

VITAMINI IN MINERALI

Že ptički na vejah čivkajo o tem, kako pomembni so vitamini in minerali za zdravje in pravilno delovanje našega organizma. Že manjše pomanjkanje vitaminov in mineralov lahko povzroči utrujenost in zmanjšanje nivoja energije v telesu posameznika. Večje in dolgotrajnejše pomanjkanje pa lahko vodi do nastanka resnih bolezni.

Vitamine v telo vnašamo od zunaj, kar pomeni, da jih telesu zagotavljamo z raznoliko in raznovrstno hrano.

Vitamini se delijo v dve skupini: takšne, ki so topni v vodi in takšne, ki so topni v maščobi.



TOPNI V MAŠČOBI

VITAMIN A

VITAMIN D

VITAMIN E

VITAMIN K

TOPNI V VODI

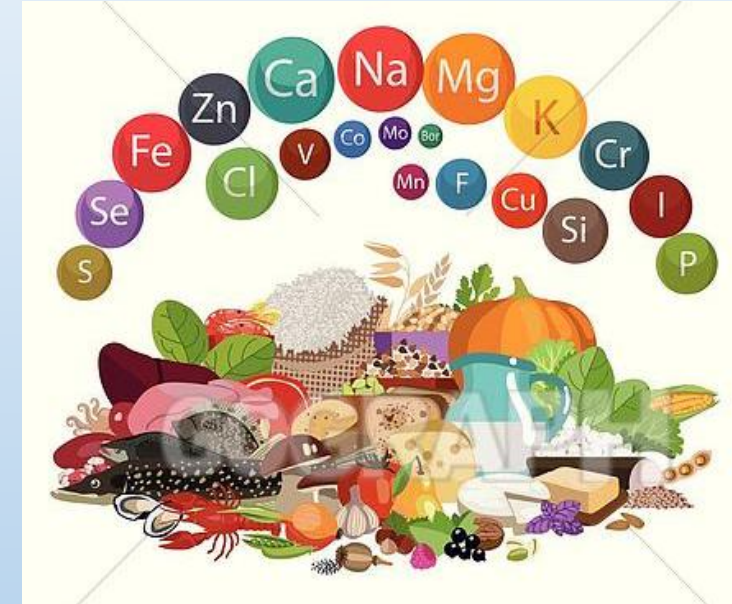
VITAMIN B

VITAMIN C

Minerali so pomembne snovi, ki jih telo nujno potrebuje, čeprav v zelo majhnih količinah. Poznamo naslednje minerale: **natrij, kalij, kalcij, magnezij, klor, fosfor in žveplo, železo, jod, baker, cink, krom, selen ...**

Pomanjkanje posameznih mineralov je pri ljudeh po navadi redko, saj rastlinska in živalska hrana vsebujeta dovolj teh snovi. Do pomanjkanja pa vseeno pride, kadar se dolgo časa prehranjemo enolično.

Potrebe po mineralih se povečajo tudi pri dolgotrajni driski, nosečnosti, dojenju in nekaterih boleznih.



- Preberite besedilo v učbeniku za GOS, stran, 42, 43.
- S pomočjo spleta odgovorite na spodnja vprašanja. V pomoč vam je lahko naslednja spletna stran: <https://prehrana.si/sestavine-zivil/vitamini>

<https://prehrana.si/sestavine-zivil/minerali>

1. Kakšna je vloga vitamina K in v kateri hrani ga najdemo?
2. Kje je topen vitamin C in zakaj ga potrebujemo?
3. Čemu se moramo izpostaviti, da dobimo vitamin D?
4. Kateri je najbolj značilen mineral, ki skrbi za zdrave kosti in kje ga najdemo?
5. Zakaj je pomemben zadosten vnos železa?

Na sliki je primer zdravega zajtrka. Sestavine zajtrka razporedite v tabelo živil.



Odgovore in izpolnjeno tabelo pošljite po elektronski pošti na naslov:

nina.grobljar-vidmar@os-toncke-cec.si

TABELA: RAZVRŠČANJE ŽIVIL V SKUPINE

OGLJIKOVI HIDRATI	SLADKOR/SLADKARIJE	
	ŠKROBNA ŽIVILA	
VITAMINI IN MINERALNE SNOVI	SADJE	
	ZELENJAVA	
BELJAKOVINE	MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	
	MESO, RIBE, STROČNICE, JAJCA	
MAŠČOBE		
VODA		