



GASTRONOMIJA

Priprava dietnih jedi



Ksenija Suban Horvat, Marjana Pogorevc

"Vaša zdravila naj bodo živila, vaša živila naj bodo zdravila."
Hipokrat





Splošne informacije gradiva

Izobraževalni program

Gastronomija

Ime modula

Priprava dietnih jedi – M5 izbirni modul

Naslov učnih tem ali kompetenc, ki jih obravnava učno gradivo:

Razlogi za vegetarijanski način prehranjevanja. Različne oblike vegetarijanske prehrane. Vegetarijanstvo pri različnih verskih skupinah. Novovegetarijanstvo. Tveganje za pomanjkanje "kritičnih" hranil pri vegetarijancih.

Naslov enote učnega gradiva; to ni ena učna ura

Vegetarijanska prehrana



Povzetek

Gradivo Vegetarijanska prehrana opisuje različne oblike vegetarijanske prehrane ter vpliv takšnega načina prehranjevanja na zdravje ljudi.

Ključne besede: mešana prehrana, lakto-ovo-vegetarijanska prehrana, veganska prehrana, frutarijanska prehrana, novovegetarijanstvo, omnivori, glukoza, lipidi, vitamin B₆, vitamin B₁₂, vitamin C, vitamin D, folna kislina, cink, kalcij, železo, absorpcija, anemija, megaloblastna anemija, esencialne aminokisliline, beljakovine, arterioskleroza, diabetes tipa 2, želodec, tanko črevo, stročnice, sojin napitek, tofu.

Avtorici: Ksenija Suban Horvat, Marjana Pogorevc

Fotografije: Ksenija Suban Horvat, Marjana Pogorevc

Recenzentka: Marjetka Širec

Lektorica: Simona Gljuk Peče

Datum: maj 2011



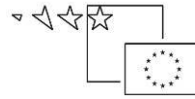
To delo je ponujeno pod Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 2.5 Slovenija licenco.

Učno gradivo je nastalo v okviru projekta Munus 2. Njegovo izdajo je omogočilo sofinanciranje Evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za šolstvo in šport.



Kazalo

<i>Predstavitev ciljev enote</i>	<i>1</i>
<i>Vozilo prihodnosti</i>	<i>1</i>
<i>Razlogi za vegetarijanski način prehranjevanja</i>	<i>7</i>
<i>Različne oblike vegetarijanske prehrane in njen vpliv na zdravje</i>	<i>7</i>
<i>Vegetarijanstvo je staro že tisočletja</i>	<i>9</i>
<i>Ponovimo</i>	<i>12</i>
<i>Literatura in viri</i>	<i>14</i>



PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE

Vegetarijanska prehrana je ena izmed oblik alternativnega načina prehranjevanja. Ali poznaš:

- razloge, zaradi katerih se nekateri ljudje prehranjujejo na vegetarijanski način;
- različne oblike vegetarijanske prehrane;
- tveganja za pomanjkanje "kritičnih" hranil pri prehranjevanju na vegetarijanski način;
- verske skupine, ki se prehranjujejo na vegetarijanski način?

Naslov učne situacije



Kuhamo za vegana

Obrok	Jedilnik
Zajtrk	Tofujev namaz z meliso Kruh s semeni Zeleni čaj
Malica	Različno suho sadje z oreščki
Kosilo	Cvetačna kremna juha z opečenimi kruhovimi kockami Sejtanov ragu z zelenjavo in baziliko Ajdovi rezanci Pecivo iz celih žitnih zrn
Malica	Marinirana melona
Večerja	Pečen tofu Berivka v solati s praženimi mandljevimi lističi



TOFUJEV NAMAZ Z MELISO

Količine za 10 oseb:

80 dag tofuja
sok dveh pomaranč
4 dag praženega sezama
sol po okusu
šopek sveže melise

Navodilo za pripravo jedi

Tofu dobro zmešamo v mešalniku ali pretlačimo skozi gosto cedilo, dodamo sok pomaranče, sezam, sol, narezano meliso in vse sestavine dobro premešamo. Z namazom napolnimo dresirno vrečko, nabrizgamo na stekleni krožnik in okrasimo z vejico melise.



CVETAČNA KREMNA JUHA Z OPEČENIMI KRUHOVIMI KOCKAMI

Količine za 10 oseb:

žlica sezamovega olja
4 dag moke
1 kg cvetače
2,25 l vode ali zelenjavnega odcedka
sol, poper, limonin sok, muškadni orešček
sesekljan peteršilj
10 dag polnozrnatega toasta

Navodilo za pripravo jedi

Na rahlo segretem sezamovem olju svetlo prepražimo moko, dodamo na večje kose narezane cvetačne liste in dve tretjini cvetačnih socvetij. Prilijemo vodo ali zelenjavni odcedek, začinimo in kuhamo toliko časa, da se cvetača zmehča. Takrat juho zmeljemo z električnim mešalcem, jo ponovno prevremo in ji izboljšamo okus z nekaj kapljicami limoninega soka. Posebej kuhana cvetačna socvetja dodajamo v juho sproti ob serviranju. Takrat juho potresemo s sesekljanim peteršiljem in toastom, ki smo ga narezali na majhne kocke približno enake velikosti in osušili v pečici.



SEJTANOV RAGU Z ZELENJAVO IN BAZILIKO

Količine za 10 oseb:

80 dag sejtana
4 dag olja
30 dag čebule
sol
zelenjavna osnova za zalivanje
4 dag moke
50 dag različne zamrznjene zelenjave
limonin sok
sveža bazilika

Navodilo za pripravo jedi

Na maščobi prepražimo fino sesekljano čebulo, dodamo na koščke narezan sejtan, začimbe, prilijemo zelenjavno osnovo in dušimo. Ko je sejtan mehak, dodamo moko, pustimo vreti še nekaj minut, nato pa primešamo posebej kuhano zamrznjeno zelenjavo, limonin sok in narezano svežo baziliko.



AJDOVI REZANCI

Količine za 10 oseb:

50 dag ajdove moke
10 dag pirine moke
15 dag bele moke
3 dag soli
nekaj kapljic olivnega olja

Navodilo za pripravo jedi

Vse vrste moke presejemo, počasi prilijemo slano vodo in zgnetemo testo za rezance. Oblikujemo štiri hlebčke, ki jih na tanko premažemo z oljem, da se ne osušijo, ter pustimo počivati približno pol ure. Takrat testo razvaljamo ter pustimo, da se osuši. Narežemo široke rezance, ki jih skuhamo v slanem kropu, odcedimo, oplaknemo z mlačno vodo in pokapljamo z oljčnim oljem, da se ne sprimejo.



PECIVO IZ ŽITNIH ZRN

Pecivo pripravimo brez dodanega sladkorja, medu in jajc.

Za pripravo potrebujemo

- 1 skodelica mletih zrn pire
- 2 skodelici ovsenih kosmičev
- 1 skodelica kuhane prosene kaše
- 1 skodelica sojinega pireja
- pol skodelice sesekljanih orehov, oluščtenih semen sončnice, sezama, sesekljanih mandeljnov ali lešnikov
- 1 skodelica rozin
- 2 kg jabolk
- cimet, po potrebi jabolčni sok

Navodilo za pripravo jedi

Ovsene kosmiče in zrna pire namočimo v jabolčni sok. Proseno kašo skuhamo v slani vodi, odcedimo in ohladimo. Nekaj orehov, mandeljnov in lešnikov sesekljamo, preostanek zmeljemo, rozine preberemo in speremo. Jabolka naribamo, lahko z olupki. Tako pripravljene sestavine stresemo v skledo, narahlo premešamo in damo v pekač, ki smo ga predhodno obložili s papirjem za peko. Pečemo 40–45 minut pri temperaturi 200° C.



Kuhamo za vegetarijanca

Obrok	Jedilnik
Zajtrk	Musli iz ovsenih kosmičev s suhim sadjem, z medom in s kefirjem
Malica	Sveže jagode z rjavim sladkorjem, z meliso in mletim poprom
Kosilo	Kremna juha iz stebelne zelene z gorgonzolo Popečen file tune na divjih beluših Prosena strjenka s suhim sadjem in z jagodnim prelivom
Malica	Polnozrnata štručka s sojinim namazom
Večerja	Rižota iz ajdove kaše z jurčki v testeni skodelici Zelje v solati



KREMNA JUHA IZ STEBELNE ZELENE Z GORGONZOLO

Količine za 10 oseb:

20 dag pora
20 dag čebule
60 dag stebelne zelene
4 dag kokosovega masla
4 dag moke
2 l zelenjavne osnove
30 dag gorgonzole
1 dl sladke smetane, sol, beli poper, sveži peteršilj

Navodilo za pripravo jedi

Por očistimo, operemo in narežemo na kolobarje, čebulo olupimo in sesekljamo, stebelno zeleno očistimo in narežemo na koščke. Na raztopljenem kokosovem maslu prepražimo čebulo, por in zeleno ter približno 10 minut dušimo. Potresemo z moko, prepražimo, prilijemo zelenjavno osnovo in kuhamo, da se zelenjava zmehta. Juho pretlačimo s paličnim mešalnikom. V juho dodamo naribano gorgonzolo in med stalnim mešanjem kuhamo še 5 minut, da se juha zgosti, in tik pred serviranjem dodamo smetano, sol, poper in sesekljan peteršilj.



POPEČEN FILE TUNE NA DIVJIH BELUŠIH

Količine za 10 oseb:

1,5 kg fileja tune
1 kg divjih beluši
0,6 dl sezamovega olja
8 dag masla
0,2 dl balzamičnega kisa
solni cvet, sol

Navodilo za pripravo jedi

File tune narežemo na deset enakih filejev, potresemo s soljo in pokapljamo z limoninim sokom. Divje beluše kuhamo 10 minut v majhni količini slane vode. Nato jih odcedimo, ohladimo in odstranimo trda stebila. Vsako steblo prerežemo približno na tri dele. V ponvi na sezamovem olju popražimo narezane beluše, dodamo maslo in nekaj žlic vode, v kateri so se kuhali beluši. Pokrijemo in podušimo nekaj minut.

Ko tekočina izpari, v isti ponvi opečemo še fileje tune. Dušene beluše stresemo na pogret krožnik, jih prelijemo z omako, ki se je nacedila v ponvi in smo ji dodali tudi nekaj balzamičnega kisa. Na beluše položimo file tune, ki ga potresemo s solnim cvetom.



PROSENA STRJENKA S SUHIM SADJEM IN Z JAGODNIM PRELIVOM

Količine za 10 oseb:

- 4 dl jogurta
- 2 dl kisle smetane
- 5 dl sladke smetane
- 4 dag rjavega sladkorja
- 5 dag suhih sliv
- 5 dag suhih marelic
- 2 dag želatine agar-agar
- 1 vanilijev sladkor
- 10 dag prosene kaše
- 2 žlici maraskina
- 1 dag sladkorja v prahu za modele

Navodilo za pripravo jedi

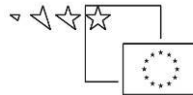
V kotličku razmešamo jogurt in kisko smetano. Primešamo namočeno, ožeto in nad soparo stopljeno želatino. Dodamo stepeno sladko smetano, med katero smo vtepli sladkor in vanilijev sladkor ter primešamo narezano suho sadje in ohlajeno kuhano proseno kašo. Vse skupaj narahlo premešamo in nadevamo v modele, ki smo jih namazali z oljem in potresli s sladkorjem v prahu. Za nekaj časa postavimo v hladilnik, da se masa strdi.

JAGODNI PRELIV:

Potrebujemo: 50 dag jagod, 10 dag rjavega sladkorja, 2 dl vode, 2 dag škroba, 2 žlici maraskina.

Navodilo za pripravo jedi

Vodo zavremo, dodamo sladkor in podmet iz škroba, dobro prevremo in ohladimo, dodamo zmlete jagode in maraskino.



Naslov učne vsebine



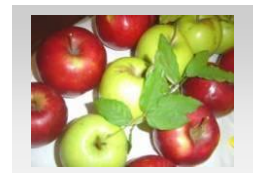
Razlogi za vegetarijanski način prehranjevanja

Človek je po svoji genetski zasnovi omnivor. Vendar se marsikje po svetu ljudje prehranjujejo le z rastlinsko hrano. Razlogi za takšen alternativni način prehranjevanja so različni. Najpogostejši so naslednji:

- *socialno-ekonomski*: ko postane meso redko ali težko dosegljivo, se število vegetarijancev poveča;
- *zdravstveni*: diabetes tipa 2, arterioskleroza, povišan krvni tlak;
- *dietnomedicinski*: alergija ali preobčutljivost na živila živalskega izvora;
- *meso je tabu*: ta zavest je simbol skupinske identitete, zato postane vegetarijanstvo povezovalni dejavnik skupine (budisti);
- *vegetarijanstvo, vezano na določene obrede*: vegetarijanski način prehrane je uvod v učinkovitejšo meditacijo in obrede;
- *orientalska filozofija* uči, da z brezmesno prehrano osvobodimo spomin in mišljenje ter uravnotežimo energijo med ying in yang;
- *nenasilna filozofija*: med vegetarijanci so tudi prehranski teoretiki in socialni devianti, ki spodbujajo prijazen odnos do živali in zdravja.



Različne oblike vegetarijanske prehrane in njen vpliv na zdravje



Kadar govorimo o vegetarijanski prehrani, mislimo predvsem na svojevrsten način rastlinske prehrane oziroma na prehrano, ki ne vključuje mesa in živil živalskega izvora. Nekatere oblike vegetarijanske prehrane (npr. lakto-ovo-vegetarijanska prehrana) so lahko za človeka, ki opravlja predvsem sedeče delo, povsem sprejemljiva oblika prehrane, vendar le v primeru, ko posameznik uživa dovolj mlečnih izdelkov. Pri takšnem načinu prehranjevanja se vrednosti glukoze in lipidov v krvi le neznatno povišata. Omenjena prehrana ima varovalni učinek pred arteriosklerozo in diabetesom tipa 2.

Med vegetarijanci je manj ljudi, ki obolevajo zaradi bolezni srca in ožilja, kot med omnivori. Prav tako je med vegetarijanci manj oseb s povišanim krvnim tlakom, manj debelih ljudi, manj kadilcev in manj ljudi, ki pijejo alkoholne pijače in kavo.

Vendar ima veliko vegank prenizko telesno težo. Tudi tveganje za anemijo je največje pri vegankah.

Pri strogih vegetarijanskih dietah, ki ne vključujejo mleka in jajc, lahko pride do pomanjkanja esencialnih hranil. Stroga vegetarijanska prehrana namreč *ne vključuje*

vitamina B₁₂. Ta vitamin je v mleku, a se pri kuhanju delno razgradi. Pri takšnem načinu prehranjevanja se lahko pojavi tudi *pomanjkanje vitamina B₆*.

Če v prehrani ni dovolj stročnic in lupinastega sadja, se lahko pojavi *pomanjkanje beljakovin*. Biološka vrednost rastlinskih beljakovin je namreč nizka. Pri kuhanju uničimo tudi nekatere esencialne aminokislino. Razen tega izobilje balastnih snovi znižuje učinkovitost prebavnih encimov v črevesju, kar še dodatno zniža biološko vrednost obroka.

Balastne snovi, prav tako pa obilica oksalne in fitinske kisline v vegetarijanski prehrani bogati z žitom, močno *znižajo absorpcijo železa, cinka in kalcija*.

oblika prehrane	opis značilnosti	možna nizka količina hranil
mešana prehrana	vkjučuje meso, perutnino, ribe, mleko, jajca, žita, sadje, zelenjavo, stročnice	pri prehrani z manj kot 1800 kcal dnevno
lakto-ovo-vegetarijanska	ne vključuje mesa, perutnine, rib	nizka vsebnost železa (Fe), cinka (Zn) in kalcija (Ca)
veganska	izključuje meso, perutnino, ribe in vsa živila živalskega izvora (jajca, mleko in mlečne izdelke, med, kvas)	nizka vsebnost kalcija (Ca), železa (Fe), cinka (Zn), vitaminov B ₁₂ in D; ker vključuje dovolj žit in stročnic, je vnos esencialnih aminokislin dovolj velik za sintezo beljakovin
frutarijanska	vključuje veliko sadja in oreškov, vendar zelo malo (ali nič) zelenjave, žit in stročnic	nizka vsebnost kalcija (Ca), železa (Fe), cinka (Zn), vitaminov B ₁₂ in D ter folijske kisline in beljakovin

Slika 1: Tveganje za pomanjkanje "kritičnih" hranil pri različnih oblikah prehranjevanja

Vegetarijanska prehrana vsebuje dovolj folne kisline, vitaminov B₁, C in A, dovolj dietnih vlaknin in ogljikovih hidratov, manj pa vitaminov B₁₂ in B₆ ter mineralov – cinka, kalcija, magnezija, železa, selena in bakra.



Vegetarijanstvo pri različnih verskih skupinah

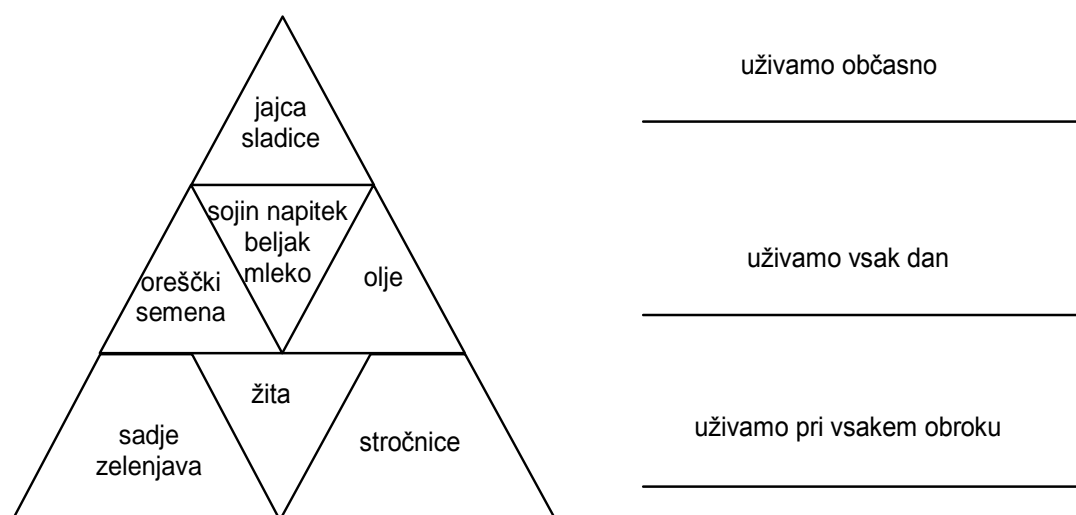
Pri različnih verskih skupinah se pojavljajo različne oblike vegetarijanskega načina prehranjevanja.

verska skupina	vrsta prehrane
budisti	odvisna od sekte, od blažje do stroge oblike veganske prehrane
adventisti 7. dne	lakto-ovo-vegetarijanci, ki izključujejo "nečisto" meso (prašiče, zajce, školjke), prostovoljno abstinirajo alkohol, kavo, kola-pijače in mnoge začimbe; prisegajo na enostavni način priprave hrane
trapisti	lakto-ovo-vegetarijanci
Hare Krišna	lakto-ovo-vegetarijanci
kartuzijanci	lakto-ovo-vegetarijanci, občasno uživajo tudi ribe

Slika 2: Vegetarijanstvo pri različnih verskih skupinah

Vegetarijanstvo je staro že tisočletja

Vegetarijanec je bil tudi starogrški filozof Hipokrat. Zapisi o vegetarijanskem načinu prehranjevanja dokazujejo, da so se tako prehranjevali že v stari Indiji in na Kitajskem. Osnovna živila takšnega načina prehranjevanja so sadje, zelenjava, žita in stročnice. Omenjena živila je potrebno uživati pri vsakem obroku. V vsakodnevno prehrano je potrebno vključiti tudi živila, ki so bogat vir beljakovin, kot so npr. mleko, beljak ali sojin napitek ter hladnostiskana olja. Jajca in sladice naj bodo na jedilniku le redko.



Slika 3: Prehranska piramida vegetarijanskega načina prehranjevanja



Otroci in vegetarijanstvo

Otroci, ki uživajo vegetarijansko prehrano v obdobju intenzivnega razvoja in rasti, so nekoliko nižje rasti od sovrstnikov, ki uživajo uravnoteženo mešano otroško prehrano. Vzrok za to je energijsko revnejša prehrana in pomanjkanje vitaminov B₂, B₆, B₁₂ in PP-faktorja, mineralov kalcija, železa in cinka ter pomanjkanje beljakovin z visoko biološko vrednostjo.



Novovegetarijanstvo

Kot odgovor na pretiravanje s preobilno mesno, mastno, kalorično in neustrezno prehrano se je v Evropi leta 1965 pojavilo novovegetarijanstvo. Razlogi za to so bili različni: prehranski, zdravstveni, etnični, verski, kulturni in metafizični. Zagovorniki novovegetarijanstva želijo doseči pravilen odnos do zdravja in do različnih živil in pijač (alkoholne in gazirane pijače, kava) ter do drog. S takšnim načinom življenja želijo doseči notranjo harmonijo, pa tudi večjo porabo živil rastlinskega izvora. Zagovarjajo svoj življenjski slog. Ne uživajo rdečega mesa, nekateri med njimi izključujejo tudi ostale vrste mesa, lahko tudi jajca in mleko ter ostala živila živalskega izvora. Nekateri uživajo le "naravno" prehrano, ki je brez dodanih aditivov.

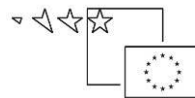
Priporočila kliničnega dietetika

Če je razlog za uživanje vegetarijanske prehrane zdravstveni ali dietnomedicinski, npr. alergija na določena živila živalskega izvora, sestavi klinični dietetik posamezniku prilagojen dietni režim prehranjevanja.

Ko se posameznik odloči za vegetarijanski način prehranjevanja zaradi osebnih prepričanj, naj upošteva naslednja dejstva.

Železo

Priporočila za zdravo uravnoteženo mešano prehrano navajajo, da je potrebno dnevno zaužiti 5 do 15 mg nehemskega železa (Fe³⁺), ki je v živilih rastlinskega izvora in 1 do 5 mg hemskega železa (Fe²⁺), ki je v živilih živalskega izvora. Dokazano je, da naš organizem absorbira 20% razpoložljivega hemskega železa, ki ga zaužijemo z živilih živalskega izvora. Iz živil rastlinskega izvora se absorbira le 5% nehemskega železa. To pomeni, da je absorpcija železa iz živil živalskega izvora precej višja od absorpcije železa iz živil rastlinskega izvora. *Absorpcijo nehemskega železa iz žit, koruze, graha, fižola in leče še dodatno zavirajo:*



- pšenični otrobi,
- kalcijeve soli (Ca^{2+}) v mleku in mlečnih izdelkih,
- izdelki iz soje,
- kava,
- črni čaj,
- aspirin,
- antacidi (farmacevtski proizvodi, ki znižujejo pH želodčne kisline) in
- oksalna kislina (rabarbara, špinaca).

Vitamin C spodbuja absorpcijo železa, zato slabokrvnim (anemičnim) bolnikom predpišemo dieto, ki vključuje meso in sadje, torej mešano prehrano, ki zviša absorpcijo železa na 10–15%.

Tveganje za anemijo je največje pri vegankah. Tudi pri lakto-ovo-vegetarijancih so vrednosti železa v krvi lahko nekoliko nižje.

Na podlagi zaužite količine, pogostosti uživanja in vsebnosti železa so kruh, meso in zelenjava najpomembnejši viri vnosa železa v organizem.

Cink

Cink je potreben za krepitev imunskega sistema posameznika in za optimalni spolni razvoj mladostnic in mladostnikov. Bogat vir cinka so živila živalskega izvora: meso, perutnina, ribe, mleko in mlečni izdelki ter jajca.

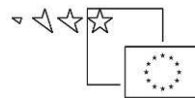
Dokazano je, da uživanje soje *znižuje absorpcijo cinka*. Izkoristek absorpcije cinka je boljši, ko uživamo mešano prehrano ali vsaj dovolj žit, oreščkov, sadja in zelenjave.

Vitamin B¹² (kobalamin)

Vitamin B¹² moramo zaužiti z vsakodnevno uravnoteženo zdravo prehrano. Zaužiti vitamin B¹² se po tvorbi kompleksa z glikoproteinom t.i. intrinzičnim faktorjem, ki ga izloča želodčna sluznica, vsrka v kri v zadnjem delu tankega črevesa. Zmotno je mnenje, da lahko bakterije, ki živijo v debelem črevesu in v velikih količinah tvorijo vitamin B¹², nadomestijo potrebe po tem vitaminu, saj se vitamini iz debelega črevesa ne morejo absorbirati v krvni obtok. Zato je človek v celoti odvisen od pokrivanja potreb po vitaminu B¹² z vsakodnevno uravnoteženo prehrano. Zaloge vitamina B¹², ki so predvsem v jetrih, zadoščajo za nekaj let.

Pri dolgotrajni vegetarijanski prehrani brez mesa, rib, perutnine, mleka in jajc se lahko pojavi pomanjkanje vitamina B¹². Posledica tega je megaloblastna anemija. Ta nastopi zaradi motnje nastajanja celic v kostnem mozgu, ko so rdeče krvničke, eritrociti, nadpovprečno veliki. Huda posledica pomanjkanja vitamina B¹² je degeneracija določenih predelov hrbtnega mozga, ki lahko privede *do trajnih okvar živčnega sistema*.

Vegani potrebujejo zaradi svojega specifičnega načina prehranjevanja prehranske dodatke, ki vključujejo vitamina B¹² in D ter minerala kalcij in železo. Ljudje, ki se prehranjujejo na frutarijanski način, potrebujejo poleg zgoraj omenjenega še dodatek folatov ter beljakovine, ki imajo visoko biološko vrednost.



PONOVIMO

1. DOPOLNI BESEDILO

Vegetarijanski način prehrane je znan že _____. Vegetarijanec je bil tudi znan starogrški filozof _____. Vegetarijanski način prehranjevanja so poznali tudi v stari _____ in na _____.

Svetovni dan vegetarijancev je _____.

Leta ____ se v Evropi pojavi _____ kot odgovor na pojav neustrezne, preobilne, _____ in _____ prehrane. Vzroki za takšen način prehranjevanja so različni: _____ (naštej jih vsaj pet)

Kitajska filozofija uči, da lahko z brezmesno prehrano filozofiji osvobodimo _____ in _____ oz. uravnotežimo energijo med _____ in _____.

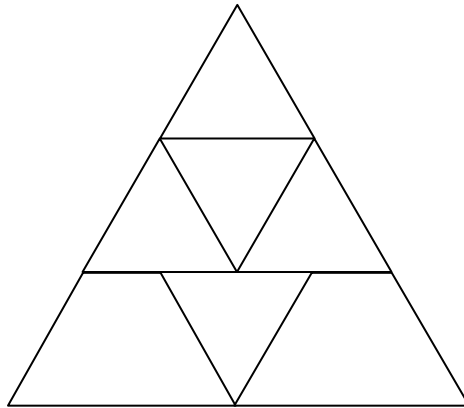
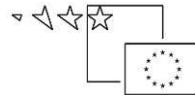
Pri različnih oblikah vegetarijanske prehrane obstaja tveganje za pomanjkanje naslednjih "kritičnih" hranil: _____, _____, _____, _____ in vitaminov _____ in _____ ter _____ kisline.

2. PRESODI, KATERE TRDITVE SO PRAVILNE IN KATERE NE.

Lakto-ovo-vegetarijanci jedo ribe.	DRŽI	NE DRŽI
Tveganje za anemijo je pri vegankah večje kot pri ženskah, ki jedo mešano hrano.	DRŽI	NE DRŽI
Veliko vegank ima nizko telesno težo.	DRŽI	NE DRŽI
Soja zavira absorpcijo cinka.	DRŽI	NE DRŽI
Železo iz živil rastlinskega izvora se absorbira enako dobro kot železo iz živil živalskega izvora.	DRŽI	NE DRŽI
Če uživamo mešano prehrano, je absorpcija železa 5%.	DRŽI	NE DRŽI

3. DOPOLNI SKICO Z NASLEDNJI MI ŽIVILI IN IZRAZI.

pri vsakem obroku, beljak, sladice, sadje, mlečni izdelki, stročnice, jajca, oreščki, zelenjava, občasno, žita, vsak dan, sojin napitek, semena, olje



4. RAZLOŽI IZRAZE

anemija _____

veganska

prehrana

fruktarijanska

prehrana

lakto-ovo-vegetarijanska

prehrana

absorpcija _____

5. SESTAVI JEDILNIK ZA VEČERJO ZA MENIHE KARTUZIJE PLETERJE.

Primerjajte jedilnike med seboj. Kaj opazite?



MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezava z družboslovjem:

verske skupine in način prehranjevanja

Povezava z biologijo:

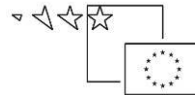
obtočila, sestava krvi, vloga krvnih celic, anemija, krvni tlak, bolezni srca in ožilja, diabetes

Povezava s kemijo:

kemijski elementi in njihovi simboli, vitamini, minerali, organske kisline, aminokisline, beljakovine

Povezava z umetnostjo:

priprava estetskih pogrinjkov



Povezava s tujim jezikom:
slovarček strokovnih izrazov



LITERATURA IN VIRI

DGE, ÖGE, SGE, SVE (ur.), (2004). Referenčne vrednosti za vnos hranil. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje.

Pokorn, D. 1994: Prehrana bolnika, Murska Sobota, Pomurska založba.

Navajanje spletne strani neznanega avtorja. Uporaba opomb ni zaželeno.

Splet

Pridobljeno 6 .1. 2011 iz <http://www.pekarna.org/web/cms/upload/events/302.jpg>

Navajanje spletne strani znanega avtorja.

Raggett, D. 2005: Getting started with HTML. World Wide Web Consortium. Pridobljeno 7. 10. 2008 iz <http://www.w3.org/Markup/Guide/>