

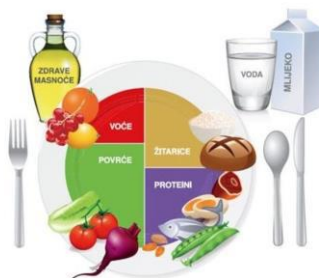
1. Улога хране у организму је:



- а) енергетска
- б) _____
- в) _____

2. Здрава и уравнотежена исхрана подразумева исхрану са доста:

- а) меса и месних производа
- б) млека и млечних производа
- в) житарица, воћа и поврћа
- г) слаткиша, колача и бомбона



3. Које су основне групе намирница?

- а) Житарице. Наброј неке _____.
- б) _____. Наброј неке: _____.
- в) Месо. Наброј неке врсте меса _____.
- г) _____.
- д) Уље и масноће. Наброј нека: _____.

4. Каква је важност витамина и минерала у исхрани?

Одговор _____.

5. Наброј:

- А) витамине _____
- Б) минерале _____

6. У колико оброка треба да буде подељена храна у току дана, и како називамо те оброке?

- а) 3
 - б) 5
 - в) неодређено
- _____.

7. Зашто лекари препоручују да се у исхрани нађу интегралне житарице?



Одговор: _____.

8. Колико чаша воде треба да попијемо у току дана?

- а) једну
- б) две
- в) осам чаша



9. Каква треба да буде исхрана у врелим летњим, а каква у хладним зимским данима?



Одговор _____.

10. Због чега је важна термичка обрада хране?

Одговор: _____.



11. Како спроводимо хигијену при спремању хране?

- а) личну _____
- б) воћа и поврћа _____

12. Како треба чувати лако кварљиве намирнице?

Одговор: _____.

13. Колико дуго можемо да чувамо храну у фрижидеру?

Одговор. _____.

14. Зашто је корисно да се прочита садржај са етикете производа пре него што се он купи?



Nutritivne vrednosti u 100 g proizvoda:	
Energetska vrednost	373 kcal / 1566 kJ
Proteini	11.5 g
Ugljeni hidrati	70.6 g
Masti	5 g

15.

Одговор _____.

16. Направите свој тањир исхране (нацртај или напиши према примеру датом у књизи).

