

Trzeba myć owoce i ręce też!



Czy zdarzyło ci się kiedyś, że przed posiłkiem nie umyłeś rąk? Nie miałeś czasu? Nie chciało ci się? A może zapomniałeś? Czasami taka prosta czynność umyka naszej uwadze.

To prawda!

Okazuje się, że rodzice czasem mówią jednak prawdę. Że ich rady bywają słuszne, a młodzi choć im się prawie zawsze wydaje że są mądrzejsi często się mylą. Najpierw trzeba umyć owoce w zimnej

wodzie, aby splukać metale takie jak ołów, a następnie ciepłą w celu unicestwienia drobnoustrojów. Gdybyśmy umyli najpierw w ciepłej związki przeniknęły by przez skórę.

anusias

Nie mycie rąk ma straszne skutki!

Podczas codziennych czynności stykamy się z milionami bakterii. Czają się one niemal wszędzie: na kłamce, w portfelu, w lodówce, na zabawkach, na

słuchawce telefonu. Niewidoczne gołym okiem, a niosące mnóstwo zagrożeń dla ludzkiego zdrowia. Z pewnością opłaca się dbać o to, aby ręce były czyste. Dlatego mycie ich kilka razy dziennie ma sens. Myjąc ręce przed jedzeniem

chronisz siebie. Brak dbałości o higienę w kontakcie z żywnością prowadzi do rozprzestrzeniania się wirusów, czego skutkiem może być choroba. Tak więc nie zapominaj o myciu rąk przed przygotowaniem i jedzeniem posiłków.

anusias

Co w numerze???

Numer ten został poświęcony posiłkom. Znajdziecie w nim:
*Dlaczego powinno się myć owoce
*ćwiczenia
*przepis min. na muffinki
*jak zdrowo się odżywiać
*pokusy, które

kuszą a są dla nas po prostu szkodliwe
*co można jeść, a czego nie

Prościej mówiąc to wydanie gazetki "Szkolny Szum" jest od kuchni :D. Miłego czytania naszej gazetki!

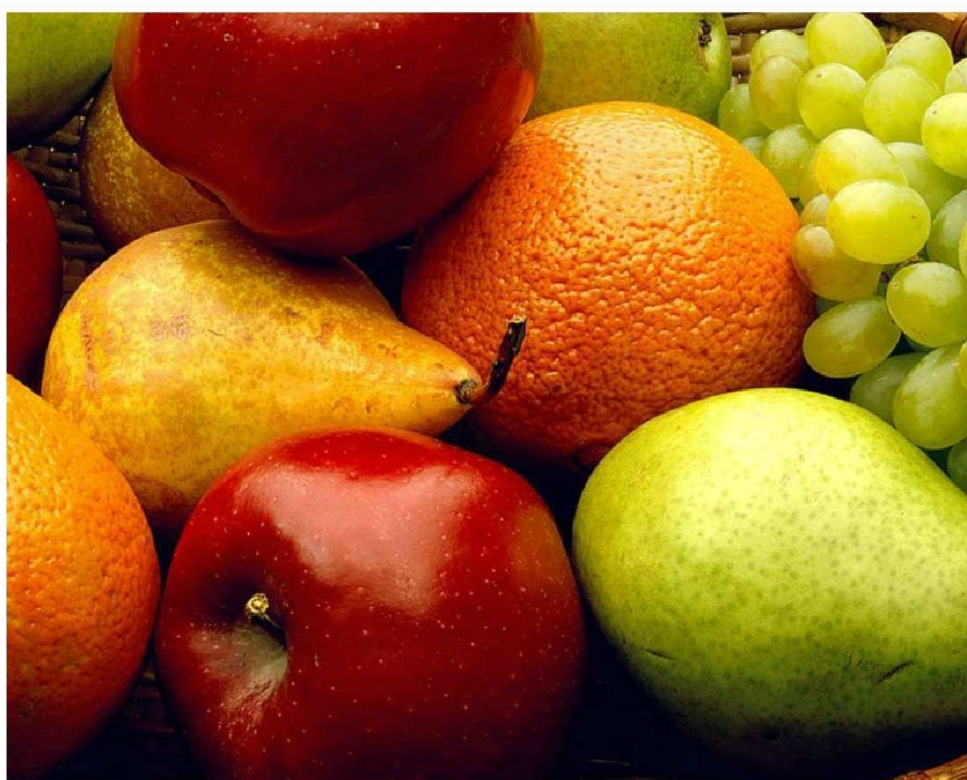
anusias

Owoce..warzywa...

Zdrowo się odżywiajmy!

Coś o jedzeniu!!

Dziewczyny w naszym wieku głodują się. Ale czy to tak dobrze?? Jeżelijemy jeden posiłek w ciągu dnia niż n.p cztery to przybieramy a nie chudniemy.!! Pamiętajmy o tym! Zamiast słodczy wybierajmy różne owoce, które dostarczają nam dużo witamin.. Wiedzm y jednak, że przed zjedzenie jakiegokolwiek



owoca powinniśmy najpierw go umyć..!! Różne spacer y, aktywność fizyczna to dobra recepta na zdrowie. Różne

zboża jak n.p. przenica, kukurydza, owies, gryka, jęczmień, ryż czy żyto-są one źródłem węglowodanów i błonnika. Powinniśmy jeść dużo

warzyw i owoców! Mleko i przetwory mleczne są podstawowym źródłem wapnia. Jak wiadomo jest on niezawodnym budulcem kości i

zębów. Mięso, wędliny, jaja, drób.. są to produkty pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego. Zawierają one proteiny i żelazo. Są one ważne do rozwoju

organizmów dzieci. Noi słodczy.. dają one nam energii. Lecz są też bardzo kaloryczne. Julkak



Ile jedzenia zabieracie do szkoły??

Nasz kolega z klasy zabiera do szkoły po sześć, siedem bułek. Ma apetyt.:) Wszyscy śmieją się z niego bo już na pierwszej lekcji

jęczy, że jest głodny. Może je dużo, ale przecież jak ma smak.. to niech je :) Gorzej by było gdyby nic nie jadł i był chudy jak patyk.. Julkak

Ćwiczenia

Najlepszym ćwiczeniem po jedzeniu jest... odpoczynek. Ale przecież nie można kłaść się po każdym posiłku. Musimy biegać, to poprawi naszą kondycję i dzięki temu nie przybierzemy na wadze. To



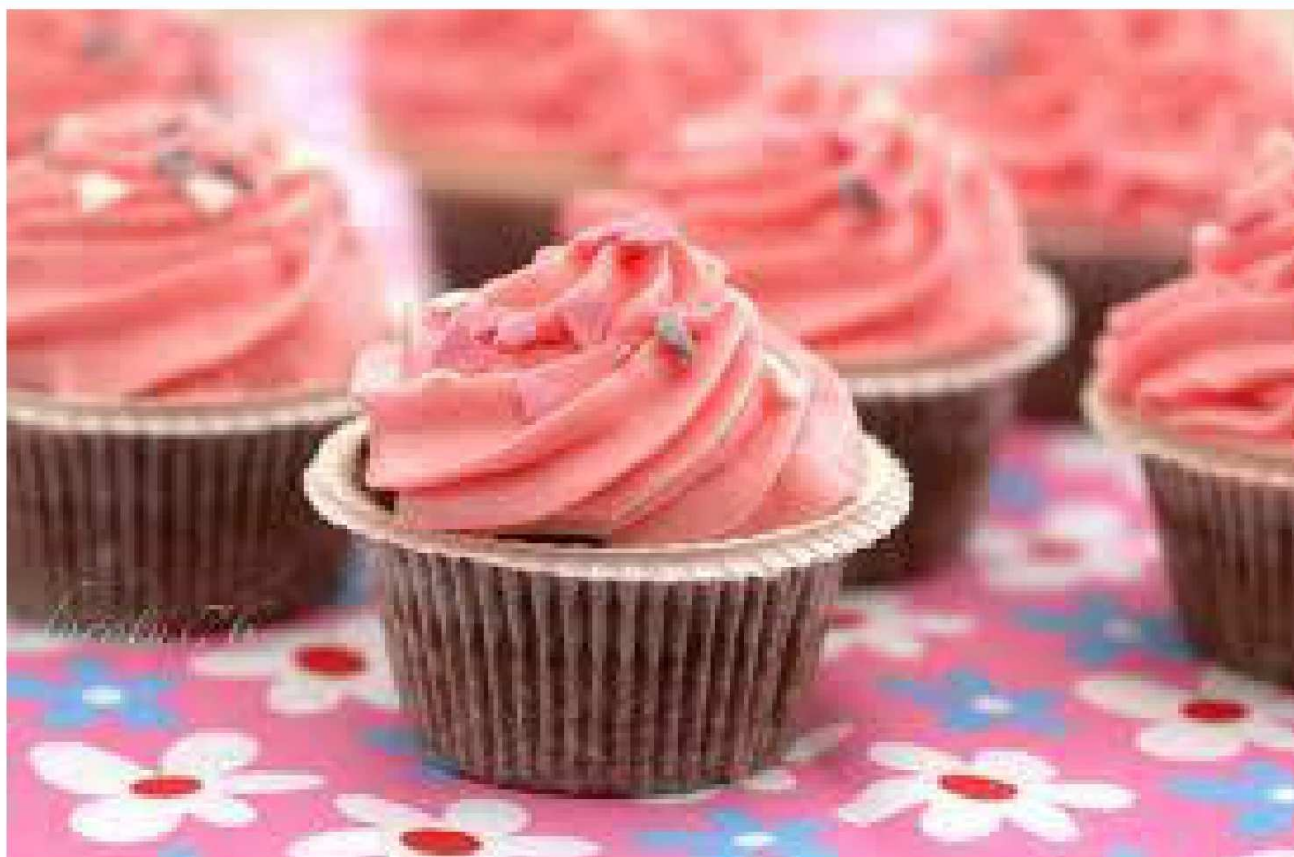
także świetny sposób na spędzenie nudnych letnich dni. Biegajcie zawsze kiedy macie okazję! anusias

SPRAWDZAMY SIĘ W KUCHNI !!!

Ujawniamy banalny przepis na przepyszne muffinki

Niestety nie wyjdą jak na obrazku, gdy nie dodamy kremu!

Pierwszą część wykonujemy w jednej misce, drugą w osobnej.
1 miska:
*1 i 4/5 szklanki mąki
*2 łyżki kakao
*1 szklanka cukru
*szczypta sody oczyszczonej
*szczypta solo
*1 łyżeczka proszku do pieczenia
*małe kawałki gorzkiej czekolady
A teraz w osobnej misce:
*250 ml jogurtu



naturalnego
* pół szklanki oleju
*jedno jajko
Następnie zawartości obu misek mieszamy

razem. Przekładamy do papierowych fofemek (dobrze jest mieć specjalną blache

do babeczek), staramy się po równo. Chowamy do piekarnika do temperatury 180 stopni i pieczemy

do momentu nabrania koloru i wielkości. Smacznego wszystkim!
anusias

Przysłowia

Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść.

dotyczące

Śniadanie zjedz sam, obiad z przyjaciółmi, kolację oddaj wrogowi

kuchni

Coś jest pokazane od kuchniⁱⁱ



Pieczarki z serem wykonane na grillu

Będziesz potrzebować takie składniki jak:
*Pieczarki (duże)
*żółty ser
sól i pieprz
*słodka papryka (przyprawa)

Pieczarki obrać, oderwać nóżkę (ma zostać czysty kapelusz). Następnie zetrzeć ser na

małych oczkach i powkładać do każdego kapelusza ile się zmieści. Potem popieprzyć i posolić do smaku. Na koniec każdą pieczarkę posypać z wierzchu papryką. Piec na grillu do utracenia surowości przez grzyba. Życzę smacznego!
anusias

Jak zrobić koktajl truskawkowy?

To jest bardzo dobry pomysł na ochłodzenie się w upalne dni. Będziesz potrzebować:
*truskawki
*pół szklanki cukru

Zmiksuj truskawki na "papkę". Wsyp cukier, wstaw do lodówki.
anusias



Czy nie przyznacie, że jest to świetne i bardzo łatwe?

POKUSY, KTÓRE KUSZA

Nuggetsy z kurczaka

Chcielibyście jednego? Może lepiej nie!



nigdy nie są szczerze i prawdy Ci nie powiedzą! Takie nuggetsy to nie tylko kurczak (jeśli kurczak wogóle tam się znajduje), ale także różne polepszacze smaku i mnóstwo szkodliwych dla Ciebie

dodatków. Nawet w nuggetsach robionych przez Ciebie w panierce kupionej w sklepie są szkodliwe dodatki. Zanim weźmiesz nuggetsa do swoich ust zastanów się.

Frytki

Nawet nie będę tego komentować. Frytki mrożone są okropniejsze niż wszystko tutaj razem wzięte.

anusias

McDonald's

To sieć "restauracji" sprzedająca ludziom fast foody i karmiąca ich niezdrowym jedzeniem.

anusias

Reklamy typu "nasze jedzenie jest świeższe i naturalne" pokazywane przez telewizję,

Chipsy

Chipsy - popularna przekąska w postaci cienkich, osuszonych plastrów ziemniaków (najczęściej) lub innych warzyw, zazwyczaj obsmażonych w głębokim, gorącym tłuszczu. Ze

względu na wysoką wartość energetyczną chipsów, do ich produkcji stosowane są zamienniki tłuszczu oraz technologie produkcji, takie jak np. gotowanie z zastosowaniem mikrofal, a

następnie spryskiwanie niewielką ilością oleju (bez zanurzenia w tłuszczu). Poszczególne smaki uzyskuje się dzięki doborowi przypraw i aromatów, rzadziej ziół. Jak widać nie jeść.

anusias

Hamburgery

Hamburgera wymyślił w 1904 roku garncarz Fletcher Davis. Podejmował się on gotowania podczas wystaw garncarskich, a także prowadził bar w Teksasie. Zaproponował on swoim gościom

mielony kotlet na grzance z sałatą, musztardą i majonezem. Może lepiej zróbcie sobie hamburgera w domu, a nie kupujcie gotowego w sklepie, bo on jest nafaszerowany różnymi świństwami chemicznymi.

anusias



Pizza, mimo wszystko lepsza domowa

Pizza potrawa kuchni włoskiej, obecnie szeroko rozpowszechniona na całym świecie. Często uznawana za fast food. W wersji podstawowej jest to płaski placek z wytrawnego ciasta drożdżowego, posmarowany sosem pomidorowym,

posypany tartym serem mozzarella i ziołami, pieczony w bardzo mocno nagrzanym piecu. Pizę podaje się na gorąco, ale też na zimno. Mimo wszystko pizza jest najlepsza gdy wykona się ją własnoręcznie w swojej własnej i przytulnej kuchni.

anusias

