



ZAŠTO JE POPAJ JEO ŠPINAT?



Junak crtića **Popaj** uvijek je uspio spasiti najdražu mu djevojku **Olivu**. Špinat mu je davao snagu u najpotrebnijem trenutku. **Što znamo o špinatu?**

Špinat (*Spinacea oleracea*) je jednogodišnja biljka kojoj se porijeklo pripisuje Perzijskim zemljopisnim područjima (današnjem Iranu). U 11. stoljeću dolazi u Španjolsku, dok se u Europi proširio tek u 18 stoljeću.

Špinat je nutritivno iznimno vrijedna namirnica jer sadrži velike količine mnogih **vitamina i minerala**. Najviše su zastupljeni vitamini K, A B skupine, C i E, a od minerala mangan, magnezij, kalij, kalcij, fosfor, natrij, cink, bakar, selen i željezo.

Na nastavi prirode učili smo da su vitamini nužni za održavanje zdravlja čovjeka, a minerali predstavljaju građevne elemente organizma. Zato posebno za vrijeme rasta i razvoja naša prehrana mora biti raznolika te bogata vitaminima i mineralima. Špinat je idealna namirnica, od nje se nećete udebljati, ali će pružiti prijeko potrebne vitamine i minerale. Popaju su vitamini i minerali osigurali snagu da spasi voljenu Olivu.

Špinat na mlijeku je prava poslastica, posebno kada ga sami pripremimo, ali uz mali šalabahter 😊

Na maslacu prepržimo sitno nasjeckan češnjak, dodajemo mu brašno, žličicu soli i špinat koji smo prethodno prokuhali i usitnili. Sve dobro sjedinimo i pomalo dodajemo mlijeko do željene gustoće. Sol i papar po želji. Pustimo da kuha dok sve ne postane kremasto i špinat omekša (oko 20 minuta). **Dobar tek 😊**.

Provjerimo znanje na temu VITAMINI I MINERALI.

Zaokruži točan odgovor.

1. Vitamini:

- a) kuhanjem povrća vitamini ostaju isti
- b) kuhanjem dio vitamina propada

2. Vitamin A:

- a) štiti naše kosti
- b) štiti naš vid

3. Vitamin C:

- a) gradi naše kosti i zube
- b) pomaže organizmu u borbi protiv gripe i prehlade

4. Minerali:

- a) čuvaju zdravlje organizma
- b) grade naš organizam kao cigle kuću

5. Mineral željezo:

- a) važan je za prijenos kisika u organizmu
- b) važan je za unos kalcija u kosti

6. Najveću količinu kalcija:

- a) u organizam unosimo mlijekom
- b) u organizam unosimo mesom

TOČNI ODGOVORI: 1.b, 2.b, 3.b, 4.b, 5.a, 6.a