

Navodila za samostojno delo:

SODOBNA PRIPRAVA HRANE

1. Na spletni učilnici najdeš predstavitev Uravnotežena prehrana. Preberi in oglej si predstavitev.
2. Odpri spletno stran OKPK http://opkp.si/sl_SI/cms/vstopna-stran in se registriraj. Poglej si slike, ki so ti v pomoč, da boš vedel, da si na pravi spletni strani.

The image shows two screenshots of the OPKP website. The top screenshot displays the registration form titled "Registracija - novi uporabniki". The form includes fields for "E-naslov" (filled with "katja.kek@gmail.com"), "Uporabniško ime" (filled with "KatjaK"), "Geslo", and "Ponovi geslo". There is a checkbox for "Strinjam se s pogoji uporabe" and a "Registriraj se" button. The bottom screenshot shows the main menu with three featured options: "Leksikon jedi", "Moj dnevnik", and "Načrtovanje prehrane", each with a "Prijava" button. Below the menu is a section titled "BELEŽITE - ANALIZIRAJTE - NAČRTUJTE" with a brief description of the platform's purpose. The browser's address bar shows the URL "opkp.si/sl_SI/cms/vstopna-stran?register".

3. Ko ti uspe registracija, boš dobil na e-poštni naslov povezavo, kamor boš lahko dostopal do spletne platforme OPKP.

4. Preden začneš uporabljati orodja na spletni platformo OKPK, moraš izpolniti podatke, ki jih od tebe zahtevajo. **Navajaj svoje resnične podatke**, saj boš lahko le tako prišel do pravih podatkov, ki veljajo zate.

5. Tvoja prva tedenska naloga je, da v spletni platformi OPKP en teden vodiš svoj prehranski dnevnik.

Najprej vnese, kateri obrok si imel in uro. Nato pa vnese jed oz. živilo. Ko boš vnese ključno besedo (npr. kava), boš dobil na razpolago več različnih živil z isto ključno besedo (npr. instant kava, kava espresso). Izberi najbolj ustrezno oz. najboljši približek živila, ki si ga užival.

Obrok: Zajtrk | Čas: 08:30 | četrtek, 19. marec 2020

kava

Turška kava 30,69 g

porcija: 1,00

E: 1,81 kcal OH: 15,00 mg M: 134,00 mg B: 140,00 mg

VL: 581,00 mg H2O: 29,68 g

Obrok skupaj:

trenutni izračun: 1,81 kcal / 2200,00 kcal

	Kol.	Prisp. %
Skupne beljakovine	140,00 mg	0%
Skupne maščobe	134,00 mg	0%
Skupni ogljikovi hl...	15,00 mg	0%
VL	581,00 mg	2%
Anorganske snovi	29,68 g	1%

Ne pozabi

Ali ste zabeležili, koliko soli ste porabili za pripravo ali dosojevanje jedi? Morda ste izboljšali okus jedi s kokosovim posipom, tekočo čokolado, mrvicami, poprom, ingverjem, baziliko... Še zlasti pomembno je, da niste pozabili vpisati živil, s katerimi ste obogatili jedi več kot običajno: sladkor (v kavi, kakavu, kompotu), olje (za zabelo solate), nariban sir, mleko (v kavi), jajčni beljak, kislá smetana, popražene krušne drobtine idr. Vsako živilo pomembno vpliva na sliko o vnosu nekaterih hranil!

Domače mere

Žlička 2,5-10g
Primeri:
Sol: 6g
Sladkor: 2,5-5g

Žlička 10-20g
Primeri:
Moka: 10g
Olje: 10g

Skodelica (2,5 dcl): 20-250g
Primeri:
Koruzni kosmiči: 25g
Grah: 110g

Vsako živilo, ki ga vneseš, moraš sproti shraniti (pritisneš zelen gumb z napisom SHRANI, ki je spodaj na dnu), nato pritisneš DODAJ RECEPT (na vrhu pri okvirčku za vnašanje živila) ter dodaš živilo oz. jed, ki si jo užival. Pazi, da boš vestno in sproti shranjeval vsa dodana živila, sicer se ti vneseno ne bo shranilo in boš moral ponovno vnašati.

Obrok: Zajtrk | Čas: 08:30 | četrtek, 19. marec 2020

kava

Turška kava 30,69 g

porcija: 1,00

E: 1,81 kcal OH: 15,00 mg M: 134,00 mg B: 140,00 mg

VL: 581,00 mg H2O: 29,68 g

Obrok skupaj:

trenutni izračun: 76,21 kcal / 2200,00 kcal

	Kol.	Prisp. %
Skupne beljakovine	1,48 g	2%
Skupne maščobe	3,25 g	4%
Skupni ogljikovi hl...	10,02 g	3%
VL	2,06 g	9%
Anorganske snovi	29,68 g	1%

Ne pozabi

Ali ste zabeležili, koliko soli ste porabili za pripravo ali dosojevanje jedi? Morda ste izboljšali okus jedi s kokosovim posipom, tekočo čokolado, mrvicami, poprom, ingverjem, baziliko... Še zlasti pomembno je, da niste pozabili vpisati živil, s katerimi ste obogatili jedi več kot običajno: sladkor (v kavi, kakavu, kompotu), olje (za zabelo solate), nariban sir, mleko (v kavi), jajčni beljak, kislá smetana, popražene krušne drobtine idr. Vsako živilo pomembno vpliva na sliko o vnosu nekaterih hranil!

Domače mere

Žlička 2,5-10g
Primeri:
Sol: 6g
Sladkor: 2,5-5g

Žlička 10-20g
Primeri:
Moka: 10g
Olje: 10g

Skodelica (2,5 dcl): 20-250g
Primeri:
Koruzni kosmiči: 25g
Grah: 110g

Prekliči | Izbrisi | Shrani

Preveri, da so se shranila vsa živila, ki si jih vnesel v svoj dnevnik. Kot vidiš, sem jaz danes zajtrkovala turško kavo in piškote z ovsenimi kosmiči (ni primer zdravega zajtrka).

OPKP Odrpta platforma za klinično prehrano

SL EN

Stična Kek
Telesna masa: 49,0 kg
Telesna višina (m): 160,0 cm
Starost: 14 let
Uporabniški profil
Objava

PREGLED STANJA LEKSIKON JEDI MOJ DNEVNIK NAČRTOVANJE PREHRANE MOJI RECEPTI PREDSTAVITEV POMOČ

Dnevnik **Prehranski dnevnik za dan:**
četrtek, 19. marec 2020
Natisni | Prenesi v jedilnik

Zajtrk | 08:30 **E: 76,21 kcal OH: 10,01 g M: 3,35 g B: 1,46 g** **izračunaj**

Turška kava, 30,69 g Piškoti Z OVSENI MI KOSMIČI ... 16,4

uredi obrok

dodaj nov obrok ali aktivnost merilne

Dnevni seštevek
trenutni zračun priporočen dnevni vnos
76,21 kcal / 2.200,00 kcal

	Kcal	Prip.%
Skupne beljakovine	1,46 g	3%
Skupne maščobe	3,35 g	4%
Skupni ogljikovi hi...	10,01 g	4%
VL	2,06 g	9%
Anorganske snovi	-	-
H2O	29,68 g	2%

opkp.si/sl/fooddiary/diary/add/date/2020-03-19

Tukaj vnesite izraz za iskanje

6. ČE ŽELIŠ, lahko v svoj dnevnik vnašaš tudi različne športne aktivnosti, ki si jih izvajal ta dan (npr. dvigovanje uteži).

Obrok: Dop. malica Čas: 10:00 četrtek, 19. marec 2020

dvigovanje Dodaj recept

dvigovanje uteži

nizka ali zmerna intenzivnost (3.0 METS)
Trajanje: 0:00 min E: 147,00 kcalh

Opombe: Je v zvezi s tem obrokom še kaj za pripomniti? So obrok spremljale kakšne težave? Kakšno je vaše počutje? V opombe vpišite vse, kar se vam zdi pomembno.

Naloži sliko

Ne pozabi

Alli ste zabeležili, koliko soli ste porabili za pripravo ali dosojevanje jedi? Morda ste izboljšali okus jedi s kokosovim posipom, tekočo čokolado, mrvicami, poprom, ingverjem, baziliko... Še zlasti pomembno je, da niste pozabili vpisati živil, s katerimi ste obogatili jedi več kot običajno: sladkor (v kavi, kakavu, kompotu), olje (za zabelo solate), nariban sir, mleko (v kavi), jajčni beljak, kislá smetana, popražene krušne drobtine idr. Vsako živilo pomembno vpliva na sliko o vnosu nekaterih hranil!

Domače mere

Žlička 2,5-10g	Žlička 10-20g	Skodelica (2,5 dcl): 20-250g
Primeri:	Primeri:	Primeri:
Sol: 6g	Moka: 10g	Koruzni kosmiči: 25g
Stadkor: 2,5-5g	Olje: 10g	Grah: 110g

Obrok skupaj:
trenutni zračun priporočen dnevni vnos
0,00 kcal / 2200,00 kcal

	Kcal	Prip.%
Skupni ogljikovi hi...		
Anorganske snovi		

Legend: Ogljikovi hidrati (blue), Maščobe (green), Beljakovine (yellow)

opkp.si/sl/fooddiary/diary

Tukaj vnesite izraz za iskanje

7. Želim ti uspešno izvajanje tedenske naloge. Ko se vrnemo v šolo pa bomo to tudi pregledali. Kdo nima malo več časa dostopa do interneta, pa naj prehranski dnevnik vodi na roke. Se pravi, da napišeš na roke vse kaj si pojedel za zajtrk, dop. malico, kosilo, pop. malico in večerjo ter tudi vse prigrizke, če si jih imel. Prehranski dnevnik vodi tedna, potem dobiš naslednjo nalogo.

8. Za nejasnosti sem vam dosegljiva na službeni e-mail: sanja.valencak@oskrsko.si