GAZETKA WTZ

Nr 76
1/2017

Styczeń-luty-marzec-kwiecień

Rok założenia WTZ 1997

Wiosna !

już znikają sople z dachu,
kurczy się bałwanek duży,
coraz mniejszy, zasmucony,
pewnie słonko mu nie służy.

Wiosnę, wiosnę! widać
wszędzie,
czuć jej ciepłe wiatru tchnienie,
śnieg zamienia się w kałuże,
zima poszła w zapomnienie.

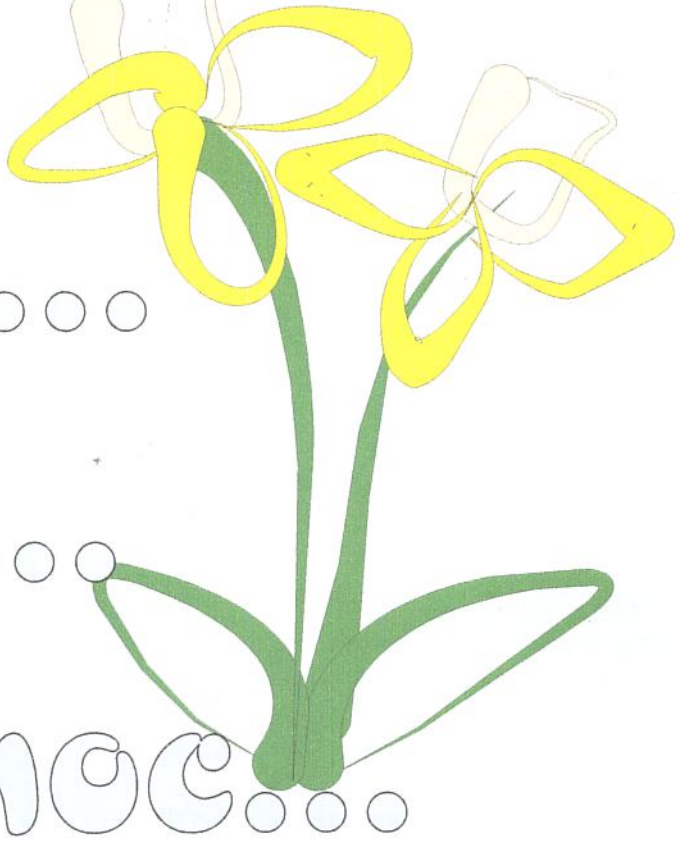
Przyfrunęły już bociany,
powróciły też jaskółki,
dzięcioł zaczął drzewa leczyć
i kukają znów kukułki.

Opuściły norki lisy,
jeże, nawet borsuk mały
by powitać panią wiosnę
ale jej już nie spotkały.

Wiosna jednak, że tu była,
pewnie mało czasu miała,
wszystkie drzewa , wszystkie krzewy
na zielono malowała.

WIADOMOŚCI W SKRÓCIE

- Rok 2017 jest rokiem 20-lecia istnienia naszej placówki.
- Karnawał 2017 upłynął nam pod znakiem zabaw i balów Był bal łachmaniarzy, jak co roku - bal walentynkowy wspólnie z WTZ "Diament" oraz 23 lutego bal pączkowy.
- 20 lutego w Fili nr 8 MBP Strażnik Doliny Słupii (ale nie był to Chuck Norris) opowiadał nam o gatunkach i zwyczajach nietoperzy
- 6 i 7 marca gościliśmy w naszej świetlicy koleżanki i kolegów z ościennych WTZów, naszkoleniu w ramach projektu Pomorski Klaster.
- Początek kwietnia br upływa nam poz znakiem kiermaszy świątecznych.



Wiosna...
Święta...
Wielkanoc...

Dziękujemy SPONSOROM

W imieniu naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej PZN serdecznie dziękujemy Pani Alicji Wasiura - mamie Grzesia za darowiznę materiałó do terapii na rzecz pracowni technicznej naszej placówki.

Jaką wartość odżywczą ma JAJKO WIELKANOCNE?

Jajko było uważane za zdrowe i pożywne, dopóki w latach 70. nie wypowiedziano wojny cholesterolowi, który w sporym stężeniu występuje w żółtku. Dziś jajko wraca do łask. Okazuje się, że w jajku są także substancje obniżające poziom cholesterolu - lecytyna i kwasy omega-3.

Żadne naukowe badania nie potwierdziły bezpośredniej zależności między jedzeniem jajek a poziomem cholesterolu. Jego zawartość we krwi człowieka zależy bowiem od wielu czynników - genów, wieku, płci, wagi, sylwetki i aktywności fizycznej, a także od chorób, np. cukrzycy.

Trzeba też pamiętać, że nasz organizm sam potrafi wytwarzać **cholesterol**. Ale najważniejsze jest to, że obecne w jajku lecytyna i wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają pozbyć się cholesterolu i obniżają poziomu trójglicerydów we krwi.

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) dopuszcza jedzenie 10 jajek tygodniowo, łącznie z tymi użytymi do kotletów, ciast, makaronu.

Według polskich dietetyków i kardiologów osoby zdrowe mogą jeść 1 **jajko** dziennie. Ale ten, kto ma podniesiony poziom cholesterolu - maksymalnie 2-3 jaja tygodniowo (właściwie **żółtka**, bo białka można jeść bez ograniczeń).

Zasada jest taka: im więcej spożywamy warzyw, owoców, a mniej potraw obfitujących w tłuszcze zwierzęce, tym częściej możemy pozwolić sobie na jajko.

Jajko - źródło cennych protein

Pod względem składu aminokwasów, czyli związków białkowych, jaja są najdoskonalszym produktem pochodzenia zwierzęcego. Do tego stopnia, że służą za punkt odniesienia przy badaniu wartości innych białek. Jajko jako jedyny produkt spożywczy zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, tzn. te, których organizm człowieka nie wytwarza, a które są dla niego niezbędne i dlatego musi je otrzymywać z pokarmem. Dwa jaja o masie 58 g pokrywają w 35 proc. dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na te aminokwasy.

Ważne

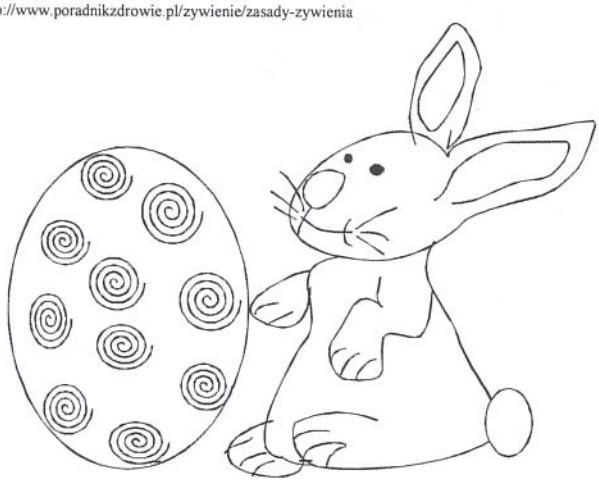
- Białko to 90 proc. wody, 9 proc. aminokwasów, ok. 1 proc. węglowodanów i tylko 45 kcal/100 g.
- Żółtko składa się w 2/3 z lipidów - tłuszczów. Są to trójglicerydy (65 proc.), fosfolipidy (ok. 30 proc., w tym głównie lecytyna) oraz cholesterol. Towarzyszą im witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K). Duża ilość składników energetycznych sprawia, że wartość kaloryczna żółtka wynosi aż 350 kcal/100 g.

Zbawienna lecytyna w jajku

To składnik żółtka. Nazywają ją "pogromcą tłuszczu", głównie ze względu na właściwości emulgujące. Rozbija spożywane tłuszcze oraz cholesterol na małe cząstki, zapobiega przyczepianiu się ich do ścianek naczyń, tym samym redukując odkładanie się blaszki miażdżycowej.

Około 50 proc. lecytyny stanowią wielonienasycone kwasy tłuszczowe, głównie linolowy, który jest prekursorem tzw. prostaglandyn, hormonopodobnych substancji regulujących ciśnienie krwi oraz działających przeciwzapalnie i przeciwskrzepowo. Lecytyna dobrze działa na wątrobę, m.in. rozpuszcza cholesterol w żółci i chroni przed tworzeniem się kamieni żółciowych. Uczestniczy też w hamowaniu niepożądanych procesów utleniania i poprawia funkcjonowanie układu nerwowego. Dzięki niej łatwiej się uczymy i panujemy nad stresem.

http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia



Wesołych Świąt Wielkanocnych
stołu zastawionego tradycyjnymi smakołykami,
sympatycznego zajączka
oraz mokrego dyngusa
wszystkim czytelnikom
życzy Redakcja

WYKREŚLANKA Z HASŁEM

H	O	R	T	E	N	S	J	A	N	A	R	C	Y	Z	R	Ó	Ż	A
W	L	E	N	I	C	H	A	B	R	Y	O	Ż	O	N	K	I	L	S
N	F	L	O	K	S	Y	A	F	I	O	Ł	E	K	W	B	E	Z	P
P	R	Z	E	B	I	Ś	N	I	E	G	K	A	C	Z	E	Ń	C	E
S	T	O	K	R	O	T	K	A	E	S	T	O	R	C	Z	Y	K	Ł
P	I	E	R	W	I	O	S	N	E	K	K	O	N	W	A	L	I	E
N	B	R	A	T	K	I	G	O	Ź	D	Z	I	K	Y	M	A	K	I
T	U	L	I	P	A	N	K	R	O	K	U	S	M	B	A	Z	I	E
B	U	K	S	Z	P	A	N	L	I	P	A	S	A	S	A	N	K	A
S	Ł	O	N	E	C	Z	N	I	K	U	J	A	S	K	I	E	R	R
O	P	E	L	A	R	G	O	N	I	A	K	B	U	K	U	M	A	K
J	A	Ś	M	I	N	R	Z	A	W	I	L	E	C	M	A	L	W	A
W	R	Z	O	S	O	P	O	Z	I	O	M	K	I	M	L	E	C	Z
D	A	L	I	A	B	E	G	O	N	I	A	P	I	W	O	N	I	A
R	Ó	Ż	A	N	E	C	Z	N	I	K	F	O	R	S	Y	C	J	A
Z	Ł	U	B	I	N	L	A	W	E	N	D	A	K	J	U	K	A	W
Ż	A	R	N	O	W	I	E	C	I	R	O	Z	M	A	R	Y	N	C
C	H	R	Y	Z	A	N	T	E	M	A	O	S	T	R	Ó	Ż	K	A
D	Z	I	E	W	A	N	N	A	P	E	L	A	R	G	O	N	I	A
M	A	G	N	O	L	I	A	I	H	I	B	I	S	K	U	S	Y	E

W tabeli powykreślaj wszystkie znane ci nazwy roślin. Pozostałe litery zapisane kolejno utworzą hasło naszej wykreślanki. Rozwiązane gazetki podpisane imieniem i nazwiskiem należy składać u red/Kamili Lejnik w terminie do 14 lipca. Jak zwykle wylosowane rozwiązania zostaną nagrodzone upominkami .

tu wpisz
hasło:.....

tu wpisz
imię i nazwisko:.....

Smaczki Naszej paczki

SAŁATKA GYROS

Składniki:

- dekoracyjny 6 łyżek.
- Majonez przyprawa ziarenka smaku uniwersalna 1 szczypta.
- ketchup 6 łyżek.
- filet z kurczaka 3 sztuki.
- cebula 2 sztuki.
- olej 3 łyżki.
- ogórek konserwowy 6 sztuk.
- pomidor 3 sztuki.
- kapusta pekińska 0,5 sztuk.
- kukurydza 1 puszka.
- sól, papryka, pieprz, oregano do smaku.

Przygotowanie:

1. filet z kurczaka i cebulę pokrój w kostkę.
2. oprósz przyprawą ZIAREKA SMAKU, papryką, pieprzem, oregano i olejem.
3. Wymieszaj i odstaw na 2 godziny do lodówki.
4. kapustę pekińską poszatkuj i oprósz solą na 1 godzinę przed podaniem.
5. Ogórki i pomidory pokrój w kostkę.
6. Kukurydzę odsącz z zalewy.
7. filety z kurczaka z cebulą smaż na rozgrzanej patelni przez 10-15 minut.
8. w naczyniu układaj warstwami: mięso, ogórki, pomidory, kukurydzę.
9. polej majonezem i ketchupem.
10. podawaj posypaną kapustą pekińską.

Humorki redaktorki

☺☺☺

Co to jest żółte, małe i skacze?
-Kanarek z czkawką.

☺☺☺

Jak najszybciej przerwać kłótniĘ głuchoniemym?
-zgasić światło.

☺☺☺

Czym się różni raj od piekła?
-W raju nie ma sąsiadów z góry.

☺☺☺

Co robią lekarze w kuchni?
- Leczo.

☺☺☺

-Mamo... kup mi małpę. Proszę!
-A czym ty ją będziesz karmił, synku ?
-Kup mi taką z zoo, ich nie wolno karmić...

☺☺☺

Jeden przedszkolak mówi do drugiego:
-U mnie w domu modlimy się przed każdym posiłkiem.
-U mnie nie. Moja mama bardzo dobrze gotuje.

☺☺☺

Jasiu wymąndrza się przed Małgosią:
- przeciwnika należy zwalczać jego własną bronią.
-Tak? A próbowałeś kiedyś użądlić osę.

☺☺☺

Poirytowany gość w restauracj:.
-kelner, czy będę tu siedział głodny całą noc?
-Nie, proszę pana, zamykamy o dwudziestej drugiej.

Wielki Konkurs o Nagrodę Redaktora Naczelnego ! Nagrodę – bilet na wspaniałą podróż otrzyma ten uczestnik naszego WTZ, który wynajdzie i zakreśli największą ilość błędów w egzemplarzu bieżącej „Gazetki WTZ". Gazetki z zaznaczonymi błędami i podpisane imieniem i nazwiskiem należy składać do red. Krzysztofa Mettela do dn. 20.07. 2017.

Gazetka WTZ nr 76 1/2017 Nakład: 70 egz.
Redakcja i wydawnictw0: Pracownia Poligraficzna WTZ PZN Słupsk