**Рок за предају семинарског рада је два месеца, тј. 22.мај.**

**Прву верзију шаљете у периоду од 11.5-17.5.2020. , како бих имала времена да их прегледам, да ви добијете повратну информацију и исправите до 22.5.2020. године.**

Понуђене теме за рад и неке смернице:

1.Биолошки важне супстанце и њихова улога у човековом организму

- које су то супстанце – протеини, угљени хидратати, масти, минерали, вода...

- која је њихова улога у организму

- у којим намирницама су заступљене

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

2.Намирнице биљног порекла у исхрани и заступљеност биолошки важних супстанци у њима

- које намирнице биљног порекла користимо у исхрани, свеже, обрађене или прављене од биљака ( различите житарице, џемови, сокови, биљни сиреви ...итд)

- које супстане садрже: угљене хидрате, протеине,минерале, влакна итд

- зашто је важно конзумирати намирнице биљног порекла?

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

3. Намирнице животињског порекла у исхрани и заступљеност биолошки важних супстанци у њима

- које намирнице биљног порекла користимо у исхрани, свеже (јаја, млеко), обрађене (месо) или прављене од животиња (сухмеснати производи, сиреви, намзи...итд)

- које супстане садрже: масти, угљене хидрате, протеине, минерале, итд

- зашто је важно конзумирати намирнице животињског порекла?

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

4. Вода – значај у исхрани и припремању хране

- који проценат воде се налази у нашем телу и зашто је она важна за организам

- за шта се све користи вода у исхрани или за прављење пића, лимунада и сл.

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

5. Последице неправилне исхране

- пирамида исхране и уравнотежена исхрана зашто је важна

- које су последице неправилне исхране: анорексија, булимија, гојазност и дијабетес

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

6. Еколошка храна и генетски модификована храна

- Органска храна и храна гајена у контролисаним условима (прскана хемикалијама)

- шта је то генетски модификована храна (ГМО)?

- која је разлика између ГМ ране и хибридних сорти биљака?

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

7. Одлагање, чување и конзервисање намирница

- коју свежу храну одлажемо у фрижидер, а коју не?

- шта одлажемо у замрзивач и колико временски можемо да чувамо

- шта користимо за конзервирање намирнице, рецимо џемови шећер, ајвар конзерванс, туршија конзерванс? да ли знате природне начине конзервирања хране?

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

8. Светске кухиње

- основне светске кухиње, намирице које су заступљене и која су главна јела?

- направити неко ускусно јело по избору.

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

9. Средства за личну хигијену, Козметичка средства, Тумачење ознака са средстава за личну хигијену и козметичких препарата

- која средства се користе најчешће за одржавање личне хигијена?

- Која козметика се најчешће користи ( пудер, сенка , итд) и како одржавати чистоћу тела након примене ове козметике?

- Тумачење ознака са средстава за личну хигијену и козметичких препарата ( састав, рок трајања)

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

10. Кућна апотека – примена, чување и одлагање лекова и санитетског материјала

- шта најчешће имамо у кућној апотеци – средства за снижавање температуре, ублажавање болова. Средства за дезинфекцију рана. Средства за екцеме, пантенол креме и сл.

- како се чувају лекови и шта радити са њима након истека рока?

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

11. Материјали за опремање стана, одржавање стана, средства за чишћење и дезинфекцију, Тумачење ознака са средстава за хигијену стана

- која средства се користе најчешће за одржавање стана?

- Тумачење ознака са средстава за хигијену ( састав, рок трајања, посебна упозорења, начин употребе)

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

12. Бојење и лакирање дрвених предмета

-шта се најчешће боји у домаћинству?

-које боје користитте, на бази воде, уља или нитро бази, шмирглање, лакирање

-обојите сами неки дрвени предмет у кући

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став

13. Отпадни материјали у домаћинству,

- врсте отпада и разврставање отпада

- компостирање, рециклажа, одлагање на депоније

\*ЗАКЉУЧАК-ваш став