

# OBLIKOVANJE GOSTINSKE PONUDBE

GASTRONOMSKI TEHNIK, 1. letnik

PREHRANA

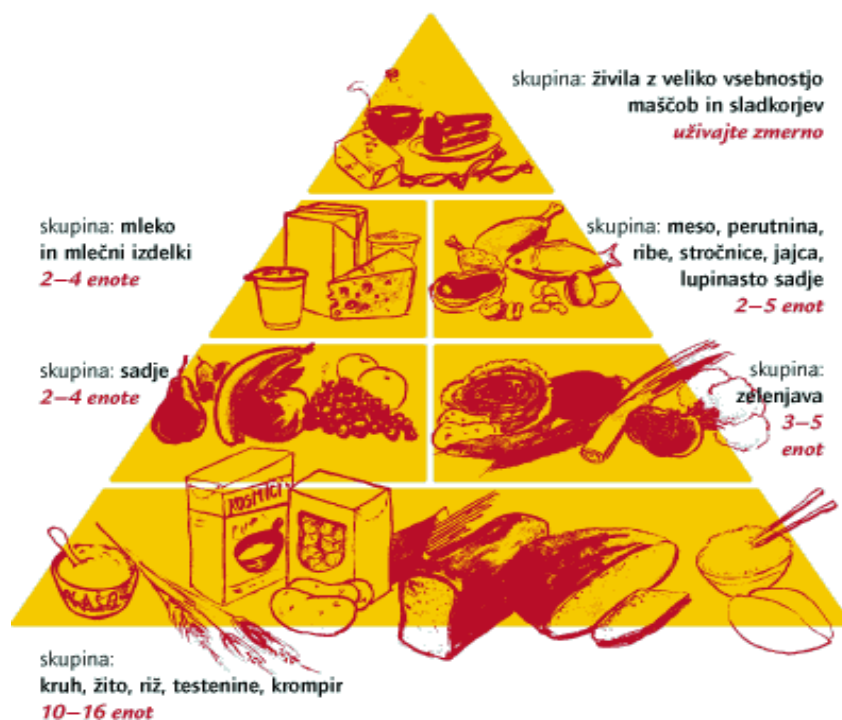
## ŽIVILA

**Skicirajte prehransko piramido.**

**Razložite, kaj prikazuje prehranska piramida.**

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj jih jemo vsak dan. Piramida spodbuja uživanje pestre hrane, s katero boste dobili potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino energije.

Na dnu piramide so tista živila, ki naj bi predstavljala večino v dnevni prehrani (40 %), v sredini piramide so skupne živil, katere naj bi uživali pogosto in v zmernih količinah (35 % sadje in zelenjava, 20 % mesne, ribje in mlečne jedi ter jajca), na vrhu piramide pa so živila, katera naj bi uživali čim redkeje (5%).

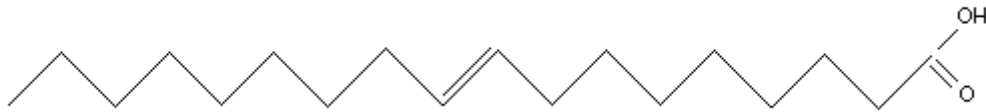


6.

**Kako kemijska zgradba maščobnih kislin vpliva na agregatno stanje maščob in določa  $\omega$  - 3,  $\omega$  - 6 in  $\omega$  - 9 maščobne kisline?**

**Iz tabele ugotovite, katera maščobna živila vsebujejo velik delež esencialnih maščobnih kislin in katera  $\omega$  - 3 maščobne kisline.**

**Skica maščobne kisline:**



**V katero skupino maščobnih kislin uvrščamo napisano maščobno kislino glede na vezi med C – atomi?**

**Predlagajte ustrezne količine in vrste maščob v zdravi prehrani.**

Lastnosti maščob so odvisne predvsem od strukture maščobnih kislin v maščobah. Te so lahko nasičene, mononenasičene ali polinenasičene, kratko-, srednje- ali dolgoverižne. Živalske maščobe vsebujejo le nasičene in enkrat (mono) nenasičene maščobne kisline, ker živalske celice ne zmorejo sintetizirati nenasičenih maščobnih kislin z več kot eno dvojno vezjo. Dvakrat in trikrat nenasičene maščobne kisline vsebuje predvsem rastlinsko olje, večkrat nenasičene pa ribje olje. Naravne maščobe vsebujejo sodo število ogljikovih atomov.

$\omega$  - 3,  $\omega$  - 6 in  $\omega$  - 9 maščobne kisline določa položaj 1. dvojne vezi. Če je 1. dvojna vez za 3. C- atomom, je maščobna kislina  $\omega$  - 3.

Določen delež maščob v prehrani je nujen zaradi **esencialnih maščobnih kislin**, ki jih človeški organizem ne more proizvesti sam. Vplivajo na rast in razvoj možganov, živčevja, na funkcijo gladkih mišic in so nujne za delovanje imunskega sistema. Pomanjkanje povzroči motnje v reprodukciji, vnetne procese, dermatitis in večja nagnjenost k okužbam. Organizem ne more sam sintetizirati:  **$\omega$  -6 maščobnih kislin** (linolna kislina, arahidonska kislina) **in**  **$\omega$  -3 maščobnih kislin** (linolenska kislina, eikozapentaenojska kislina, dokozaheksaenojska kislina); nahajajo se predvsem v maščobah morskih živali.

Maščobnokislinska sestava nekaterih prehransko pomembnih maščob. Utežni deleži od skupnih maščobnih kislin ( % )												
vrsta maščobe	C10	C12: 0	C14: 0	C16: 0	C18: 0	C18: 1	C18: 2	C18: 3	C22: 1	C20: 4	C20: 5	C22: 6
	in krajše	lavrinska	miristična	palmitinska	stearinska	n-9 olein.	n-6 linoln.	n-3 linole.	n-9 eruka	n-6 arahi.	n-3 EPA,	n-3 DHA,
<b>maščobe materega ml.</b>	1,4	6,2	8,5	20-25	6 9	28,8	7,1-13,3	0,4	/	0,2-1,2	0,1-0,5	0,1-0,6
<b>maščobe kravjega ml.</b>	9,2	2,8	12	26	11	28	2	sledovi	/	/	/	/
<b>goveji loj</b>	/	2	3 6	25	24-25	38,4	1 2	/	/	0,4	/	/
<b>svinjska mast</b>	/	1	0,8-3	25	12 14	48-50	6 10	0,1	/	0,4	/	/
<b>kokošja mast</b>	/	0,2	1,3	23,2	6,4	41,6	18,9	1,3	/	/	/	/
<b>jajčne maščobe</b>	/	/	0,3	25,9	8,6	44,6	10,9	1,4	/	1,3	/	0,8
<b>kokosovo olje</b>	14,9	48,5	17,6	8,4	2,5	6,5	1,5	/	/	/	/	/
<b>palmovo olje</b>	/	0,3	1,1	45,1	4,7	38,8	9,4	0,3	/	/	/	/
<b>kakavovo maslo</b>	/	/	0,1	25,8	34,5	35,3	2,9	/	/	/	/	/
<b>bombažno olje</b>	/	/	0,9	24,7	2,3	17,6	53,3	0,3	/	/	/	/
<b>bučno olje</b>	/	/	/	15	4,8	23	51	0,5	/	/	/	/
<b>koruzno olje</b>	/	/	/	12,2	2,2	27,5	57	0,9	/	/	/	/
<b>sojino olje</b>	/	/	0,1	11	4	23,4	53,2	7,8	/	/	/	/
<b>oleinsko (ekstra) sončič. olje</b>	/	/	0,1	3,6	4,9	80,6	8,4	0,3	/	/	/	/
<b>olivno olje</b>	/	/	/	13,7	2,5	71,7	10	0,6	/	/	/	/
<b>arašidovo olje</b>	/	/	0,1	11,6	3,1	46,5	31,4	/	/	/	/	/
<b>ogrščično (repično) olje</b>	/	/	/	3,9	1,9	64,1	18,7	9,2	sledovi	/	/	/
<b>ribje olje</b>	/	/	6	13	3	28	2	sledovi	/	4	18	12

Maščobe vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline, pospešujejo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K), povečujejo energijsko gostoto hrane in izboljšujejo konsistenco, vonj in okus živil.

Najmanj so zaželene nasičene maščobne kisline (maščobe pretežno živalskega izvora) in trans maščobne kisline, ker pospešujejo nastajanje in razvoj civilizacijskih bolezni.

Nasičene maščobne kisline so zdravju škodljive. Pazljivi moramo biti tudi pri uporabi margarine, ki lahko vsebuje veliko trans maščobnih kislin, ki v dnevni prehrani ne sme presegati 1% energetske vrednosti. Tudi pri cvrenju hrane se tvorijo te maščobne kisline poleg še nekaterih kancerogenih snovi, zato ocvrtih jedi praviloma ne vključujemo v dnevne

jedilnike, ampak le izjemoma 1 – 3 krat mesečno. Nenasičene maščobne kisline, med katere spadajo večkrat nenasičene in enkrat nenasičene maščobne kisline, v optimalni količini zmanjšujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, zato naj bi predstavljale dve tretjini vseh zaužitih maščob. Enkrat nenasičene maščobne kisline imajo pomembno vlogo pri preprečevanju bolezni srca in ožilja, zato je njihov priporočen vnos večji od 10% dnevnega energijskega vnosa. S prekomernim uživanjem živil živalskega izvora pride do prevelikega vnosa maščob, holesterola in purinov.

Maščobe so rizični dejavnik za nastanek bolezni, če je njihov dnevni vnos večji od 30 – 35 % energije.

## 7.

**Navedite ustrezne količine beljakovin v zdravi prehrani ( v gramih in v %).**

**Razložite, zakaj je biološka vrednost beljakovin v mleku višja od biološke vrednosti beljakovin v žitih.**

**Predlagajte jedi v obroku, ki imajo visoko biološko vrednost.**

Vnos beljakovin naj bi predstavljal od 10 do 15% dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino, toda ne več kot 20% dnevnega energijskega vnosa. Večji delež beljakovin v prehrani lahko po nepotrebnem obremenjuje presnovo, ledvica in jetra ter vpliva na slabši izkoristek kalcija.

Polovico teh potreb naj bi pokrili z beljakovinami živalskega izvora, polovico pa z beljakovinami rastlinskega izvora. Hranilne vrednosti beljakovinskih živil živalskega in rastlinskega izvora se med seboj dopolnjujejo in le skupaj v kombinaciji prinašajo visoko biološko vrednost in izkoristljivost.

Beljakovine živalskega izvora najdemo v mesu in ribah (izbiramo puste kose mesa, perutnini pa odstranimo kožo), mesnih izdelkih, morskih sadežih, jajcih, mleku, sirih in skuti. Večja količina živalskih beljakovin v dnevni jedilnici, ki jih dobimo z mesom klavnih živali, mlečnimi izdelki in jajci, je lahko povezana z večjim vnosom nasičenih maščob.

Beljakovine rastlinskega izvora so v polnovrednih žitih in izdelkih iz njih, stročnicah, oreščkih, soji in celo v čokoladi.

Biološko vrednost beljakovin je mogoče dvigniti s kombinacijo različnih beljakovin - živalskih z rastlinskimi.

Z ugodno **kombinacijo beljakovin** lahko biološko vrednost tako zelo zvišate, da bo telo iz 100 gramov mešanice ustvarilo 70 gramov lastnih beljakovin. Priporočljive mešanice so:

- žita in stročnice
- pšenica in mleko (musli)
- pšenica in jajce
- testenine in grah
- jajca in stročnice
- oreščki in stročnice

## 8.

**Razvrstite mleko in mlečne izdelke glede na % maščob.**

**Razložite, zakaj nekateri ljudje ne smejo uživati mleka mlečnih izdelkov.**

**Predlagajte zamenjave za mlečne izdelke z veliko maščob in utemeljite zamenjavo.**

Mleko se daje v promet:

1. polno mleko z najmanj 3,2% mlečne maščobe;
2. delno posneto mleko z najmanj 1,6% mlečne maščobe;
3. posneto mleko z manj kot 1,6% mlečne maščobe.

Smetana - Vse vrste smetane se lahko izdelujejo z različnimi odstotki maščobe – po proizvodnih specifikacijah, pri čemer vsebnost mlečne maščobe ne sme biti manjša od 10%.

Surovo maslo vsebuje najmanj 82% mlečne maščobe.

Topljeno maslo vsebuje najmanj 98% mlečne maščobe.

Kajmak vsebuje najmanj 65% mlečne maščobe v suhi snovi.

### Siri

Glede na količino mlečne maščobe v suhi snovi je sir lahko: prekomasten sir – če vsebuje najmanj 55% mlečne maščobe, polnomasten sir – če vsebuje najmanj 50% mlečne maščobe, masten sir – če vsebuje najmanj 45% mlečne maščobe, tričetr masten sir – če vsebuje najmanj 35% mlečne maščobe, polmasten sir – če vsebuje najmanj 25% mlečne maščobe, četrtmasten sir – če vsebuje najmanj 15% mlečne maščobe in pust sir – če vsebuje manj od 15% mlečne maščobe.

Trdi siri za ribanje zorijo v kontroliranih pogojih najmanj šest mesecev, vsebnost vlage na koncu procesa zorenja pa ne sme biti večja od 35%.

Trdi siri za rezanje obsegajo široko skupino sirov z vsebnostjo vode od 35 do 40%. Dopustna je tudi nižja vsebnost vode od 35% v normalno zrelem trdem siru za rezanje, ki v tem primeru spada v skupino trdih sirov za ribanje.

Vsebnost vode v poltrdih sirih se giblje v mejah od 40 do 50%, kar je odvisno od vrste sira.

Mehki siri tvorijo skupino sirov majhnih dimenzij, različne oblike, z vsebnostjo vode nad 50%.

### ALERGIJA IN NEZMOŽNOST PREBAVLJANJA

Nekateri ljudje ne prenesejo mleka, bodisi zaradi alergije bodisi zaradi nezmožnosti prebavljanja mlečnega sladkorja. Gre za dve povsem različni motnji. Alergija na mleko je v razvitem svetu vse pogostejša. V Evropi jo ima 2 odstotka odraslih in 7 odstotkov otrok. Gre za preobčutljivost na mlečno beljakovino laktoglobulin, ki je odporna na vročino (najti jo je torej tudi v prekuhanem mleku) in jo vsebujejo vsi mlečni izdelki. Alergija na mleko je resna

motnja, ki lahko poteka v blažji (redko in vodeno blato, pomanjkanje teka in hujšanje) ali hujši obliki (driske, krvavitve iz črevesja, kožni izpuščaji, astma, hiranje)

Občutljivost na laktazo (mlečni sladkor) je v nasprotju z alergijo pridobljena motnja, ki je pri odraslih Evropejcih še pogostejša od alergije (5 odstotkov). Zelo redko gre za prirojeno motnjo. Prizadeti imajo po zaužitju mleka težave z napihovanjem, vetrovi, drisko in pretakanjem po črevesju, krči in drisko. V črevesju jim primanjkuje encima, ki mlečni sladkor pretvori v mlečno kislino. Fermentirani mlečni

izdelki (jogurt, kefir) ter manjše količine mleka jim ne povzročajo težav. Pri mlajših je motnja najpogostejša med tretjim in petnajstim letom starosti. Velikokrat se pojavi po črevesnih okužbah in zdravljenju z antibiotiki; takrat je samo začasna.

## **9. Naštejete fermentirane mlečne izdelke in pojasnite, zakaj jih imenujemo fermentirani.**

### **Določite, za katere skupine ljudi je uživanje različnih vrst mleka in fermentiranega mleka koristno.**

Kislo mleko ali jogurt je izdelek, dobljen s fermentacijo pasteriziranega mleka, pasteriziranega delno posnetega mleka ali pasteriziranega posnetega mleka, kuhanega mleka, vkuhanega mleka, ovčjega mleka, mleka v prahu ali mešanice tega mleka s cepivom mezofilnih bakterij ali termofilnih mlečnokislinskih streptokokov in laktobacilov, ki so značilni za izdelek

Fermentirano mleko je po tem pravilniku:

1. kislo mleko ali jogurt;
2. sadni jogurt ali kislo mleko s sadjem;
3. aromatizirani jogurt ali aromatizirano kislo mleko;
4. kefir;
5. acidofilno mleko;
6. druge vrste fermentiranega mleka (fermentirano sterilizirano mleko ipd.).

Črevesna mikroflora živi od presnavljanja ostankov hrane, ki je s prebavnimi encimi v zgornjem delu prebavnega trakta nismo mogli presnoviti. Pri tem nastajajo različni koristni presnovki, nekateri pa tudi škodljivi.

Koristni mikroorganizmi, ki naseljujejo sluznico črevesja, tekmujejo tako za hranila kot za prostor s patogenimi vrstami mikroorganizmov in preprečujejo razrast teh škodljivcev (= vzdržujejo ravnotežje mikrobne populacije prebavnega trakta).

Črevesna mikroflora izloča določene protimikrobne snovi, ki uničujejo patogene bakterije, zlasti tiste, ki povzročajo drisko.

Klinično je dokazano, da uporaba probiotikov skrajša in olajša potek driske, ki jo povzročajo rotavirusi.

Ob uporabi antibiotikov lahko pride do porušanja ravnovesja črevesne mikroflore, kar včasih sproži drisko in napenjanje. Klinične raziskave so dokazale, da sočasno jemanje antibiotikov in probiotikov zmanjša verjetnost tega pojava.

Probiotiki pomagajo pri težavah s kroničnim zaprtjem.

Probiotiki lahko koristijo pri lajšanju kroničnih vnetnih črevesnih bolezni (vnetje debelega črevesja in danke) in Chronova bolezen (vnetje predvsem tankega črevesja) ob uporabi protivnetnih zdravil.

Izsledki raziskav potrjujejo, da probiotiki zmanjšujejo pogostost pojava alergij pri otrocih (alergijski dermatitis). Prav tako pomagajo pri hitrejšem zdravljenju simptomov nekaterih prehranskih alergij, poleg predpisane diete (npr. alergija na jajca, mleko).

## **10.**

**Navedite hranilne snovi v mesu in razlikujte vrste mesa glede na količino maščob.**

**Razložite pomen mesa v zdravi prehrani.**

**Sestavite meni, tako da upoštevate značilnosti mediteranskega načina prehranjevanja.**

**Zamenjajte živila v meniju, tako da bo ustrezal lakto-ovo vegetarijancem.**

**Preoblikujte meni tako, da bo ustrezal ljudem s povečanim holesterolom in utemeljite izboljšavo.**

Meso je vir beljakovin in vsebuje pomembne elemente, kakor je železo, in vitamine skupine B.

Vsebnost beljakovin v mesu je različna in znaša, odvisno od vrste mesa in od kosa, od 15 do 22 %.

Razen jeter meso skoraj ne vsebuje ogljikovih hidratov. Vsebnost se giblje med 1 in 5 %.

Vsebnost maščobe ni toliko odvisna od živalske vrste, kakor od posameznega kosa.

Poleg vsebnosti maščobe v mesu vpliva na to še način priprave. Pusti kosi vsebujejo od 1 do 6 % maščobe, mastnejši od 15 do 25 %.

Neželene snovi v mesu lahko izvirajo iz okolja, npr. težke kovine in ostanki pesticidov, težavo lahko predstavljajo ostanki zdravil po zdravljenju živali.

Zaradi pestrosti prehrane vključimo rdeče meso (govedino, svinjino, ovčetano, konjsko meso, divjačino in drugo) v tedenski jedilnik dvakrat do trikrat, ter enkrat do trikrat perutnino.

Najmanj enkrat na teden priporočamo morske ribe ali morske sadeže. Morske ribe vsebujejo več esencialnih maščobnih kislin (omega 3), vitamina A in D ter joda od sladkovodnih rib. V primerjavi z mesom klavnih živali priporočamo uživanje mastnih morskih rib. Enkrat do dvakrat na teden priporočamo brezmesni dan, ki naj vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic.

Praviloma mesa ne zamenjujemo z mlečnimi izdelki in obratno, ker meso vsebuje veliko železa, prav tako pa tudi cinka in selena, nima pa dovolj kalcija, ki ga ima mleko. Nasprotno pa mleko nima dovolj železa, cinka in selena. Cinka je veliko v mesu, jajcih in mlečnih izdelkih ter polnozrnatih žitnih izdelkih. Jod dobimo zlasti v morskih ribah, mleku, jajcih in seveda jodirani soli.



## 11.

Navedite hranilne snovi v jajcu in uporabne lastnosti jajc.

Razložite, kako sestavine jajca vplivajo na človekovo zdravje

Vrsta živila (100 g)	Kalorije	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati
Eno jajce (40 g)	68	5,4	4,8	0,3
Beljak od 1 jajca (24 g)	14	3,0	0,1	0,2
Rumenjak od 1 jajca	54	2,4	4,7	0,1

Tudi jajca so pomembno beljakovinsko živilo z veliko vitaminov (predvsem vitamin D) in mineralov. Zaradi vsebnosti holesterola (okoli 250 mg/jajce) in nasičenih maščob jih v prehrani odraslega človeka delno omejimo. V tedenski prehrani priporočamo 2 – 5 jajc kot samostojna jedila ali kot del različnih jedi. Okvirno se ravnamo po priporočilu, da dnevni (varovalni) jedilnik ne sme vsebovati več kot 300 mg holesterola iz jajc in drugih živil.

## 12.

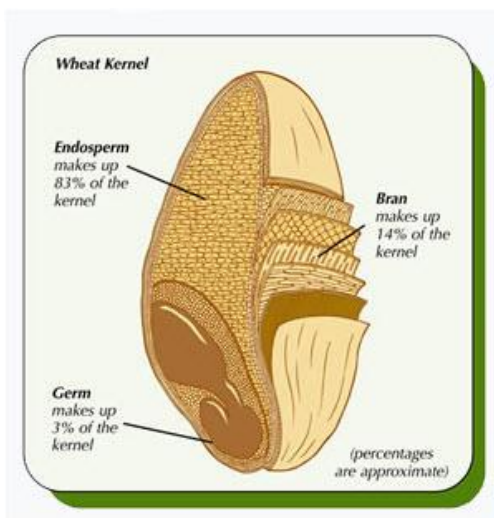
Opišite zgradbo žitnega zrna in poimenujte hranilne snovi v žitnem zrnju.

Naštejte mlevske izdelke in pojasnite prehransko vrednost izdelkov iz polnozrnate moke.

Navedite primere slovenskih narodnih jedi, ki se pripravljajo iz mlevskih izdelkov .

Jedilnik preoblikujte tako, da zamenjate nekaj jedi s slovenskimi narodnimi jedmi, ki se pripravljajo iz mlevskih izdelkov.

Ocenite pomen vključevanja mlevskih izdelkov v jedilnike glede na načela zdrave prehrane.



Žita vsebujejo okoli 75 % škroba, od 7 do 13 % beljakovin in precej prehranske vlaknine. V zunanjem ovoju zrna so minerali, vitamini skupine B in v kalčku vitamin E.

Živila iz polnozrnatih moka vsebujejo poleg škroba veliko prehranske vlaknine, vitaminov, mineralov, imajo visoko nasično vrednost in upočasnjujejo presnovo.

Mlevski izdelki so izdelani z mletjem oziroma drobljenjem očiščenega in pripravljenega žita.

Glede na tehnološki postopek se mlevski izdelki razvrščajo zlasti kot:

- moka;
- zdrob;
- drobljenec;
- kalčki;
- otrobi.

Tabela: Posamezne skupine živil ter njihove glavne hranilne snovi in priporočila za njihovo uživanje.

	Kaj spada v to skupino?	Glavne hranilne snovi	Priporočila
1	Škrobna živila  Kruh, izdelki iz pšenice, rži, koruze, ajde, testenine, riž, testenine, fižol in stročnice	Ogljikovi hidrati, vlaknine, nekaj kalcija in železa, vitamini iz B skupine	8 - 16 enot na dan  1 enota je 1 kosa kruha, 2 veliki žlici kuhanega riža, kaše testenin, 3 velike kuhane žlice fižola, graha. Jejite polnozrnatne izdelke z veliko vlaknin
2	Sadje in zelenjava Sveže, posušeno, konzervirano in zamrznjeno sadje in zelenjava; tudi sadni sokovi, delno tudi fižol in stročnice	Vitamin C, folna kislina, karoteni, vlaknine, ogljikovi hidrati	5 --9 enot na dan  1 enota je 1 sadež ali 1dl sadnega soka ali 1 solatni krožnik solate ali 1 lonček zelenjave.
3	Mleko in mlečni izdelki  Mleko, siri, jogurti, sirni in mlečni namazi,	Kalcij  Beljakovine  Vitamini B 12, A, D	2 - 4 enote na dan  1 enota je 2 dl mleka, jogurta, košček sira v velikosti škatlice vžigalic,  3 žlice puste skute  Izbirajte izdelke z manj maščob (1,6% in manj)
4	Meso, ribe in zamenjave  Meso, ribe, perutnina, jajca, stročnice, mesni izdelki ( salame, šunke, paštete)	Beljakovine  Železo  Vitamini B  cink  magnezij	2 - 4 enote na dan  1 enota je pol manjšega zrezka, pol srednje velike ribe, pol hrenovke  Kadar je le mogoče izbirajte izdelke z manj maščob: obrezano meso, perutnino brez kože, ribe brez maščob, mesne izdelke z znakom varovalnega živila. Stročnice so kakovostna zamenjava za meso
5	Živila z veliko maščob: margarina, maslo, mastni namazi, mast, olje, polivke, omake, majoneze, smetana, čokolada  Živila z veliko sladkorja: brezalkoholne pijače, slaščice, marmelade, sladkor, torte, pudingi, biskviti, sladoledi	maščobe,  esencialne maščobne kisline,  vitamini, minerali  sladkor,	Maščobna živila uživajte redko.  Izbirajte manj mastne izdelke in zamenjave. Nekatera maščobna živila, ki jih uživate skoraj vsak dan, uživajte v zelo majhnih količinah (olje, margarine, namazi)  Sladka živila uživajte redko, če pa že, jih uživajte ob obroku

Sodobna navodila zdrave, uravnotežene prehrane priporočajo več sadja in zelenjave in več škrobnih živil. Zmanjšati je potrebno uživanje mastnega mesa, mesnih izdelkov, maščob in sladkorjev.

	<b>ŽIVILO</b>	<b>SLABOST</b>	<b>ZAMENJAVA</b>	<b>ZAKAJ?</b>
<b>OGLJIKOVI HIDRATI</b>	bel riž	Nizka hranilna vrednost vitaminov, vlaknin.	rjavi riž, ječmen, proso, ajda...	Luščine zrnja vsebujejo več vlaknin in vitaminov, kot beli riž. Ajda ima večji delež beljakovin, zato nižji GI.
<b>300 g</b>	masleno pecivo z marmelado	Vsebuje veliko maščob in sladkorja. Bela moka ima visok GI	polnozrnata štručka s skuto	Kompleksni ogljikovi hidrati so vir vlaknin, skuta pa zniža GI ogljikovih hidratov. Skuta je tudi vir vitamina D in kalcija.
<b>SADJE vsaj 200 g / dan</b>	kompot	Velike količine sladkorja. S prekuhanjem se uniči mnogo vitaminov.	sveže sadje	Neobdelano, nesladkano sadje je bolj koristno. V užitnih olupkih je veliko vitaminov in mineralov.
<b>ZELENJAVA vsaj 300 g / dan</b>	zamrznjena zelenjava	Pri predelavi živilo izgubi mnogo hranilnih snovi. Dodana je tudi maščoba, ki poveča njegovo kalorično vrednost.	sveža	S hitrim dušenjem na oljčnem olju ohranimo večino hranil.
<b>MESO</b>	pašteta	le 20% - 30% mesa, do 50 % vode in 30% maščob	tunin namaz s kaprami in z zelišči	Ribe so bogat vir nenasičenih maščobnih kislin in vitamina D.
<b>120 g/dan</b>	posebna salama	le 20% - 30% mesa, do 50% vode	rezina kuhanega pršuta	Vsebuje visok delež beljakovin.
	ocvrt piščanec	Koža vsebuje maščobo, zato prinese kosu mesa dvakrat večjo kalorično vrednost.	Pred cvrtjem odstranite kožo in po cvrtju meso položite na papirnate brisačke.	Odstranjena koža izboljša razmerje med maščobo in beljakovinami, nižja je kalorična vrednost.
<b>MLEKO, JOGURT, SIR</b>	topljeni sir	Vsebuje veliko maščob, soli.	Skuta s svežimi zelišči (peteršilj, bazilika, timijan).	Vsebuje več beljakovin in je prijetnega vonja in okusa.
<b>MAŠČOBE dodane do 40 g</b>	preliv za solato z majonezo	Veliko maščob in soli.	narezani mandlji, pinjole, orehi	Vsebuje pomembne vitamine in minerale ter nenasičene m.k.
	trda margarina	Vsebuje več trans maščob.	mehka margarina ali maslo	

Ugotovite, katera naštetá živila ustrezajo opisanim lastnostim. Pripisete ustrezno črko.

A	Ob zmanjšanih energijskih potrebah uživamo bolj pusto	JAIČNI BELJAK, POSNETO MLEKO, SKUTA, GOVEDINA
B	Nenasičene maščobne kisline sodelujejo pri izgorevanju maščob in preprečujejo nalaganje holesterola v žile.	POLNOZRNATI KRUH, KROMPIRJEVE JEDI Z MALO MAŠČOB
C	Ogljikohidratna živila naj bodo energijsko revna, istočasno pa naj vsebujejo veliko vlaknin.	KVAS, POLNOZRNATI IZDELKI, ZELENJAVA, MESO
D	Oskrba z biološko visokovrednimi beljakovinami je nujna za obnavljanje telesu lastnih beljakovin.	OLJČNO, REPIČINO, SOJINO, IZ KORUZNIH KALČKOV; OREHI,
E	Zaradi slabšega izkoristka vitaminov potrebujejo več vitaminov B- kompleksa	SVEŽE SADJE IN ZELENJAVA; KALČKI ŽIT, JAJCA
F	V prehrani so pomembni antioksidanti: vitamini C, E, A in mineral selen.	PIŠČANČJE, KUNČJE, TELEČJE, RIBE; MESNI IZDELKI Z ZNAKOM VAROVALNEGA ŽIVILA