



Naslov

B-vitamini i Filipini

Autor

Ljubka Budinski Varga, magistar farmacije

Tabela aktivnosti

Školski predmet	<i>Hemija</i>
Tema	<i>B vitamini</i>
Uzrast	<i>13 godina</i>
Potrebno vreme za izvođenje aktivnosti	<i>90 minuta</i>
Potrebni materijal	<i>Pirinač, voda</i>
Kulturni koncept	<i>Pirinač je namirnica koja se koristi širom sveta, a u ovoj lekciji se proučava na koji način se koristi na Filipinima</i>



Education Resilience in Europe

Supported by:



Education Resilience in Europe is funded by the Grant Agreement signed on 21 September 2022 with Cisco Foundation and supported in promotional activities by Scientix 4 (Grant agreement N: 101000065). The content of the document is the sole responsibility of the organizer, and it does not represent the opinion of the European Commission (EC), and the EC is not responsible for any use that might be made of information contained.



Licence

Attribution CC BY. Ova licenca omogućava drugim da distribuiraju, remiksuju, podešavaju i nadograđuju vaš rad, čak i komercijalno sve dok vam pripisuju originalnu kreaciju. Ova je najprikladnija od ponuđenih licenci. Preporučuje se za maksimalno širenje i korišćenje licenciranih materijala.

Kratak opis aktivnosti

Cilj ove aktivnosti je da se učenici upoznaju sa hemijskim osobinama B vitamina, a posebno u vezi sa pirinčem koji je izvor vitamina B. Pirinač je namirnica koja se koristi u pripremi hrane širom sveta, i zato je proučavanje sastava pirinča i uticaj vitamina B na našu ishranu. Kroz ovu aktivnost učenici će naučiti značaj vitamina B za naše zdravlje, vrste vitamina B i njegovu ulogu u našem telu.

Kulturni koncept

Filipinska poslovice kaže: "Budite kao stabiljka pirinča, što više zrna ima, to se više saginje", naglašava značaj skromnosti i produktivnosti. Pirinač ima mala ali moćna zrna, koja imaju bogatu istoriju i uticaj na globalnu kulturu hrane. Veoma je rasprostranjen u Azijskoj kuhinji, a gastronomski rituali i način kuvanja su povezani sa pirinčem. Ova aktivnost ima za cilj da se istraži hemijski sastav vitamina B koji se nalazi u pirinču i koji doprinosi našem zdravlju.

Hemijski koncept

B vitamini.

Cilj aktivnosti

Cilj ove aktivnosti je primena znanja hemije i učenje o osobinama B vitamina.

Aktivnosti

Aktivnosti su podeljene u tri dela:

Prvi segment u ovoj aktivnosti je posvećen razumevanju hemijskih osobina vitamina B. Vitamini su organska jedinjenja koja igraju veoma važnu ulogu u metabolizmu i imaju mnoge biohemijske funkcije. B kompleks vitamina je uopšteno uključen u prenos elektrona i hemijskih grupa, a svaka vrsta vitamina B ima specifičnu funkciju. Na primen, vitamin B1 pomaže eliminaciju CO₂ iz organizma, dok su vitamini B2 i B3 uključeni u oksido-redukcione reakcije. Kako ljudsko telo ne može da sintetizuje ove vitamine, oni se u organizam unose preko hrane.

Drugi segment ove aktivnosti se fokusira na pirinač, koji je žitarica koja sadrži vitamin B. Žitarice su generalno značajan izvor vitamina, a cela zrna su u velikoj meri bogata sa B kompleksom vitamina. Pirinač se veoma često koristi u ljudskoj ishrani jer je zdrava, ENERGETSKA NAMIRNICA, laka za varenje. Takođe, bogata je ugljenim hidratima, sadrži malo proteina i ima

nizak nivo masti. Opna pirinča sadrži bogatstvo vitamina, minerala i biljnih vlakana, a veoma se preporučuje ishrana integralnim pirinčem. Integralni pirinač je veoma bogat izvor vitamina i minerala.

U trećem završnom delu, učenici istražuju recept za filipinski pirinčani kolač koji se pravi od pirinča, kokosovog mleka, šećera, soli i ekstrakta vanile

Dodatni materijali



Slika 1 Integralni pirinač



Slika 2 Običan pirinač