

# GOSPODINJSTVO (6. razred)

## UČNI LIST 1

### SESTAVA JEDILNIKA

1. S pomočjo prehranske piramide in prehranskega krožnika sestavi jedilnik za jutrišnji dan (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja). Upoštevaj priporočeno število enot. Pri vsakem obroku napiši, koliko enot posameznega živila bo v obroku. Pomagaj si tudi z učbenikom na str. 56 in 57, učna snov Kaj in koliko naj jem?

#### Prilagam primer:

ZAJTRK: Toast s svežim paradižnikom in zelišči ter čajem

200 g nasladkanega čaja (0 enot)

80 g polnozrnatega toasta (3 enote)

20 g pečenega pršuta (1 enota)

10 g manj mastnega sira v lističih (1 enota)

120 g svežega paradižnika (2 enoti)

Bazilika, origano in sol

	Živilo	Količina (1 ENOTA)
Škrobna živila 12 ENOT DNEVNO	kruh	30 g (pol rezine)
	misliji	2 veliki žlici
	krompir	srednje velik (80 g)
	kuhan riž	2 veliki žlici (50 g)
	testenine	2 veliki žlici (60 g)
Zelenjava — kuhana 4 ENOTE DNEVNO	cvetača	1 lonček (100 g)
	grah	1/2 lončka (40 g)
	korenje	2 lončka (100 g)
	špinača	1 lonček (150 g)
Sadje 3 ENOTE DNEVNO	jabolko	srednje veliko (150 g)
	kivi	trije plodovi (150 g)
	banana	srednje velika (150 g)
	pomaranča	1 plod (200 g)
	posušene marelice	2 polovici (20 g)
Mleko in mlečni izdelki 3 ENOTE DNEVNO	mleko (3,2 %)	1 lonček (2 dl)
	jogurt	1 lonček (2 dl)
	sir	25 g (2 rezini)
	skuta	3 velike žlice
Meso, mesni izdelki, jajca, stročnice 3 ENOTE DNEVNO	jajce	1
	kuhana soja, fižol	4 velike žlice
	meso	pol manjšega zrezka (40 g)
	mortadela	2 rezini (40 g)