

Rezultati ankete prejšnje ure *NE PREPISUJETE!*

- Iz vaših odgovorov na vprašanje »Katera ogljikohidratna živila imate doma?« sem lahko naredila lep nabor živil. 😊
- Na naslednjo stran dodajam še nekaj povratne informacije o živilih, ki jih pravzaprav težko kam razvrstimo in o živilih, ki ne sodijo sem.

»VAŠA« OGLJIKOHIDRATNA ŽIVILA:

testenine (pašta), kruh, prepečenec, krekerji, ovseni kosmiči, piškoti, palačinke
riž, krompir, koruza, pšenična moka, zdrob, kaša, kus kus

suho sadje, banane, jabolka, kivi, pomaranče

buče, solata, brokoli, zelje, fižol (vsebuje tudi precej beljakovin), cvetača, paprika,
kumarice, korenje

sladkor, med

- *NE PREPISUJETE!*
- ŽIVILA, KI VSEBUJEJO POLEG OGLJIKOVIH HIDRATOV TUDI POMEMBEN DELEŽ DRUGIH SESTAVIN

jogurt, mleko, sadni jogurt

Mleko kot osnovno živilo seveda vsebuje največ vode, nato pa je delež ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob približno enak. Pri jogurtih je dodan še sladkor pri sadnih ga je več in je dodano še sadje, kar pa poveča delež ogljikovih hidratov

- ŽIVILA, KI STE JIH NAPISALI, PA NE SPADAJO MED OGLJIKOVE HIDRATE
- MAŠČOBNA ŽIVILA: olje, lešniki, orehi, oreščki
- BELJAKOVINSKA ŽIVILA: meso, salama, sir (vsebuje tudi veliko maščob)

večji naslov v zvezke: **OGLJIKOVI HIDRATI**

Izpišite nekaj ogljikohidratnih živil s prve strani (v zelenem).

zapis snovi:

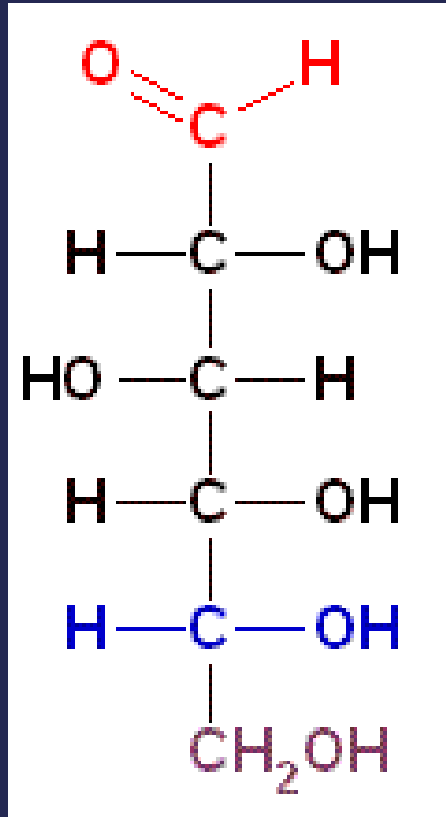
Ogljikovi hidrati so spojine, v katerih so **atomi ogljika, vodika in kisika** med seboj povezani **v razmerju 1:2:1**. Razmerje med atomi vodika in kisika je tako kot pri molekuli vode. Večina ogljikovih hidratov ima **splošno formulo $C_nH_{2n}O_n$** .

Ogljikove hidrate delimo na **MONOSAHARIDE, DISAHARIDE** in **POLISAHARIDE**. Disaharidi so sestavljeni iz dveh monosaharidnih enot in spadajo med oligosaharide (manj kot 12 enot), polisaharidi pa vsebujejo več kot 12 monosaharidnih enot.

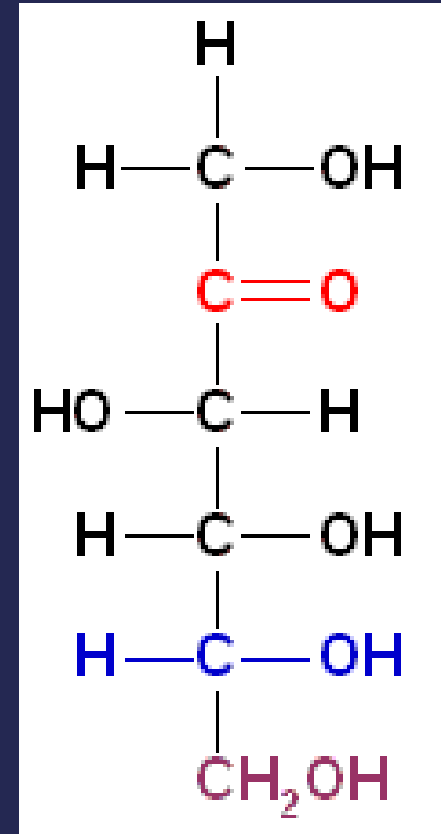
manjši naslov: **MONOSAHARIDI**

preriši strukture in prepisi:

glukoza (aldoza)



fruktoza (ketoza)



zapis snovi:

Molekula glukoze vsebuje 5 HIDROKSILNIH funkcionalnih skupin ter **1 ALDEHIDNO karbonilno** skupino. Glukoza je grozdni sladkor.

Molekula fruktoze vsebuje 5 HIDROKSILNIH funkcionalnih skupin ter **1 KETONSKO karbonilno** skupino. Fruktoza je sadni sladkor, nahaja pa se tudi v medu.