

8. teden GOSPODINJSTVO, 6.- RAZRED

Pozdravljena dekleta in pozdravljeni fantje.

Pred nami je delo za 8. teden od doma.

ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANJEVANJA

V naslovu imamo novo besedo. Alternativno pomeni drugačno od običajnega.

V svoje zvezke gospodinjstva napišete naslov, datum, NAŠTEJETE alternativne načine prehranjevanja in NE PREPISUJTE RAZLAGE, prepíšete samo odebeljene povedi ali besede.

Seveda tudi preberete.

ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANJEVANJA

Sedaj že veste, da **so to drugačne oblike prehranjevanja**. Zakaj se nekateri ljudje odločajo, da ne bodo jedli mesa, rib, mlečnih izdelkov in mleka, jedi pripravljenih iz pšenične moke, ali pa ne bodo kuhali hrane. Jedo samo surovo, rastlinsko hrano. Nekateri pa jedo samo hitro pripravljeno hrano, ki jo prodajajo kot hamburgerje, pečen krompir, pico in cvrte dele piščanca ter tople kruhke.

Vse te drugačne oblike prehranjevanja lahko prinašajo težave, ker to ni uravnotežena prehrana. Zato je potrebno dobro vedeti, kakšne so lahko posledice.

Naštela bom nekaj alternativnih načinov prehranjevanja.

Vegetarjanci ne jedo mesa in rib, nekateri ne jajc ali mleka in mlečnih izdelkov. Vedeti morajo, kako bodo dobili dovolj rastlinskih beljakovin. Mogoče v fižolu, grahu, čičeriki, soji, v mnogih drugih stročnicah. Pomanjkanje vitamina B12 je lahko zelo nevarno za zdravje, zato ga morajo nadomestiti, v obliki prehranskega dodatka.

Makrobiotiki jedo uravnoteženo prehrano po načelu delovanja hrane na telo. V praksi to pomeni kar zdravo hrano, sezonsko, pridelano brez škropiv in umetnih gnojil, ne jedo določenega mesa, mleka, tropskih sadežev-banan in drugega sadja, sladkorja, medu, zamrznjene hrane, konzervirane hrane, kave in čaja. Za pripravo pravih obrokov potrebujejo veliko svojega časa.

Presnojedci ne kuhajo hrane in jedo samo surovo sadje, zelenjavo in oreščke.

Hitra prehrana je pripravljena v posebnih prodajalnah . Pogosto je mastna, zelo kalorična in slana. Nima dovolj sadja in zelenjave, zato ji manjkajo vitamini in mineralne snovi. Všeč je predvsem mladim, ki lahko ob tem spijejo velike količine sladke pijače z mehurčki.



Sedaj ste morali že veliko brati, zato bom ta del kar končala. V tem tednu vas čakata še športni dan in še ena dejavnost.

Kaj je vzrok, da se ljudje prehranjujejo drugače?

Včasih je to zdravje ali drugačen pogled na življenje. Nočejo, da živali trpijo zaradi njihove hrane. Zanimivo je tudi modno prehranjevanje iz razlogov, ker to vsi delajo...ali pa še iz drugih razlogov.

Ostanite zdravi in pazite nase.

Učiteljica Tatjana.