**PREBERI IN SI ZAPOMNI.**

**PREHRANA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH (2. 4. 2021)**

**PREHRANA REKREATIVCA IN ŠPORTNIKA**

Prehrana rekreativca in športnika Prehrana športnika je odvisna od vrste športa in programa treninga, zato je treba pri načrtovanju prehrane upoštevati ta dejstva. Prehrano naj načrtuje strokovnjak. Proizvajalci živil reklamirajo izdelke živil, ki imajo običajno kratkotrajne učinke ali pa vsebujejo celo nedovoljene sestavine. Zato moramo biti pozorni in ne uživati teh živil. Pri prehrani športnika moramo ločiti prehrano v času treninga in tekmovanja in v času počitka. V jedilnikih naj prevladujejo živila ali jedi iz celih semen žit in njihovi izdelki, npr.: polnovredne testenine, ajdova in prosena kaša, kruh s semeni, mlečni izdelki z manj maščob, meso (ribe, piščanec, telečje in goveje meso), občasno jajca, stročnice (leča, čičerika, fižol …) in različno obarvano sadje in zelenjava. Prehrana rekreativnega športnika mora biti uravnotežena in zdrava.

**Telesna dejavnost rekreativca in športnika:** Priporočila za dobro počutje, za zdravje in uspešno delo navajajo, da naj bi se vsak dan vsaj 20–30 minut intenzivno ukvarjali z rekreacijo, in sicer tako intenzivno, da se temeljito prepotimo in pospešimo srčni utrip. Lahko pa za konec tedna načrtujemo tudi daljšo ali intenzivnejšo dejavnost. Za dobro kondicijo je osnovni pogoj primerna prehranjenost oz. najboljša oskrba s hranilnimi snovmi, ki jih dobimo z uravnoteženo prehrano.

**NAREDI:**

PISNO ODGOVORI NA SPODNJA VPRAŠANJA. ODGOVORE PRINESI V PETEK, KO SE BOMO POGOVORILI O OCENI PRI PREDMETU IP – PREHRANA IN NAČINI PREHRANJEVANJA!!!!!!!!!!!

1. Katere so tvoje najljubše jedi?

2. Katerih jedi ne maraš in zakaj ne?

3. Katera živila bi kupil/-la ne glede na njihovo ceno?

4. Katera živila so ti vedno na voljo?

5. Katere jedi so povezane s tvojim domačim krajem?

6. Ali rad/-a poskušaš nove jedi?

7. Katere jedi se ti zdijo nenavadne?

8. Ali ne uživaš kakšne jedi iz verskih razlogov?

9. Se ti zdi hrana zaradi reklame privlačnejša?

10. Ali na slepo pograbiš katero koli hrano, kadar se ti mudi?

11. Kaj kupuješ, kadar si lačen/-na?

12. Kaj kupuješ, kadar si sit/-a?

13. Kaj ješ, kadar ti je dolgčas?

14. Ali misliš, da se zdravo prehranjuješ?