**GOSPODINJSTVO- PONAVLJANJE- pišeš v svoj zvezek**

1. napiši živila, ki si jih jedel- a za zajtrk in jim dodaj prevladujočo hranilno vrednost; ogljiko hidratna živila, beljakovinska živila, vitamini in mineralne snovi, maščobna živila, sladkorji( pomagaj si s piramido živil)

2. iz shrambe, omare,… vzemi živilo, ki je v embalaži in na njej poišči podatke o hranilni in energijski vrednosti živil- prepiši energijsko vrednost v kJ in hranilno snov, ki prevladuje v g

3. v vsak obrok, ko si doma, dodaj živilo, ki vsebuje vitamine in minerale- sadje in zelenjava in naj bodo čim bolj različnih barv, saj tako vsebujejo različne vitamine in mineralne snovi

4. pomagaj pri pripravi obrokov- vodi si dnevnik pomoči in priprave živil, ko si doma

5. katere kuharske postopke uporabljaš pri pripravi obrokov- kuhanje, soparjenje, pečenje v pečici, pečenje na ponvi, pečenje na žaru, dušenje, praženje,… Napiši jedi, ki si jih pripravljal-a.

Pa veliko idej pri pripravi jedi, ki jih dobiš v različnih kuharskih knjigah ali na spletu.

Učiteljica, Darja Šega