



## Učno gradivo

### Ideja za izvedbo pri pouku

Za izvedbo potrebujemo tri šolske ure. Temo lahko predstavimo pri učnih urah matematike, ko obravnavamo krožne diagrame in računamo odstotke. Lahko pa jo predstavimo tudi pri učnih urah biologije, ko želimo spodbujati zdrav način prehranjevanja. Najprej morajo dijaki narediti domačo nalogo (glej delovni list 1). V enem dnevu morajo vsako živilo, ki ga pojejo, stehtati in zapisati njegovo maso v ustrezno skupino prehranjevalnega kroga (glej tabelo). Opomba: če nekdo poje tudi slaščico, naj v tabeli doda stolpec, ki predstavlja slaščice.

#### Prva šolska ura:

#### **Predstavitve prehranjevalnega kroga DGE in primerjava s prehranjevalnimi navadami dijakov**

- 1 Predstavimo prehranjevalni krog DGE (glej velik prikaz na eni izmed naslednjih strani) in spodbudimo diskusijo.
- 2 Spodbuda: Ali se moje prehranjevalne navade ujemajo z dieto, ki jo predlaga omenjeni prehranjevalni krog? (glej delovni list 2, računanje odstotkov). Dijaki naj narišejo svoj prehranjevalni krog.

#### Druga šolska ura:

#### **Ustvarjanje prehranjevalnega kroga na podlagi prehranjevalnih navad posameznega dijaka in oblikovanje idealne prehranjevalne diete, ki je precej podobna predlogom DGE.**

- 1 Dijak lahko naredi svoj prehranjevalni krog s pomočjo preoblikovanja odstotkov v ustrezne kotne stopinje.
- 2 Razprava o različnih in podobnih prehranjevalnih navadah dijakov.
- 3 Oblikovanje idealne prehranjevalne diete v skupini.

Dijaki morajo za domačo nalogo izdelati idealni prehranjevalni dieti dveh izmišljenih dijakov in ju preoblikovati v frekvenčni kolač (glej delovni list 3).

#### Tretja šolska ura:

#### **Predstavitve rezultatov in končna diskusija.**

**ScienceMath-projekt: Prehranjevalni krog in frekvenčni kolači**

Ideja: Annika Grube,

University of Education Schwäbisch Gmünd, Nemčija

**Domača naloga**

Zapiši, kaj si pojedel v enem dnevu (v gramih)!

Zgled lahko najdeš nekaj strani naprej!

	kruh, testenine, krompir, žitarice	zelenjava, solata	sadje	mleko, sir, jogurt (mlečni izdelki)	meso, klobasa, riba, jajca	slaščice
za zajtrk						
v šoli						
za kosilo						
popoldne						
za večerjo						
drugo						

ScienceMath-projekt: Prehranjevalni krog in frekvenčni kolači  
Ideja: Annika Grube,  
University of Education Schwäbisch Gmünd, Nemčija



DGE - Prehranjevalni krog, Bonn 2005

**ScienceMath-projekt: Prehranjevalni krog in frekvenčni kolači**

Ideja: Annika Grube,

University of Education Schwäbisch Gmünd, Nemčija

**Ali moje prehranjevalne navade ustrezajo predlogom nemške zveze za prehranjevanje?****Naloga 1**

Izračunaj celotno količino hrane, ki si jo pojedel v enem dnevu.

Rezultat zapiši v gramih (g).

Celotna količina: \_\_\_\_\_g

**Naloga 2**

(2a) Izračunaj odstotke posameznih skupin živil.

(2b) Zapiši odstotke posameznih skupin živil v frekvenčni kolač. Preoblikuj odstotke v ustrezne kotne stopinje.

	kruh, testenine, krompir (žitarice)	zelenjava, solata	sadje	mleko, sir, jogurt (mlečni izdelki)	meso, klobasa, riba, jajce	slaščice
(2a) odstotek						
(2b) kotna stopinja						

**Naloga 3**

Predstavi svoje rezultate v obliki frekvenčnega kolača (v svojem zvezku za vaje).

## Domača naloga

### Naloga

(1) Ustvari frekvenčni kolač od Boštjana in Klemena (zapiši v svoj zvezek z vajami).

(2) Primerjaj diagrama. Kaj opaziš?

### Boštjan

Celotna količina: 2260 g

	kruh, testenine, krompir (žitarice)	zelenjava, solata	sadje	mleko, sir, jogurt (mlečni izdelki)	meso, klobasa, riba, jajca	slaščice
(2a) odstotek	31 %	26 %	13 %	19 %	8 %	3 %
(2b) kotna stopinja	111,6 °	93,6°	46,8°	68,4°	28,8°	10,8°

### Klemen

Celotna količina: 650 g

	kruh, testenine, krompir (žitarice)	zelenjava, solata	sadje	mleko, sir, jogurt, (mlečni izdelki)	meso, klobasa, riba, jajca	slaščice
(2a) odstotek	31 %	23 %	15 %	19 %	9 %	3 %
(2b) kotna stopinja	111,6°	82,8°	54°	68,4°	32,4°	10,8°

**ScienceMath-projekt: Prehranjevalni krog in frekvenčni kolači**

Ideja: Annika Grube,

University of Education Schwäbisch Gmünd, Nemčija

**Dieta od Boštjana**

	kruh, testenine, krompir (žitarice)	zelenjava, sadje	sadje	mleko, sir, jogurt, (mlečni izdelki)	meso, klobasa, riba, jajca	slaščice
za zajtrk	150 g kruha	50 g kumare		100 g mleka, 100 g sira (3)		30 g Nutelle
v šoli	100 g kruha		200 g banan	150 g mlečne pijače	40 g šunke	
popoldne			100 g jabolk (1)	100 g jogurta		30 g čokolade
za večerjo	200 g kruha	100 g paradižnika			60 g jajc	
drugo						
celotna količina	700 g	550 g	300 g	450 g	200 g	60 g

**Dieta od Klemena**

	kruh, testenine, krompir, žitarice	zelenjava, sadje	sadje	mleko, sir, jogurt, (mlečni izdelki)	meso, klobasa, riba, jajca	slaščice
za zajtrk	40 g žemelj			50 g sira		
v šoli			½ banane 100 g			
za kosilo	100 g testenin	80 g graha			60 g mletega govejega mesa	
popoldne				75 g jogurta		15 g čokolade
za večerjo	60 g žemelj	70 g paradižnika				
drugo						
celotna količina	200 g	150 g	100 g	125 g	60 g	15 g