Випуск 1

14.11.2012

Здорове харчування - ключ до здоров'я.

# Безпека харчових продуктів

“Ми є те, що ми їмо”. Вірність цього вислову Поля Брега підтвердили найновіші наукові дослідження. Вчені дійшли висновку, що їжа найдивовижнішим чином впливає на наші розумові процеси. Від того, що ми з'їли, залежать не тільки наше самопочуття, але також і настрій та ясність мислення. Така залежність здається дивною, але природа сконструювала мозок саме так, і завдяки цьому ми повністю залежимо від їжі. Наш зріст, вага, краса, світосприйняття, наші життєві сили, таланти, успіхи, невдачі, наші хвороби — все це результат нашого харчування. Для нормальної життєдіяльності людини необхідний повноцінний набір продуктів харчування з врахуванням її індивідуальних особливостей, характеру та умов проживання. Проблеми харчування і здоров’я тісно взаємопов’язані. Здоров’я людини залежить від того, чим вона харчується. Бо продукти — це “цеглинки”, з яких будується кожна клітина організму.

Статя пыдготовлена за матерыалами **сайту:** http://library.kr.ua/orhus/harch.html

# А чи знаєте ви?

Багато людей вважають, що вітаміни в приготованих стравах зберігаються, якщо зберігати блюдо на холоді. Насправді, це не так, адже вітаміни швидко руйнуються при дії не тільки високих, але і низьких температур.

Тривале зберігання продуктів харчування відбувається головним чином, при їх заморожування. У морозильній камері холодильника можна зберігати такі продукти харчування: м'ясо, птицю, рибу, овочі та ін . Замерзаючи ягоди, не мийте їх. Ідеальна упаковка для заморожених ягід, овочів і фруктів - поліетиленовий пакет.

Щоб зберегти довше свіже молоко, його слід прокип'ятити з додаванням цукру: 1ст. л. на 1л молока.

Сир довше збережеться в холодильнику, якщо на дно посуду, де він буде зберігатися, кинути кілька шматочків цукру.

Зелень і редис слід зберігати у воді.

Якщо потрібно зберегти лимони, то їх слід покласти в банку з холодною водою, а воду міняти на свіжу щодня. Щоб зберегти розрізаний лимон, покладіть його зрізом на блюдце, полите оцтом, а потім загорніть у серветку, змочену в оцті.

М'ясо перед зберіганням краще не мити. Варене м'ясо краще зберігати сухим. Розрізана ковбаса не буде швидко псуватися, якщо її зріз змастити яєчним білком або часточкою лимона..

Зберігайте продукти правильно і будьте здорові!

Підготовлено за матеріалами сайту: http://vigadgets.ru/page/trivale-zberigannja-produktiv-

**Читайте у номері:**


| | |
|---|---|
| Безпека харчових продуктів. | 1 |
| А чи знаєте ви? | 1 |
| Як визначити характер за улюбленими продуктами? | 2 |
| Гра «Відгадай страву за описом” | 2 |

## Гра: «Відгадай страву за описом».

(Назвати страву, визначити, яка вона – щоденна чи святкова).

1. Відокремлений від м'яса підшкіряний свинячий жир, що зберігається солоним і вживається сирим, смаженим чи вареним. (Сало - щоденна).

Сало містить багато вітамінів і корисних речовин, які зміцнюють захисні сили організму.

2. Популярна в Україні рідка страва, яка вариться з посічених буряків, капусти, картоплі, та інших овочів і приправ.

(Борщ - щоденна).

3. Одна з 12 обов'язкових страв на Свят – вечір, яку готують з пшениці, заправляють тертим маком, горіхами, медом.

(Кутя - святкова).

4. Українська національна страва – невеликий варений виріб, зліплений з прісного тіста і начинений сиром, ягодами, капустою.

## Прислів'я та приказки про їжу, хліб

Без їжі і віл не потягне.

* * * * * *

Завжди є їдець на готовий хлібець.

* * * * * *

Не вчи вченого їсти хліба печеного, я й сам з'їм.

* * * * * *

Сита кішка, коли сала не їсть.

* * * * * *

Люди — не татари, дадуть хліба і сметани.

* * * * * *

З чого хліб, з того й пироги.

* * * * *

Краще сухий хліб з водою, ніж паляниця з бідою.

* * * * * *

Не вмієш пекти хліба, будеш пекти раків.

* * * * * *

Гарбузом ситий не будеш.

* * * * * *

## Як визначити характер за улюбленими продуктами?

Психотерапевти зі всього світу заявляють про те, що гастрономічні вподобання людини можуть багато розповісти про неї, як про особистість.

Так, наприклад, психіатр з Туреччини Ніхат Хай стверджує, що ласуни — люди, яким бракує уваги і любові, часто це самотні та нещасні в глибині душі люди.

А російський психотерапевт Володимир Єсаулов говорить, що любов до молочних продуктів говорить про те, що людині бракує турботи.

Якщо ж людина любить тверді фрукти і горіхи, значить вона любить і завжди прагне перемагати.

Лікарі кажуть, що любителі помідорів — це демократичні та великодушні люди, а чутливі натури люблять огірки.

Квасолю та капусту вибирають ті, кому не вистачає рішучості та відваги. А люди, які їдять в основному овочі, бояться труднощів.

Любителів яблук і моркви психотерапевти вважають найбільш психічно врівноваженими людьми.

А тих, хто любить мариноване, кисле та солоне — прихованими тиранами.

Посидючість і старанними лікарі вважають тих, хто любить варене м'ясо та ковбасу.

А ревниві ті, хто люблять жирні продукти.

Якщо ж людина постійно норовить з'їсти копчену ковбасу або шашлик — у неї романтична натура, бурхлива фантазія й особлива пристрасть до подорожей.

Статю підготовлено за матеріалами: http://www.103fm.com.ua/porada/30787-2012-11-09-09-19-07

## Погода у Тернополі

Обласний центр Тернопільської області

| Четвер | П'ятниця | Субота | Неділя | Понеділок |
|---|---|---|---|---|
| 15 листопада | 16 листопада | 17 листопада | 18 листопада | 19 листопада |
| мін. -1° макс. +4° | мін. -3° макс. +5° | мін. -2° макс. +5° | мін. 0° макс. +4° | мін. 0° макс. +4° |

## Смішинки із торбинки

ЛЕДАЩО

Мама просить сина: "Синку, винеси сміття."

- Мамо, я тільки сів.
- А що ж ти робив до цього?

ХВОРОБА

Миколу питає вчитель:

- Ти чому не був у школі?
- У мене брат захворів.
- А ти тут при чому?
- А я на його лижах катався.

Головний редактор: Матлага Світлана.

Журналісти: Іра, Назар, Іван,

Тел: (03543)365987

Ел.пошта: zdorov@new.ua