

1. Kako delimo hranilne snovi?
2. Katera makrohranila poznate? Zakaj jih tako imenujemo?
3. Katera mikrohranila poznate?
4. Zakaj so OH pomembni v naši prehrani?
5. Koliko energije dobimo z 1 g OH?
6. Kako delimo ogljikove hidrate?
7. Kateri dve skupini OH tvorita skupino sladkorjev?
8. Katere monosaharide poznate in kje jih najdemo?
9. Katere disaharide poznate?
10. Iz katerih monosaharidov je sestavljena molekula: saharoze, maltoze, laktoze?
11. Naštej vire: saharoze, maltoze, laktoze!
12. Kateri sladkor je najbolj in kateri najmanj sladek?
13. Naštej nekaj lastnosti sladkorjev, ki jih uporabljajo tudi v prehranski industriji!
14. Katere polisaharide poznate?
15. Kakšne so lastnosti polisaharidov?
16. Kje najdemo škrob?
17. Kakšne so lastnosti škroba (segrevanje)?
18. Kje najdemo glikogen in zakaj je pomemben?
19. Katere prehranske vlaknine poznate?
20. Zakaj so prehranske vlaknine pomembne?
21. Ali se prehranske vlaknine v našem telesu razgradijo?
22. Kje najdemo veliko prehranskih vlaknin?
23. Zakaj nujno potrebujemo zadostno količino beljakovin?

24. Koliko energije dobimo z 1 g beljakovin?
25. Katere so osnovne gradbene enote beljakovin?
26. Koliko aminokislin je esencialnih in kaj to pomeni?
27. Katera živila vsebujejo veliko beljakovin (živila živalskega / rastlinskega izvora)?
28. Koliko beljakovin naj bi na dan zaužila oseba, ki tehta 50 kg?
29. Katera živila imajo visoko biološko vrednost?
30. Kaj se zgodi z beljakovinami, če jih izpostavimo višjim temperaturam? Navedite primer!
31. Kateri dejavniki poleg povišane temperature še povzročajo zakrknjenje beljakovin?
32. Katera živila vsebujejo veliko v vodi topnih beljakovin?
33. Zakaj ni priporočljivo mesa pred kuhanjem dolgo namakati v vodi?
34. Katera živila vsebujejo veliko v vodi netopnih beljakovin?
35. Kaj se zgodi, če živila, ki vsebujejo v vodi netopne beljakovine, namakamo?
36. Predlagajte jedilnik za šolsko malico in kosilo, v katerem so prisotne živalske in rastlinske beljakovine!
37. Kakšen je pomen maščob za človeka?
38. Koliko energije dobimo iz 1 g maščob?
39. Kateri dve maščobni kislini sta esencialni?
40. Od česa je odvisno agregatno stanje maščob pri sobni temperaturi?
41. Katere maščobe so bolj zdrave - trdne ali tekoče?
42. Zakaj lahko posnamemo smetano z mleka?
43. Kako moramo hraniti maščobe, da ne bi postale žarke?
44. Zakaj so mikrohranila pomembna?

45. Kako mikrohranila še imenujemo?
46. Kako poskrbimo za to, da dobimo zadostno količino mikrohranil?
47. Kateri dejavniki vplivajo na slabšo obstojnost vitaminov v živilih?
48. Kako delimo vitamine in kateri vitamini sodijo v posamezno skupino?
49. Kateri vitamini bi nam pričeli primanjkovati, če bi prenehali uživati maščobe?
50. Kako kuhanje vpliva na vitamin C?
51. Naštejte nekaj mineralnih snovi, ki so pomembne za človeški organizem!
52. S katerimi živili zaužijemo največ kalcija in železa?
53. Kolikšen delež telesne mase človeka predstavlja voda?
54. Katere naloge opravlja voda v človeškem telesu?
55. Kolikšna je minimalna količina vode, ki naj bi jo človek dnevno vnesel v telo s hrano in pijačo?
56. Zakaj poleti in ob intenzivni telesni vadbi več pijemo?
57. Zakaj ob hudi driski lahko dehidriramo?
58. Zakaj moramo učitelji popiti več vode, kot npr. računovodje?
59. Kaj se v telesu dogaja z zaužito hrano?
60. Od česa je odvisna priporočena količina posameznih hranilnih snovi ter energijska vrednost?
61. Kje najdemo podatke o potrebah posameznih oseb po hranilnih snoveh in energijskem vnosu?
62. Kje najdemo nasvete za zdravo prehranjevanje?
63. Kaj bi, glede na prehranske smernice, spremenil v svoji prehrani?
64. Kakšne so posledice pomanjkanja beljakovin pri otrocih?

65. Kaj se zgodi, če pojemo preveč ogljikovih hidratov in maščob?
66. Ali lahko uvedemo takšno shujševalno dieto, pri kateri črtamo vse maščobe? Kakšne so lahko posledice?
67. Kateri vitamini lahko povzročijo hipervitaminozo? Zakaj?
68. Kdaj postanemo slabokrvni?
69. Katera dva minerala sta pomembna za zdrave zobe in okostje?
70. Kateri so 4 pogoji za zdravo prehranjevanje?
71. Zakaj mora biti naša hrana mešana in uravnotežena?
72. Česa ne sme vsebovati naša hrana, da velja za varno?
73. Kakšen je pomen varovalne prehrane?
74. Naštej vse obroke hrane!
75. Kakšna je razlika med glavnimi in vmesnimi obroki hrane?
76. Kdo potrebuje dopolnilne obroke? Zakaj?
77. Ali je tvoj ritem prehranjevanja pravilen? Utemelji!
78. Ali je potrebno posegati po prigrizkih?