

Četrtek, 26. 3. 2020

Naslov v zvezek: **ALI PREHRANA VPLIVA NA MOJE ZDRAVJE?**

1. Zapiši odgovore na spodnja vprašanja (vprašanja lahko skopiraš ali jih prepíšeš v zvezek):



Kakšne so moje prehranjevalne navade?

Ali zajtrkuješ vsak dan? _____

Kaj najpogosteje zajtrkuješ? _____

Katere obroke hrane zaužiješ vsak dan? _____

Naštej jedi, ki jih največkrat ješ? _____

Katerih jedi ne maraš? _____

Koliko sadja in zelenjave poješ dnevno? _____

Koliko vode popiješ dnevno? _____

S katerimi športnimi dejavnostmi se ukvarjaš in kolikokrat tedensko? _____

Oglej si filmček na tej povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=YpUsb0X3Hxs> in v zvezek pojasni, kaj pomeni **URAVNOTEŽENA PREHRANA**. Kaj misliš koliko obrokov hrane bi naj zaužili dnevno? Svoj odgovor preveri v učbeniku in dopiši kateri so ti pomembni obroki.

Seveda si lahko pomagaš tudi z učbenikom za gospodinjstvo. V njem poišči naslov **ALI JE POMEMBNO KAJ JEM?** Preberi besedilo do naslova *Bolezni povezane s prehrano* in prišel boš do odgovora, kaj pomeni **URAVNOTEŽENA PREHRANA**, koliko obrokov dnevno bi naj zaužili in kateri so ti obroki.

Četrtek, 2. 4. 2020

1.šolska ura

1. Iz reklamnih letakov izreži živila in iz njih oblikuj piramido zdrave prehrane ter jo zalepi v zvezek. V pomoč ti naj bo besedilo z naslovom **KAJ IN KOLIKO JEM?**, katerega najdeš v učbeniku.
2. V zvezek prepíšeš besedilo iz okvirčka **Zdaj vem (Hrana ne sme vsebovati ...)**
3. Zdaj ko veš, kaj pomeni **ZDRAVA** in **URAVNOTEŽENA** prehrana, meniš (glede na odgovore iz prejšnje šolske ure), da se zdravo prehranjuješ? Odgovor utemelji.
4. **Pošlji sliko svoje piramide.**

2. šolska ura

Ali veš kolikšna je tvoja masa in kako si visok? Če NE, potem se stehaj in zmeri svojo višino. Podatke boš potreboval za izračun **INDEKSA TELESNE MASE (ITM)**

V zvezek prepíšeš odebeljeni del spodnjega besedila:

ITM ($ITM = m \text{ (kg)} / V^{2(m)}$) Indeks telesne mase (BMI = Body Mass Index) je mera, ki je definirana kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. S pomočjo spodnjega letaka izračunaj svoj ITM rezultat pojasni npr.: primerna hranjenost, prenizka telesna teža, prekomerna telesna teža, debelost.

TELESNA TEŽA za DEKLETA

Meje ITM za dekleta-
kaj je normalno za različne
starosti



Starost v letih (dopolnjena leta)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	15,0 in <	15,1 - 22,8	22,9 - 25,8	25,9 in >
14	15,6 in <	15,7 - 23,3	23,4 - 26,6	26,7 in >
15	15,8 in <	15,9 - 23,9	24,0 - 27,2	27,3 in >
16	16,2 in <	16,3 - 24,4	24,5 - 27,7	27,8 in >
17	16,9 in <	17,0 - 24,7	24,8 - 28,2	28,3 in >
18	17,2 in <	17,3 - 24,8	24,9 - 28,6	28,7 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,9	25,0 - 29,3	29,4 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela 1 - Meje ITM za punce, glede na starost

PRIMERNA HRANJENOST

Mladostniki s tako telesno težo so lahko brez skrbi, kajti imajo telesno težo, ki je primerna njihovi starosti, spolu in telesni višini.

PRENIZKA TELESNA TEŽA

Mladostnikom s prenizko telesno težo ni treba pridobiti maščevja, boljše bi bilo, da pridobijo mišično in kostno maso. S tem se bo izboljšala tudi telesna odpornost.

Verjetno nas vse zanima, kako telesno težo objektivno ocenimo. Realna ocena telesne teže in stanja hranjenosti je možna s številko, ki ji rečemo

INDEKS TELESNE MASE- ITM.

Poglejmo, kako ga izračunamo.

$$ITM = \frac{\text{telesna teža (v kg)}}{\text{telesna višina (v m)} \times \text{telesna višina (v m)}}$$

Bolj kot pogledu v ogledalo lahko zaupamo svojemu počutju:

Če se pri svoji teži odlično počutimo, če smo "fit", kot si radi rečemo, če se ne počutimo nerodnega, neokretnega ali telesno šibkega, je gotovo, da nismo daleč od normalne telesne teže. Če pa je tvoja teža previsoka ali prenizka, lahko ogroža tvoje zdravje.

Ker je pomembno, iz kakšnega materiala gradimo svoje telo, se je med odraščanjem nedvomno modro prehranjevati zdravo in se dovolj gibati.

KAKO SE PRAVILNO STEHTAMO IN IZMERIMO

Najbolje je, da se stehtamo zjutraj po tem, ko opravimo jutranje umivanje in preden karkoli pojedemo in popijemo. Na tehtnico stopimo počasi in stojimo na njej tako, da je teža na obeh nogah.

Tudi za merjenje telesne višine si je potrebno vzeti čas. Pri tem potrebujemo pomoč nekoga, ki je vsaj malo višji, da lahko označi našo višino. Med merjenjem višine stojimo vzravnan in se z zatiljem, s hrbtom, križem ter z meči dotikamo ravne površine. Pomočnik pa potrebuje pravokotni trikotnik, ki ga nasloni na podlago in na glavo in naredi oznako. Potem natančno izmerimo telesno višino.



TELESNA TEŽA za FANTE

Meje ITM za fante-
kaj je normalno za različne
starosti



Starost v letih (dopolnjena leta)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	14,8 in <	14,9 - 21,7	21,8 - 24,3	24,4 in >
14	15,3 in <	15,4 - 23,3	23,4 - 25,2	25,3 in >
15	15,7 in <	15,8 - 23,3	23,4 - 26,0	26,1 in >
16	16,4 in <	16,5 - 23,8	23,9 - 26,8	26,9 in >
17	16,8 in <	16,9 - 24,5	24,6 - 27,7	27,8 in >
18	17,5 in <	17,6 - 24,7	24,8 - 28,3	28,4 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela 2 - Meje ITM za fante, glede na starost

PREKOMERNA HRANJENOST

Ti mladostniki se bodo morali več gibati. Bilo bi dobro, da bi vsako popoldne šli vsaj za eno uro na kolo ali na rolerje pa tudi svež zrak bo zelo koristen. Prav bi bilo, da bi izbirali hrano, ki je manj mastna, manj sladka in ne preveč slana.

DEBELOST

Pomeni, da imajo ti mladostniki glede na telesno višino, spol in starost telesno težo preveliko. Potrebna bo sprememba hranjenja in gibalnih navad. Če debelost ostane, v kasnejšem obdobju življenju pretijo bolezni preobilja. Verjetno pa bo potreben obisk pri zdravniku, ki ima izkušnje na tem področju.

Kaj lahko storimo, če je telesna teža previsoka?