

Pismeni zadatak: Kombinovanje namirnica i metode pripreme hrane

1. Napiši grupu namirnica koje se dobro kombinuju u zdravom obroku (3 do 5 namirnica).

2. Zaokruži tačno (T) ili netačno (N) za tvrdnje o zdravim kombinacijama hrane.

- | | | |
|---|---|---|
| - Šećer je veoma zdrava namirnica | T | N |
| - Najzdravije namirnice su u prvoj grupi piramide ishrane | T | N |
| - Čokolada se nalazi u drugoj grupi piramide ishrane | T | N |
| - Hleb treba jesti maksimalno dvije kriške po obroku | T | N |
| - Voda uopšte nije potrebna našem organizmu | T | N |

3. Dopuni rečenice o važnosti kombinovanja namirnica.

Pravilna Ishrana obuhvata pravilno _____ - _____

U svaki glavni obrok treba uvrstiti žitarice _____ i _____.

Na kraju obroka treba jesti _____.

4. Osmisli jednodnevni jelovnik koristeći zdrave kombinacije i različite metode kuhanja.

5. Odgovori na pitanja o važnosti kombinovanja hrane i metoda kuhanja.

- Kako možemo pripremati krompir? _____
- Od brašna se najčešće prave _____
- Kako se može spremiti meso _____

6. Odaberi I poveži tačne odgovore o pripremi hrane i kombinovanju namirnica. Razmisli koje namirnice možeš sa lijeve strane povezati sa namirnicama na desnoj strani.

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| - Svježi luk | Riba |
| - Pomfrit I kečap | Kuhani krompir |
| - Pečeni krompir | Hamburger |
| - Krema od blitve i mlijeka | Ćevapi |
| - Svježi sir I kajmak | Piletina |

6. Upari slike jela sa opisima koji odgovaraju njihovom načinu pripreme.

Grilovana riba I kuhani krompir



Prženo meso I grilovano povrće



Kuhano povrće – supa od povrća



Pečeno jaje “na oko” I pržene kobasice



7. Napiši namirnice za najzdraviji tanjir i objasni svoj izbor.

9. Istraži tri ekološke namirnice iz svog kraja i napiši s čim se mogu kombinovati.

Primjer: paprika – meso, piletina, riba, paradajz, luk, sir, kajmak I td.

1. _____
2. _____
3. _____

10. Napiši kratki sastav (5–8 rečenica) na temu 'Zdrave kombinacije hrane – put do energije i osmijeha'.
