



Izobraževalni program:

Slovenščina kot učni jezik na območju italijansko-slovenskega jezikovnega stikanja

Didaktično gradivo, ki so ga v sklopu programa izoblikovali udeleženci

Prehrana

Ciljna skupina: učenci prvostopenjske srednje šole

Avtor: Franci Vaupotič

Urednica: Matejka Grgič

Mentorji_ice: Matejka Grgič, Nataša Pirih Svetina, Damjan Popič

Gradivo je objavljeno in prosto dostopno na portalu [www. smejse.it](http://www.smejse.it)
(http://www.smejse.it/2018/02/23/gradivo-slov_naobmocju_stikanja-2/)

Trst – Gorica – Špeter
Maj 2018

1. Si to, kar ješ!

1.1 Kaj pomeni naslov tega poglavja? Ali misliš, da ta trditev drži? Utemelji svoj odgovor.



Vir: <http://www.norma.si/nasveti/pravilno-shranjevanje-sadja-in-zelenjave>

1.2 Oglej si fotografijo. Ali poznaš sadje in zelenjavo? Napiši imena sadja in zelenjave na sliki.

1.3 Katero zelenjavo in sadje pa ti najraje ješ?

1.4. Malo slovnice! Dopolni s KI in KATERI ter ustreznim zaimkom, kjer je to potrebno.

- Vegetarijanci so ljudje, _____ ne jejo mesa.
- Nekateri menijo, da uživanje izključno vegetarijanskih živil, _____ priljubljenost se je v zadnjih letih močno povečala, prinaša tudi nekaj tveganja.
- Vegetarijanci, s _____ sem govoril, so mi razložili, da je zelo pomembno, da se prehranjujejo uravnoteženo.
- Beljakovine, _____ so v mesu, vegetarijanci dobijo iz stročnic, leče ali fižola.
- Otroci, _____ starši se prehranjujejo vegetarijansko, so največkrat tudi sami vegetarijanci.
- Moj zdravnik, _____ sem _____ povprašal glede tega, mi je zagotovil, da da vegetarijanci niso nujno bolj zdravi od tistih, ki jedo meso.
- Dejstvo je, da se mora vsakdo, _____ _____ zanima zdrava prehrana, spopasti z lastnimi prehranjevalnimi navadami.

PRAVILO:

KI = osebek

KI + zaimek = predmet

KATERI = predmet s predlogom
svojlina raba

Zelenjava, KI raste na domačem vrtu, je zdrava.

Sadje, KI GA je Tomaž pojedel včeraj, je bilo zelo dobro.

Vegetarijanci, S KATERIMI sem govorila, jedo veliko stročnic.

Otroci, KATERIH starši so vegetarijanci, pogosto ne jedo mesa.

2. Sladkor – kje se skriva v naši prehrani?

2.1 Preden preberete besedilo *Veste, kaj jeste?* (<http://www.nijz.si/sl/veste-kaj-jeste-sladoled-ali-zamrznjen-desert>) ugotovite, kaj pomenijo besede v spodnji tabeli. Poiščite pare in jih povežite. Za pomoč lahko uporabite Slovar sopomenk sodobne slovenščine (<http://viri.cjvt.si/sopomenke/slv/>):

manever	skriti
nasesti	komponenta
odvrčati	izdelovati
podtakniti	obvestilo
prikriti	ukaniti
proizvajati	neresničen
senzoričen	nadomestiti
sestavina	odsvetovati
sporočilo	škodovati
varljiv	čuten
zamenjati	zvižča

2.2 Ali je posamezna trditev iz besedila pravilna ali napačna? Označi!

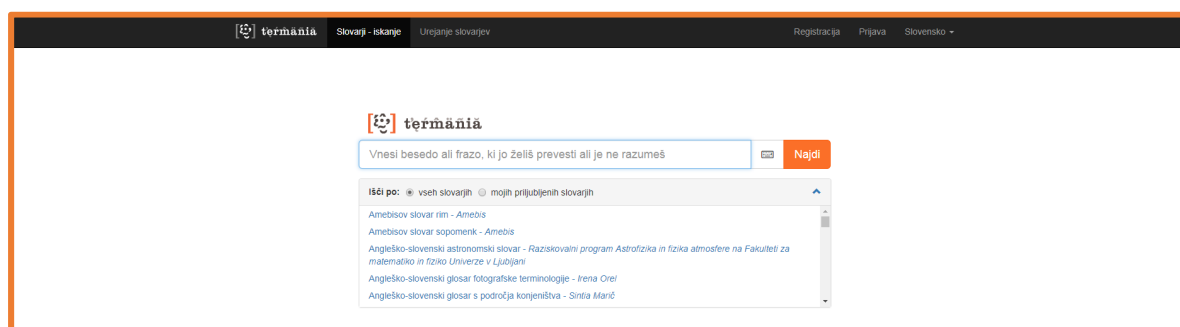
- | | | |
|---|----|----|
| • NIJZ je kratica za Nacionalni inštitut za javno zdravje. | DA | NE |
| • Cilj projekta JANPA je zvišanje telesne teže otrok in mladostnikov. | DA | NE |
| • Cilj Inštituta za javno zdravje je ozaveščanje potrošnikov o zdravi prehrani. | DA | NE |

2.3 Oglej si tabelo v članku [Veste, kaj jeste?](#) in razloži pomen besed oz. besednih zvez:

Sladoled (primer)	Desert (primer)
posneto mleko, pinjenec, smetana ali maslo, sladkor, mlečne beljakovine, jagodni pripravek 2,5% (sladkor, jagodna kaša in zgoščen sadni sok 50%, barvilo (E162, E160b), voda, kislina citronska kislina, aroma), čokolada v prahu 1,2% (sladkor, hidrogenirana kokosova in palmina maščoba, kakavov prah, dekstroza, emulgator sojin lecitin), kakavov prah, emulgator E471, stabilizator (E410, E412, E407), arome, barvilo (E101, E160a, E150a).	voda, sladkor, glukožno-fruktozni sirup, posneto mleko v prahu, kokosovo olje, sirotka v prahu, jagodna kaša, kakavov prah z manjšo vsebnostjo maščob, emulgatorji (E471), stabilizatorji (E410, E412, E461, E466), želatina, regulator kislosti (E330), arome, barvila (E162), dekstroza
Beljakovine 4,2 g/100 g izdelka	Beljakovine 1,9 g/100 g izdelka

Definicije za besede in besedne zveze iz zgornje tabele poišči na portalu Termania (<https://www.termania.net/>):

Posneto mleko	
Pinjenec	
Pripravek	
Kaša	
Emulgator	
Sirootka	
Želatina	



Portal Termania je uporaben, ker nam omogoča iskanje po več virih hkrati: iščemo po enojezičnih in dvojezičnih, splošnih in področnih (strokovnih) slovarjih. Dobimo definicije, razlage in prevode v več tujih jezikov, ob tem pa tudi hiperpovezave do vseh virov.

2.4 Odgovorite na podlagi informacij, ki jih dobite v besedilu [Veste, kaj jeste?](#)

- Katere sestavine so vedno navedene v začetku deklaracije?

- Na kateri način se lahko proizvajalci izognejo temu, da sladkor navedejo na vrhu deklaracije?

- Razloži, ali je ob napisu »manj sladkorja« res manj sladkorja v izdelku (npr. voda z okusom)?

- Zakaj niso izdelki z oznako »manj kalorij« nič manj kalorični?

- Ali morda veš, katera je naloga sladkorja pri začinjenih izdelkih (paradižnikova omaka)?

3. Samooskrba s hrano. Preberi članek [Samooskrba za začetnike](#) in odgovori.

3.1 Kaj pomeni pojem *samooskrba s hrano*? Razlago in prevod v italijanščino poišči na portalu Termania (<https://www.termania.net/>):

3.2 V nekaj točkah napiši povzetek besedila *Samooskrba za začetnike*. Za vsako točko navedi nekaj najnujnejših podatkov/navodil za vse, ki bi se želeli lotiti samooskrbe na domu.

4. Šolski jedilnik

4.1 Oglej si posnetek *Izvor hrane na šolskih jedilnikih* in napiši kratek povzetek.

vir: <http://www.nijz.si/sl/veste-kaj-jeste-sladoled-ali-zamrznjen-desert>

4.2 Kakšne so tvoje ugotovitve glede prehrane na šolah v Sloveniji? V čem je razlika med prehrano na šolah v Italiji in v Sloveniji? Katere so prednosti in katere pomanjkljivosti vsakega od obeh sistemov?

+	-

4.3 Zakaj je pomembna lokalna pridelava hrane? Utemelji!

Lokalna pridelava hrane je pomembna, ker _____.

5. V kuhinji:

Hrana +... pripraviti, servirati, ohladiti, segreti	Meso +... pečī/speči, kuhati, dušiti, oprati, osušiti, zmleti, očistiti, narezati, speči na žaru, tolči/pretolči	Čebula +... popražiti, podušiti
Voda +... zaliti, priliti, odliti	Zelenjava +... dušiti, uporabiti,	Testo +... gnesti, zaviti, pustiti počivati, oblikovati,
Jajce +... ubiti, razžvrkljati	Krompir +... olupiti, zmečkati, skuhati	Mast, olje, maslo +... segreti, raztopiti/stopiti,

5.1 Vsa družina sodeluje pri pripravi nedeljskega kosila. Opiši, kako poteka delo v kuhinji in kaj kdo dela. Uporabi čim več glagolov iz gornje tabele.

[illegible]

5.2 Kaj spada kam? Živila ustrezno razvrstite v tabelo.

keksi, kotlet, bučke, grenivka, lubenica, cvetača, luštrek, lovor, gomolj zelene, (stebelna) zelena, timijan, peteršilj, por, česen, čebula, majaron, korenje

NAPITKI	SADJE	ZELENJAVA	MESO	DRUGO

5.3 Goveja juha

Sestavine za 5 oseb	Priprava	Težavnost ///	Čas priprave 15 min	Čas kuhanja 190 min	Skupaj 205 min
1 kg govedine s kostmi 3 korenja 1 peteršiljeva korenina 0,25 gomoljne zelene 0,5 paradižnika 1 manjši por 2 čebuli 2 stroka česna 1 ščepec soli 6 zrn črnega popra 1 lovorjev list 1 šopek peteršilja 1 vejica timijana 1 vejica majarona 1 vejica zelene malo luštreka	- Goveje meso in kosti operemo ter obrišemo. Por operemo. Korenček in peteršiljevo korenino ostrgamo oz. olupimo in razrežemo na četrtine. Zeleno in čebulo olupimo ter razrežemo na večje kose. Iz nekaj vejic peteršilja, timijana, majarona in zelene naredimo zeliščni šopek. - V večji lonec vlijemo 2,5 litra hladne vode, dodamo meso in čim hitreje zavremo. Ko juha zavre, temperatura zmanjšamo za toliko, da tekočina komaj opazno brbota. S površine s penovko pobiramo pene. - Ko se na površini nehalo delati pene, lonec pokrijemo (pustimo le manjšo špranjo) in na nizkem ognju juho kuhamo 90 minut. - Juho odkrijemo in dodamo vso zelenjavo, poper, lovor, neolupljene stroke česna, luštrek in zeliščni šopek. Če se nam zdi, da je povrela velika količina vode, jo še dodamo (vendar naj bo vreča!), nato pa lonec napol pokrijemo in juho kuhamo še eno uro. Deset minut pred koncem kuhanja juho solimo. - Juho odstavimo in pustimo stati 10 minut, da se nekoliko ohladi in zbistri. Nato jo precedimo skozi gosto žičnato cedilo. - V precejeno juho po želji vkuhamo izbrano zakuho ali jušni vložek. - Juho serviramo na krožnik in potresemo z nasekljanim peteršiljem ali drobnjakom. Serviramo jo lahko tudi z narezanim mesom in zelenjavo, ki sta se kuhala v juhi.				

Povzeto po: <http://okusno.je/recept/domaca-goveja-juha#print>.

5.4 Zdaj pa napiši recept tebi najljubše jedi ali jedi, ki jo znaš pripraviti. Navedi sestavine in opiši postopek priprave.

Sestavine:	Postopek priprave:

5.5 V Slovarju sopomenk sodobne slovenščine (<http://viri.cjvt.si/sopomenke/slv/>) poišči sopomenke besede HRANA.

5.6 Katera od zgoraj naštetih besed se v slovenskem jeziku uporabljajo najpogosteje? Preveri v korpusu Gigafida (www.gigafida.net), nato pa besede razvrsti v spodnjo tabelo glede na število pojavitev:

BESEDA	ŠTEVILO POJAVITEV

5.7 V poletnih mesecih, ko se po vaseh prirejajo šagre, pogosto beremo, da bodo »delovali dobro založeni kioski«. Oglej si fotografiji in odgovori na vprašnji:



Kaj želijo s tem stavkom povedati organizatorji?

- ☐ da bodo prodajali časopise ☐ da bo veliko hrane in pijače ☐ da bodo postavili vrtnice

Kaj pa po tvojem mnenju razumejo slovenski bralci, ki ne poznajo italijanskega izvirnika (»chioschi enogastronomici«)?

- ☐ da bodo prodajali časopise ☐ da bo veliko hrane in pijače ☐ da bodo postavili vrtnice

5.8 Katere sopomenke se najpogosteje uporabljajo v spodnjih besednih zvezah?

Trgovina z/s +

Hitra +

Živalska +

Okusna +

Pomanjkanje +

živili / hrano / jestvinami

hrana / jedača / prehrana

hrana / krma / jedača

jed / jedača / gastronomija

jedače / živeža / prigrizkov

Pogostost kolokacij preveri v korpusu Gigafida (www.gigafida.net):

1. za iskanje kolokacij izberi opcijo OKOLICA

2. v iskalno polje vpiši jedro besedne zveze

3. izberi mesto, za katero iščeš besedo

Ko se ti pojavi seznam kolokacij ...

1. izberi besedno vrsto

2. klikni na POJAVITVE V OKOLICI

3. preveri, katera od predlaganih opcij je najpogostejša

beseda v okolici	pojavitve v okolici	pojavitve v korpusu	LL	ML	MI
1 orožje	3.607	125.514	9.446.413	33.670	10.006
2 mamilo	1.605	41.672	4.368.118	31.756	10.459
3 živilo	1.025	57.316	2.452.459	29.356	9.351
4 človek	1.831	1.609.200	2.210.719	27.055	5.356
5 oblačilo	744	90.924	1.525.070	27.303	8.224
6 spominak	521	10.985	1.468.683	26.810	10.760
7 koncept	604	54.985	1.314.926	27.126	8.647
8 bit	1	87.091.592	1.070.605	-11.218	-neskončnost
9 tekstil	322	7.508	892.384	27.277	10.615
10 bel	604	304.357	987.792	24.658	6.170
11 zdrav	499	147.666	530.879	24.875	6.943
12 porcelan	275	3.819	826.137	27.569	11.362
13 droga	398	69.198	754.004	24.990	7.714
14 kmetijski	488	195.752	748.566	24.372	6.508
15 igrača	306	24.979	680.100	25.322	8.804
16 čevlji	344	57.217	658.183	24.633	7.775
17 mešan	323	47.982	633.797	24.614	7.943
18 suženj	234	6.417	631.919	26.121	10.380
19 pohištvo	299	37.386	609.032	24.640	8.190
20 tehničen	324	135.790	490.541	23.127	6.443