##### **I. UČITELJEVA PRIPRAVA**

Priimek in ime učiteljice: Ana Murko

Šola: OŠ Martina Krpana Razred: 6.a Predvideni datum: 30. 3.2020 in 2.4.2020

Predmet: Gospodinjstvo

Učna tema: Hrana in prehrana Učna enota: Mehanska in toplotna obdelava živil

**II. UČNA SNOV:**

Glavni postopki priprave hrane so kuhanje, dušenje, pečenje in cvrtje.

**Kuhanje** poteka v velika količini vode, pri čemer veliko hranilnih snovi preide v vodo. Raje se poslužujmo kuhanja v sopari. Zakaj? Da hranilne snovi ostanejo v živilu v večji količini.

**Dušenje** lahko izvajamo brez dodane vode ali pa dodamo malo vode. Oboje poteka v pokriti posodi. Iz živil se izcedi sok in tako se živila kuhajo v lastnem soku.

Živila pečemov ponvi, v pečici ali na žaru**.** Pri tem postopku priprave hrane porabimo malo maščobe**. Pečenje** poteka pri višjih temperaturah.

Med **cvrtjem** maščoba prehaja v živilo, ker živilo cvremo v veliko količini maščobe.

Cvrte hrane ne uživajmo prepogosto, saj vsebuje veliko maščob, kalorij in pogosto tudi soli. Po navadi se za cvrtje uporablja nezdrava olja, v katerih je veliko transmaščob. Obstajajo študije, ki so ugotovile povezavo med ocvrto hrano ter resnimi zdravstvenimi težavami, kot so diabetes tipa 2 in srčno-žilne bolezni. Dokazano je namreč, da takšna hrana povečuje faktorje tveganja, kot so debelost, visok krvni tlak in visok holesterol.

Zato raje posezimo po maščobah rastlinskega izvora (na primer: kokosovo olje, olivno olje, sezamovo olje in druga).

Da jed pripravimo zakuhanje, dušenje, pečenje ali cvrtje, živila najprej operemo, olupimo, narežemo, sesekljamo, lahko pa tudi nastrgamo.

**III. PRAKTIČNA NALOGA:**

Izberi postopek priprave jedi in jed po tvoji izbiri pripravi.

Fotografije postopkov pošlji na ana.murko@os-mk.si.

**IIII. DELOVNI LIST:** *Postopki priprave hrane*

1. K slikam **pripiši** kateri postopek priprave živil prikazujejo. Na spodnjo črto napiši nekaj primerov živil, ki jih lahko obdelaš s tem postopkom. Kaj prikazujejo (postopek dela) in **katera živila lahko tudi obdelaš** na takšen način? (na prvo črto napišite postopek, na drugo pa živila)



1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.



3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Poveži pojme** med seboj!

CVRTJE VELIKO VODE

DUŠENJE KUHANJE V LASTENM SOKU

PEČENJE VELIKA KOLIČINA MAŠČOBE

KUHANJE MALO MAŠČOBE ALI NIČ

1. **Opiši** razliko med dušenjem in kuhanjem na sopari?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Pojasnite zakaj** **ni** zdravo, da cvrto hrano uživamo pogosto? **Naštej** nekaj primerov ocvrte hrane.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.