

ВОЖДЬ РОЗУМНА ГОЛОВА

Якось Зернята вирішили пограти в індіанців.
– Підемо в яр! – запропонував Пустунчик. – Там такі зарості – справжні джунглі!

– В яру гарно, але ж це далеко, – заперечила Лапуня. – Хтозна, кого можна там зустріти? До того ж, там така кропива – не пролізеш!

– Що тепер, лише на дитячому майданчику гратися? – засмутився Пустунчик. – Це ж нецікаво! Місця мало і все надто „цивілізовано“, які вже там індіанці?

– Воїни нашого племені повинні самі визначати, де безпечні місця для ігор, де – ні, – сказав Розумник. – Непогано було би вислати розвідників у стан блідолиць!

– Я – слідопит Пильне Око, найкращий розвідник! – застрибав Пустунчик.

– А я – великий мисливець Рись М'яколапка! – вигадала Лапуня.

– Тоді я... – почав Розумник.

– Ти – вождь Розумна Голова! – сказав Пустунчик. – Тільки ти зможеш визначити, хто з нас кращий розвідник.

– Добре, чекаю вас на лавці біля куців. Там наш табір. Пройдіть весь стан блідолиць, відмічайте всі небезпеки, що чатують на нас, та доповідайте мені. Гайда!

Пустунчик першим з бойовим кличем вилетів надвір. Лапуня йшла тихо-тихо, як годиться справжньому воїну з племені Рисі. Друзі розішлися в різні боки.

Розумник сидів на лавці, спостерігав, як грається малеча у пісочниці, рахував, скільки блідолиць гуляє у дворі. Згодом до вождя приєдналися його воїни.

Пильне Око прибіг першим і доповів, що скрізь все безпечно. Лише у віддаленому кутку двору він помітив знайомого бездомного собаку Джека. Він мирний. З тими, хто його підгодовує, Джек товаришує, на інших теж не нападає, лише гавкає. А ще з краю двору є зарості жовтої акації та кропиви – дуже боляче кусаються!

Рись М'яколапка прийшла пізніше, поза куцями. Друзі помітили її, лише коли Лапуня торкнулася до них.

– Доповідай, що ти бачила, велика мисливице! – тоном вождя звелів Розумник.

– У пісочниці, де граються малі блідолиці, я знайшла величезне скельце від пляшки, – почала М'яколапка. – Біля гаражів стирчить з-під землі іржава залізьяка з гострим краєм: хтось може перечепитися! Машин у дворі мало, їдуть повільно – тут небезпеки немає. Але я бачила здалеку тіні трьох бездомних „койотів“. Треба триматися від них подалі: хтозна, що в них на думці! Біля сараїв хтось кинув драбину! Я чула, як двоє блідолиць хотіли влізти на дах та стрибнути звідти, а там досить високо, та й драбина хитка. З вікна вилетіла пластикова пляшка, могла впасти прямісінько комусь на голову!

– Деякі блідолиці такі неохайні! – зітхнув Пустунчик. – Аж соромно за них!

– Скільки ти помітив небезпек, Пильне Око? – спитав вождь Розумна Голова.

– Дві... Три, якщо кропиви та шипи акації рахувати окремо.

– А ти, М'яколапка?

– Шість!

– Пильне Око, ти прийшов першим, але багато пропустив. Лапуня виграла. Зазвичай дівчата обережніші, але схильні перебільшувати небезпеку. А у хлопців хоробрість межує з легковажністю. Всім нам є чому повчитися, мої хоробрі червоношкірі воїни! Пам'ятайте, небезпеку, яку ти вчасно помітив і зрозумів, значно легше оминати.

– О, Розумна Голово, ти великий вождь! – сказали воїни племені.

Зернятка викопали страшну залізьяку, щоб хтось не поранився нею. Потім друзі виграли ще багато бойових завдань. Гратися в індіанців було дуже весело.

Олена Крижановська

Передплатний індекс 89454

Головний редактор:

Дарія Біда, тел.:(032) 236-71-24,

e-mail: dabida@mis.lviv.ua

Заступник головного редактора:

Світлана Вольська,

e-mail: svitlana300@gmail.com

Дизайн і верстка Марина Шутурма

Підписано до друку 20.03.14,

формат 60x84/8.

Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.

Адреса редакції: 79038, м. Львів,

а/с 9838. Надруковано в друкарні

ТОВ "Видавничий дім „УКРПОЛ“.

Юний дієтолог

(твоє ім'я та прізвище)

№9/2014
КВІТЕНЬ



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

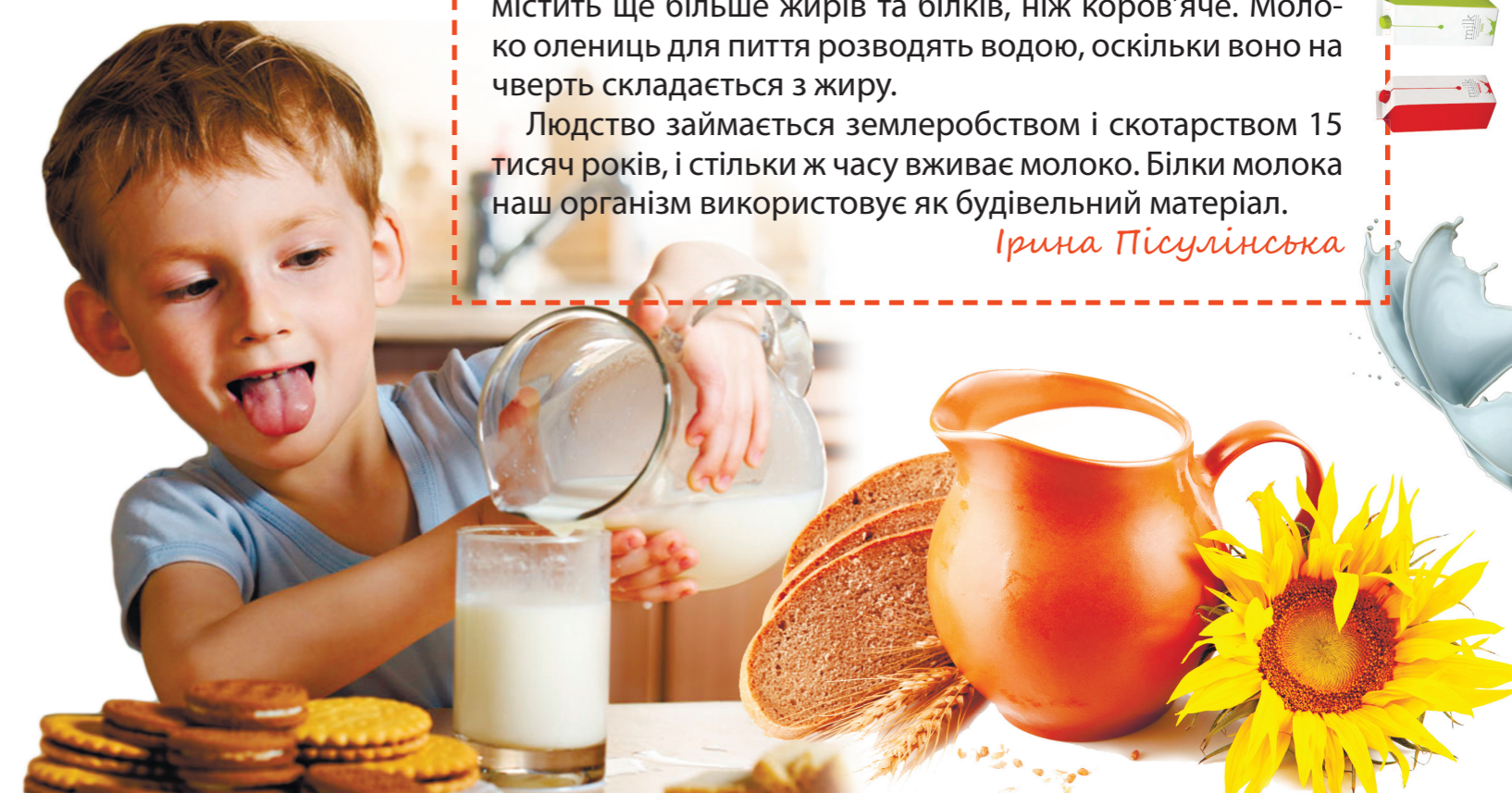
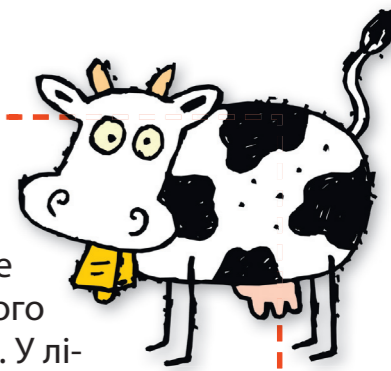
Дивовижна їжа, приготована природою

„Хіба молоко – це їжа? – здивуєтеся ви, – ми ж його п'ємо!“ Але саме так називав молоко російський учений Іван Павлов, і він не помилявся. Харчова цінність 1 л коров'ячого молока така ж, як 400 г телятини або риби. У літрі молока міститься 130 г сухих речовин. Це стільки ж білка, скільки його є у восьми курячих яйцях!

Найпоширеніше в Україні коров'яче молоко. Але люди на використовують також молоко інших тварин: кіз, овець, кобил, буйволиць і навіть олениць. Молоко цих тварин містить ще більше жирів та білків, ніж коров'яче. Молоко олениць для пиття розводять водою, оскільки воно на чверть складається з жиру.

Людство займається землеробством і скотарством 15 тисяч років, і стільки ж часу вживає молоко. Білки молока наш організм використовує як будівельний матеріал.

Ірина Пісулінська





ХТО ДАЄ МОЛОКО?

Усі ссавці – від мишки до велетенського кита – вигодовують малят молоком. Людина теж починає своє життя з молока матері.

Напевно, можна пити молоко всіх ссавців. Але ніхто не буде вихвалитися, що він пив молоко кішки або тушканчика. Є, правда, люди, що пили китове молоко. Однак людина приручила і пристосувала для доїння тих тварин, які дають багато молока і мешкають поблизу.

Приблизно 5 000 років тому у лісах і степах водилися могутні тури – дикі предки нашої корови. Первісні люди полювали на них, а молодих турят тримали у загоні, зберігаючи на плем'я найсмирніших. Від них і пішли одомашнені тварини.

Крім корів, молоко дають й інші домашні тварини. З них ми добре знаємо козу і вівцю, в інших місцях використовують молоко кобили, ослиці, верблюдиці, самиці одногорбого верблюда (дромадера), буйвола, оленя, лами, зебри, яка.

Козу люди одомашнили чи не найпершу з диких тварин. Сьогодні на Землі є 16 видів диких кіз. Козяче молоко дуже корисне, воно добре засвоюється. З козячого молока виготовляють чудові сири: сулугуні, рокфор, бринзу.

З молока кобил виготовляють кумис. Кумис не лише смачний, але й лікувальний напій. Він містить утричі більше вітаміну С, ніж коров'яче молоко.

Верблюдиці теж дають молоко. Воно біле, солодко-солоне на смак, дуже поживне. Але воно не таке популярне навіть у місцях, де здавна мешкають верблюди.

Люди використовують і молоко буйволиць. Воно більш поживне, ніж коров'яче, густіше, має приємний смак і запах. З цього молока виготовляють масло високих сортів і добрі тверді сири.



ЧАЙНВОРД

У ланцюжку слів остання літера кожного слова є першою наступного. Початок і кінець слів позначено великою літінкою. Перша і остання літери чайнворду – вже є на своєму місці.

1. Юний читач цієї газети „КОЛОСОЧОК”.
2. Фізична властивість молока.
3. Приємний запах молока.
4. Дикий предок корови.
5. Сорт козячого сиру.
6. Додова порція їжі.
7. Сир покращує ...
8. Кисломолочний продукт.
9. Рідкісна форма сиру (мал. праворуч).
10. Етап виробництва сиру.
11. Домашня тварина, самиця якого дає молоко.
12. Тварина, молоко якої найпоширеніше в Україні.
13. Кисломолочні продукти підвищують ...



ЯК ЗБЕРЕГТИ МОЛОКО?

Молоко, яке щойно надоїли, називають парним. Свіже молоко – те, яке щойно охолело після доїння. Щоб молоко краще зберігалось, його піддають тепловій обробці.

Є два способи теплової обробки молока: пастеризація і стерилізація. Пастеризоване молоко нагрівають майже до кипіння, а стерилізоване доводять до температури приблизно 140 °С. Під час пастеризації гине більшість видів мікроорганізмів, а під час стерилізації – усі, а смак і поживні властивості молока зберігаються. Молоко фасують у пластикову або картонну тару.

Ще є концентроване (частково зневоднене) і сухе (зневоднене) молоко.

ЯК РОБЛЯТЬ СИР?

1. Молоко кисне або згортається. Воно перетворюється на згустки і сироватку.
2. Пресування і віджимання сироватки.
3. Соління сирів після виймання їх з форми.
4. Рафінування. Сир „дозріває” у пивницях від 5 тижнів до 3 місяців.

