



- LJEKOVITO VOĆE

SASTAV



:

LJEKOVITOST



:

Puno vode, malo ugljikohidrata, bez bjelančevine, neznatne masne kiseline u lupini, dosta vitamina C

Pektin smanjuje loš kolesterol i masnoće u krvi – prevencija od infarkta.

Pektinska vlakna pospješuju probavu
U crijevima veže otrovne tvari – živu, olovo ...
Pročišćava krv

Stabilizira razinu šećera u krvi
Kalij važan za rad živčanog i mišićnog sustava

JEDITE



S KOROM – u organizam unosite:

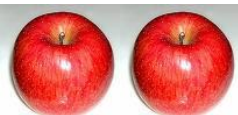
magnezij, karoten, željezo, nezasićene masne kiseline

SAVJETUJEMO:

DNEVNO KAO PREVENCIJA OD INFARKTA.

DNEVNO REGULIRA PROBAVU.

NA DAN TJERA DOKTORA IZ KUĆE VAN.



ŽELITE LI IZGLEDATI MLADOLIKO, SVAKI DAN POJEDITE



"Komad dobro ispečenog predstavlja jedan od najvećih pronalazaka čovječanstva." (K. A. Timirjazev)



Kako nastaje ?

Brašno sadrži gluten - bjelančevinu netopivu u vodi, a koju odlikuju rastezljivosti i elastičnosti.

Kvasac, koji dodajemo tijestu da bi kruh "narastao", kao produkt svoga metabolizma stvara i plin CO2 koji želi iz tijesta izaći van, no elastični gluten to ne dopušta. Stvaraju se šupljine, tijesto narasta, postaje porozno i dobiva mekoću.



Što se dogodilo 1830. godine u Švicarskoj ?

Umjesto mlinskim kamenom žitarice se počinju mljeti čeličnim valjcima. Nastaje bijelo brašno jer se odvajaju klica i ljuska. Nestajanjem iz brašna klice koja sadrži biljna ulja i mekinja koje su navlačile vlagu, brašnu je produžena trajnost, ali je ono na taj način obezvrijeđeno jer se gube hranjivi sastojci.

Već je tada njemački liječnik Sebastijan Kneipp upozorio na pogrešan put tehnologije u preradi žitarica



ZAŠTO JESTI CRNI ?

Nizak sadržaj masti

- bez kolesterola

Bogat esecijalnim

- organizam ih ne može sam izgraditi, unosimo ih hranom

masnim kiselinama

Izvor biljnih vlakana

Izvor minerala:

molibdena, selena kalija, kalcija, fosfora, natrija, magnezija, željeza, klorida, kroma, mangana,

Bogatstvo vitamina:

A, E, B-kompleksa (B1, B2, B6 biotin, kolin, inozitol, PABA, folna kiselina, pantotenska kiselina

Obradit ćemo s učenicima važnost kruha i jabuke kao zdrave hrane.

Svaki razredni odjel :

- priprema svoj stol s kruhom i plodovima Zemlje
- na stolu treba biti što više plodova Zemlje vezanih uz naše podneblje
- smotra krušnih proizvoda i plodova zemlje je u četvrtak, 20. listopada u 17,30 sati u atriju škole
- pripremamo kuharicu s temom – Recepti od starog kruha (pomozite svom djetetu da pronađe recepte za pripremu jela od staroga kruha)

Roditelji,

molimo Vas da za četvrtak, 20. listopada zajedno sa svojim djetetom ispečete kruh.

Dajte svom djetetu u utorak jabuku za marendu.

Od 19. do 23. listopada Škola će se predstaviti na sajmu SASO u paviljonu 2 štand 34. Posjetite nas i ponesite pet (5) rabljenih plastičnih vrećica koje ćemo Vam zamijeniti za jednu platnenu.

OSNOVNA ŠKOLA "ŽRNOVNICA"

20. LISTOPADA 2011.

ČETVRTAK

OBILJEŽAVA

Dan kruha

**Dan zahvalnosti
za plodove zemlje**

Dan jabuka