



# ŠC PET

SREDNJA ŠOLA POŠTE EKONOMIJE IN  
TELEKOMUNIKACIJE

# HRANA

Ime, priimek :

Mentor:

Kraj, leto

# KAZALO

- ❖ Vrste hrane
- ❖ Zdrava hrana
- ❖ Umetna hrana
- ❖ Vitamini
- ❖ Alternativna prehrana
- ❖ Alergije na hrano
- ❖ Povzročanje alergije
- ❖ Bolezni

# VRSTE HRANE:

- Živalska
- Zdrava
- Umetna



# ZDRAVA HRANA:

- Zelenjava
- Sadje
- Domača hrana (krompir, meso, ..)



# UMETNA HRANA:

- Sladkarije
- Pomfri
- Ocvrt meso
- Sladkor
- Dodatki (majoneza, kečap)





# VITAMINI :

## ➤ Vitamin D:

je v ribjem olju, morskih ribah (sardine, losos, ..), mleku in mlečnih izdelki, mesu,...

## ➤ Vitamin E:

je v kikirikiju, polnovrednih žitih, zeleni listnati zelenjavi, stročnicah, jajčnem rumenjaku ,...

## ➤ Vitamin K:

je v listnati zeleni zelenjavi, brokoliju, cvetači, jogurtu, jajčnem rumenjaku, ...

## ➤ Vitamin C:

najdemo v agrumih, jagodičju, kiviju, zeleni in listnati zelenjavi, paradižniku, meloni,..

➤ Vitamine moramo hraniti v temnih in hladnih prostorih

➤ So v vsaki hrani

➤ Uživamo jih vsak dan



# ALTERNATIVNA PREHRANA:

- **MESOJEDCI** □ Uživajo hrano živalskega izvora
- **VSEJEDCI** □ Uživajo hrano rastlinskega in živalskega izvora.
- **LAKTO VEGETARIJANCI** □ To so vegetarijanci, ki uživajo poleg hrane rastlinskega izvora tudi mleko in mlečne izdelke. Ne uživajo pa mesa, rib in jajc.
- **VEGANSTVO** □ So vegetarijanci, ki uživajo samo hrano rastlinskega izvora (čaj, živila iz žit, sadje, zelenjavo). Ne jedo kuhane in obdelane hrane.
- **DIHARJANCI** □ Ti ljudje uživajo samo vodo in določene sokove



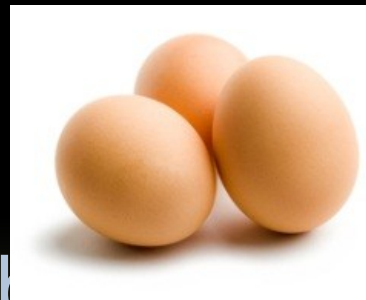
# ALERGIJA NA HRANO:

- Alergija je preobčutljiva
- Telo se preobčutljivo odzove na nenevarne snovi.
- Vzroki za nastanek alergij so večje onesnaževanje okolja in ogrevanje ozračja.



# ŽIVILA KI NAJPOGOSTEJE POVZROČAJO ALERGIČNA OBOLENJA SO:

- mleko in mlečni izdelki
- žita in žitni izdelki
- meso in mesni izdelki
- jajca
- zelenjava
- zelišča, začimbe
- oreščki
- gobe



# BOLEZEN:

## Sladkorna:

- Nepravilna prehrana
- Premajhne telesne teže

## Posledice:

- Kronično stanje
- Presnova beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov