

Nejc Polanič

ZDRAVA PREHRANA VPRAŠANJA IN ODGOVORI

1. ZAKAJ JE POMEMBNO DA VNAŠAMO SADJE IN ZELENJAVO V TELO ?
2. ZAKAJ JE SADJE DOBRO ZA TELO ?
3. ZAKAJ JE ZELNJAVA DOBRA ZA TELO ?

ODGOVORI :

1. KER Z ZELENJAVO IN SADJEM DOBIMO VSA POTERBNA HRANILA ZA ZDRAVO IN NORMALNO DELOVANJE TELES.
2. KER SO POMEMBNI VIR VITAMINOV, MINERALOV IN VLAKNIN.
3. KER VSEBUJEJO OH, BELJAKOVINE, MINERALE, ANTIOKSIDANTE, VITAMINE... IN ZELENJAVA JE 1 IZMED NAJBOLJ POMEMBNIH SESTAVIN V PREHRANI.

Igor Šušteršič

S čim ponavadi jemo finger food? (Brez pribora z rokami, prsti)

Iz kje izhaja finger food? (Izhaja bolj iz Azijske celine/ Etiopijske kulture)

Naštej 3 skupine finger fooda! (Tapas, razne solate, Male mesne...)

Porga Jan

FINGER FOOD VPRAŠANJA TER ODGOVORI Vprašanja :

1. Kako se Finger food servira ?
2. Kakšne vrste Finger fooda poznamo ?
3. Zakaj je Finger food čedalje bolj popularen ?

Odgovori :

1. Finger food serviramo na krožničkih, zavite v prtičkih ali pa na pladnjih kjer si jih postrežemo sami .
2. Poznamo več vrst finger food od mesnega ter pa do sadnega ... (npr. kruhki , pizze , nabodalca ...)
3. Finger food je vedno bolj popularen zato ker v hitrem času lahko postrežemo večjo količino ljudi , priprava pa je zelo enostavna.

Lea Bertoncelj – vprašanja odgovori

1. Zakaj je zdrava prehrana pomembna?

- Zdrava prehrana je gorivo v našem telesu in če ta ni kakovostna, od telesa ne moremo pričakovati visoke storilnosti. Koliko energije se nahaja v hrani je odvisno od njene sestave. Mastna hrana je bolj kalorična, ki vsebuje pretežno OH ali beljakovine. Ljudje ki te energije, ki jo zaužijejo ne porabijo se skladišči v obliki maščob. Maščobe se začnejo nabirati okoli organov in pritiskati nanje, poleg tega se poruši tudi hormonsko ravnovesje, spremeni se naš občutek za lakoto in sitost, postanemo lahko depresivni, razvije se debelost, sladkorna bolezen tipa 2., srčne bolezni, mašenje žil.

2. Kakšna je sestava zdrave prehrane?

- Hrana predstavlja veliko več kot samo, da je zgolj za energijo. Večino telesu potrebnih molekul lahko telo izdelava samo v procesu presnove, ko osnovne gradnike, ki jih je dobilo s prebavo zaužite hrane, najprej spreminja in iz njih gradi nove strukture. Če telo ne dobi pomembnih hranil s hrano ali je ne zaužijemo dovolj, lahko nastopijo motnje v delovanju telesa.

3. Kje v vsakdanjem življenju nam pravilna in zdrava prehrana pomaga?

- Pomaga organizmu ohranjati ravnovesje. Kadar je naše telo izpostavljeno dodatnemu stresu (kadimo, hitro hujšamo, sevanje, skos vadimo...) in telo ne more več nadzorovati procesov in nevarnosti okvar se močno poveča. Telesu pomagamo tako, da uživamo hrano, bogato z antioksidanti.

Lužar Tamara

Kaj je GI?

Okrajšava za glikemični indeks, ki pove, kako močno kako živilo spodbuja trebušno slinavko k izločanju inzulina.

Če pojemo živilo z visokim GI bo hiperglikemija zelo močna (krivulja se dvigne), zato se iz slinavke izloči inzulin, ki zmanjša glikemijo in glukozo požene v organe.

Zakaj je hrana za diabetike primerna tudi za zdrave ljudi?

1. poskrbimo za preventivo

[2.to](#) je hrana z manj maščobami, OH, sladkorji, kar je zdravo in preprečuje debelost in druge bolezni.

Kaj je francoski paradoks?

Francozi pojedjo 30% več maščob kot v ZDA.

Kaj je njihova skrivnost, da brez telesne aktivnosti ostanejo vitki in ne zboleajo?

- francozi si za svoje obroke vzamejo čas
- 3 obroki dnevno
- kosila in večerje so sestavljene iz 3. raznovrstnih jedi
- več zelenjave in sadja
- uživajo zdravo maščobo
- pijejo vino, rdeče, redno!

Nenad Manojlovic

FINGER FOOD VPRAŠANJA IN ODGOVORI

KJE SE STREŽE FINGER FOOD ?

1. KAJ JE FINGER FOOD ?
2. KAJ VSE SPADA POD FINGER FOOD ?

ODGOVORI:

1. FINGER FOOD SE STREŽE V RAZNIH ZABAVAH VEČJIH
ALI MANJŠIH KO LAHKO VSAK POJE VEČ KOSOV
2. FINGER FOOD JE HRANA, KI SE JE Z ROKAMI
3. ZAVITKI, ROLADE, CROSTINE, KANAPLI

Seljak Žan

1. Kaj moramo nadomestiti s hrano?

O: S hrano moramo nadomestiti vse izgubljene OH, če pa hočemo povečati rast mišič pa moramo zaužiti več beljakovin kot smo jih izgubili.

2. Kdaj moramo nadomestiti izgubljen sladkor?

O: Po zelo napornem fizičnem treningu.

3. Kaj moramo nujno storiti po treningu?

O: Nujno moramo zaužiti pijačo (vodo), približno 30-40min po treningu pa še lažji obrok.

Vengust Kristina

*Kateri dnevi so pri ločevalni dieti?

-Beljakovinski, OH, škrobni in sadno-zelenjavni.

*Na kateri dan je samo vodni dan?

-Na vsak 29. Dan.

*Koliko časa traja ločevalna dieta?

-3 mesece.