Ali nam vitaminske tablete dajo energijo?
5. Označevanje vitaminov – navedi najmanj dva primera. Ali jih potrebujemo v majhnih ali v večjih količinah?
6. Kdaj se vsebnost oz. količina vitaminov v živilu lahko zmanjša?
7. Kje se nahajajo vitamini?
8. Katera živila vsebujejo mineralne snovi – naštej vsaj tri. Primer mineralnih snovi.
9. Ali so mineralne snovi bolj obstojne kot vitamini (to pomeni, da se med kuhanjem manj izgubljajo)?
10. Če živilo sežgemo ostanejo v obliki pepela. Ali je to dokaz vsebnosti mineralnih snovi ali vitaminov?
11. Mineralne snovi so sestavina zob. Sestavina česa so še?
12. Koliko % vode vsebuje naše telo?
13. Kateri dve skupini živil vsebujeta nad 80% vode?
14. Zakaj poleti spijemo več vode kot običajno?
15. Zakaj vse uporabljamo vodo – navedi najmanj dva primera.
16. Ali vodo vsebujejo vsa živila? Katero živilo vsebuje najmanj vode?
17. Kakšna je vloga vode v našem telesu?
18. Kako vnašamo vodo v telo in kako jo izločamo?
19. Kakšne so smernice za zdrav način prehranjevanja? Naštej vsaj štiri.
20. Kakšne so posledice za telo, če zaužijemo preveč OH, M, V in MINERALNIH SNOVI, B?
21. Kakšne so posledice za telo, če zaužijemo premalo V in MINERALNIH SNOVI?
22. Naštej štiri pogoje za zdravo prehrano.
23. Razloži kakšna je razlika med varno in varovalno prehrano.
24. Razloži kakšna je mešana in kakšna uravnotežena prehrana.
25. Analiziraj jedilnik glede vsebnosti hranilnih snovi za dopoldansko malico (npr. med, maslo, ržen kruh, mleko, jabolko). Enako velja za kosilo (npr. porova juha, puranji file, rizi bizi, zelena solata, melona).
26. Povej primer jedilnika, ki vsebuje M, OH in V ter MINERALNE SNOVI.
27. Kateri je najpomembnejši dnevni obrok in zakaj?
28. Naštej vmesne obroke.
29. Naštej glavne obroke. Navedi primer dopolnilnega obroka.
30. Kakšno je priporočljivo število dnevnih obrokov ter v kakšnem časovnem presledku?
31. Kaj je biološki ritem ali bioritem prehranjevanja? Primer.
32. Naštej najmanj dva dejavnika, ki vplivata na ritem prehranjevanja.
33. Kaj so prehranske navade?
34. Povej primer dobre in slabe prehranske navade.
35. Kdo vse vpliva na oblikovanje prehranskih navad?
36. S katerih treh vidikov mora hrana ustrezati našemu organizmu? Opiši vse tri.
37. Kdo vse skrbi skrbi za kakovost živil oz. jedi?
38. Ali obstaja zakon ter pravilniki, ki govorijo o ustreznosti oz. kakovosti živil?