

5. РАЗРЕД (27.04-01.05.2020.)

Наставна јединица :

Правилна исхрана (обрада)

Храна је неопходна за живот. Што се здравије и квалитетније хранимо, бићемо здравији, снажнији и дуговечнији.

Да се подсетимо: шећери (угљени хидрати) и масти дају енергију за живот и свакодневне активности. Беланчевине, витамини и минерали су важни за раст, развој и обнову оштећених ћелија и ткива.

Правилна исхрана подразумева пет правилно распоређена оброка:

- три главана- доручак (најважнији и најобилнији), ручак и вечеру(најскромнија)
- два међуоброка – ужине (воће, сендвич, колач...)

Пирамида исхране је графички приказ количине и врсте намирница које су неопходне у исхрани:



1. највише житарица богате шећерима, минералима, витаминима, биљним влакнима
2. воће и поврће због витамина и минерала
3. намирнице животињског порекла- јаја, месо , млечни производи, због беланчевина
4. мање количине масти, уља и слаткиша које дају енергију

Количина хране коју ћемо унети зависи од : узраста, пола, физичке активности, особина које смо наследили...

Неухрањеност настаје кад не једемо довољно или једемо неквалитетну храну.

Гојазност настаје кад једемо више него што нам је потребно или једемо храну лошег квалитета.

Индекс телесне масе код људи служи да се процени да ли је неко неухрањен , нормалне тежине или гојазан. Он се израчунава по следећој формули:

Телесна тежина(Кг)

Индекс телесне масе (ИТМ) =-----=

(Висина тела)² (м²)

58 Кг

58Кг

пр. Индекс телесне масе (особа х)= -----=----- =20,56

(1,68 м)²

2,82м²

категорија	Вредност ИТМ
Неухрањеност	<18,5
Нормалана телесна маса	18.5-25
Ризик од гојазности	25-30
Гојазност	>30

Брза храна- храна високе енергетске вредности, са скривеним масноћама и шећерима која садржи и разне додатке (адитиве) за боју и укус, а ко који могу бити штетни по здравље. **Претерано конзумирање брзе хране** (не повремено) углавном доводи до: **гојазности, шећерне болести, повећане масноће у крви, оштећења крвног и нервног система.**

У брзу храну спадају: газирана пића, пица, хамбургери, мајонез, сладолед, пецива, крофне

МАТЕРИЈАЛ ЗА САВЛАДАВАЊЕ ГРАДИВА:

Уџбеник 2 (72.-76.странице)

Видео материјал :

<https://www.youtube.com/watch?v=EeuPcOWvR6Y>

https://www.youtube.com/watch?v=rOQM_2Dq27s

<https://www.youtube.com/watch?v=hZLuWUP2CNs>

<https://www.youtube.com/watch?v=cxeG0oDeLL4>

ЗАДАЦИ:

Прочитати и погледати задати материјал, одговорити на следећа питања из Уџбеника 2 :

- питања на 75.страни
- 2. питање на 84. страни.
- помоћу формуле израчунати свој Индекс Телесне Масае.

Одговоре из уџбеника сликати или написати у свесци.

Насловите као домаћи рад и упишите датум израде. Сав материјал послати на мејл vesnabiologijaosvd@gmail.com до 06.05.2020. **Навести у раду име и презиме ученика и одељење.** За сва питања и недоумице користите дати мејл.