

Letni posvet
o izobraževanju odraslih 2022
Zdravi. Prodorni. Prožni.

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin Portorož
Dvorana Europa

<https://web.acs.si/lp2022>

#LPoIO2022

SKRB ZASE V DELOVNEM OKOLJU **DOMA**

Petja Balažič in Janja Bartelj

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih Slovenj Gradec



Letni posvet
o izobraževanju odraslih

Naša zgodba



Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

1. Kaj je gluten?

- ☐ Gluten je beljakovina v žitih.
- ☐ Gluten je rastlinska vlaknina.
- ☐ Gluten je škrob v žitih.
- ☐ Gluten je škrobnata kislina.

Letni posvet koordinira:

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

2. Katero izmed spodnjih živil vsebuje največ vitamina C?

- ☐ Mango.
- ☐ Grenivka.
- ☐ Paprika.
- ☐ Limona.

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



3. Rastlinsko olje lahko vsebuje holesterol.

- ☐ Drži.
- ☐ Ne drži.

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

4. Po načelu zdrave prehrane je obrok sestavljen iz:

- ☐ 5 % maščob, 45 % beljakovin, 50 % ogljikovih hidratov.
- ☐ 30 % maščob, 20 % beljakovin, 50 % ogljikovih hidratov.
- ☐ 33 % maščob, 33 % beljakovin, 33 % ogljikovih hidratov.
- ☐ Ni pomembno.

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



5. Prevelike količine vitaminov nam lahko škodujejo?

- ☐ Drži.
- ☐ Ne drži.

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Ali ste vedeli?

- ❑ Gluten je zmes **beljakovin**, ki daje testu svojo prožnost in ob stiku z vodo tvori lepljivo zmes. Gluten vsebujejo samo krušna žita kot so: **pšenica, rž** in **ječmen**.
- ❑ **Paprika** vsebuje največ vitamina C. Paprika ima 183 mg vitamina C na 100g živila, limona pa 53 mg.
- ❑ Rastlinsko olje, kot vsa druga rastlinska živila **ne vsebuje holesterola**.
- ❑ Po načelih zdrave prehrane, bi naj bil obrok sestavljen iz pravilnega razmerja med **maščobami (30 %)**, **beljakovinami (20 %)** in **ogljikovimi hidrati (50 %)**. Ne smemo pa pozabiti na zadostno količino zelenjave, saj naše telo potrebuje tudi vlaknine, minerale in vedno pomembne vitamine.
- ❑ Prevelika količina posameznik vitaminov lahko vodi do **hipervitaminoze**, ki je lahko pri nekaterih vitaminih **zelo nevarna**.

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Vuuuuuuu

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Hvala za vašo pozornost!

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT