



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

Я люблю моліл

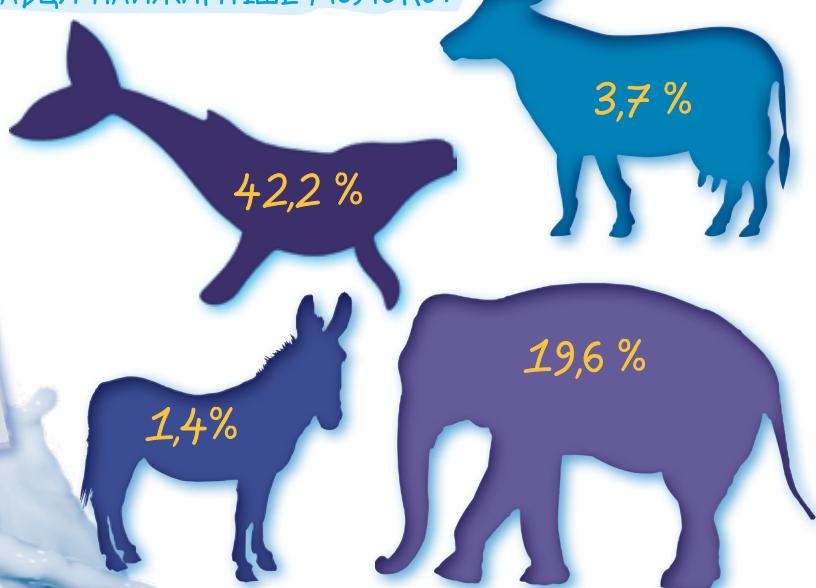
Усі пили коров'яче молоко, але молоко дають не лише корови. Люди доять і кобилиць, і овець, і верблюдів, і оленів, буйволиць, ослиць, самок яка і зебу. Всі вони вигодовують своїх малят молоком.

У склянці молока міститься 5–7 г жиру, 6 г білка і 9 г молочного цукру – лактози. Організми більшості жителів Африки та Азії не перетравлюють лактозу. Що їм робити? Виявляється, вихід є! Вони п'ють молоко рослинного походження: соєве, рисове, кокосове, кедрове, макове. Уяви, є навіть коров'яче дерево! Якщо надрізати його кору, потече смачна біла рідина, за сма ком дуже схожа на вершки з цукром, а за складом близька до молока корови.



ВПІЗНАЙ ТВАРИН ЗА ЇХНІМИ ОБРИСАМИ.
У ЯКОГО ССАВЦЯ НАЙЖИРНІШЕ МОЛОКО?

- Пташиного молока немає. А цукерки „Пташине молоко“ виготовляють зі збитого яєчного білка.
- Бетмен, Снайдермен, Супермен і навіть Халк п'ють молоко.



*МОЛОЧНІ БАРВИ.
Здачачий свого молода!*

НАБІЛ - НА СТІЛ!

Сметана, вершки, кефір, ряжанка, згущене молоко, масло, бурда, кисляк, йогурт, сир твердий, сир домашній, молочні коктейлі, морозиво – все це родом із молока. А ви знали, що усі молочні продукти можна називати одним словом – „набіл”? Бо вони мають приємний білий колір із живітутуватим відтінком.



Під лупою видно, що у молоці є краплинки жиру. Якщо молоко залишити в холоді, зверху на ньому збереться сметанка. Колись її збирали ложкою. Якщо сметану збити, отримаємо масло. Зараз для цього використовують спеціальні машини – центрифуги. Сметана в них швидко обертається, наче на каруселі, і важкі частинки відкидаються назовні, а жир залишається посередині.

Коли зі сметани виділяється масло, залишається ще одна рідина – маслянка.

СМЕТАНА = МАСЛО + МАСЛЯНКА

**МАСЛЯНКА КИСЛЕНЬКА І ДУЖЕ КОРИСНА.
В НІЙ БАГАТО КАЛЬЦІЮ І БІЛКА.**

ПРАЦЬОВИТИ БАКТЕРІЇ

Щоб отримати йогурт, до молока додають молочно-кислі бактерії. Бактерії люблять цукор, який є в молоці. Вони пойдають його, а виділяють молочну кислоту. Ця кислота має чудовий смак, а ще вона згущує молоко.

Бактерії у банці з молоком



КЕФІР теж роблять із молока. Але на смак він інший, ніж йогурт, трішки пошипуеть за язик. А причина – кефірний гриб. Його вивели у Тибеті, і дуже довго це був секрет тибетської медицини. Гриб теж живиться молочним цукром, але виробляє не лише молочну кислоту, але й вуглекислий газ. Саме він пошипуеть тебе за язик, коли ти п’еш кефір. А ще утворюється трішечки алкоголю. Так мало, що навіть немовлята можуть пити смачний кефірчик!

ТВЕРДИЙ СИР теж отримують за допомогою бактерій. Коли вони розмножуються, виділяється вуглекислий газ. Сир твердне, бульбашки виходять назовні, залишаючи після себе дірки.

З 10 л молока можна виготовити 1 кг сиру, а щоб отримати 1 кг масла, потрібен 21 л молока.



ЯК ПРИГОТОВУВАТИ ВДОМА СИР МАСКАРПОНЕ?

МАСКАРПОНЕ – дуже ніжний італійський сир, схожий на вершковий крем із кислинкою. Його використовують для приготування тортів та інших десертів, без нього не можна зробити справжнє тірамісу. Сир чудово поєднується з фруктами.

Маскарпоне дуже корисно вживати дітям (після 3-х років життя) для хорошого зору, росту і зміцнення костей.



РЕЦЕПТ ВІД ЛАТУНІ

ТОВІ ЗНАДОБИТЬСЯ: 800 г жирної сметани, склянка молока, 2 чайні ложки лимонного соку, спиртовий термометр.

ЩО РОБИТИ: Перемішай сметану і молоко, постав на вогонь. Постійно помішуй суміш і доведи до температури 75 °C. Додай лимонний сік і декілька хвилин провари, щоб сметана перетворилася на сир. Сирну масу вилий у друшляк, застелений марлею в декілька шарів (або в густе сито), дай постояти приблизно годину, щоб сироватка стекла. Акуратно відіжми і постав у холодильник. Зберігай не більше 3 діб.

ТАЄМНЕ ПОСЛАННЯ

За допомогою пензлика (або ватної палички) напиши молоком лист і щось намалюй. Коли молоко висохне, попрасуй малюнок праскою. Малюнок стане видимим! **Молоко – Чарівник!**

Довідайся у батьків, як зробити домашній йогурт, кисле молоко, сир, масло. Скуштуй набіл домашнього виробництва, це корисно!

Герой мультсеріалу „Чіп і Дейл поспішають на допомогу“ звуть Роккі, а повне ім'я – Рокфор, його батька – Чарлі Чедер, а мати – Кетті Камамбер. Усі названі на честь сортів сиру! Головна слабкість цих сміливців – неймовірна любов до сиру. Але це – вигадка. Звичайно, миші можуть з'їсти й сир, якщо більше нічого немає. Голодна миша не дуже прискіплива, але це не її улюблена їжа.

Якщо ваша улюблена домашня тваринка – миша, годувати її сиром не варто, це шкідливо для її здоров'я. Включайте в мишачий раціон їхні справжні ласощі: свіжі фрукти та овочі, якісний корм із зоомагазину, інколи – трохи цукерок і зерняток.



МОРОЗИВО: "ЗА" І "ПРОТИ"

Е три види справжнього морозива: пломбір, вершкове та молочне. Найжирнішим є пломбір, зазвичай для його виготовлення використовують згущене молоко або вершки. Вершкове морозиво дієтичніше, бо містить менше молочного жиру, а найлегшим, нежирним, є молочне морозиво.

Морозиво з натуральних продуктів містить багато вітамінів (A, B, D, P, E) і мінеральних речовин. Воно сприяє виробленню гормону радості в організмі, вгамовує голод, покращує пам'ять, допомагає у разі стресів. Водночас пам'ятайте: воно дуже калорійне, тож зловживання морозивом може привести до зайвої ваги.

- Морозиво тужче, бо наполовину складається з повітря.
- Фруктове (чи плодово-ягідне) морозиво не містить молока.
- Не вживаю морозива яскравого кольору, особливо жовтого і рожевого.
- Звертай увагу на термін придатності.

ЛАБОРАТОРІЯ ПУСТУНЧИКА ЯКЕ МОРОЗИВО НАЙКОРИСНІШЕ?

Купуючи морозиво, уважно прочитай його складники на етикетці. Все просто: що менше складників, то корисніше морозиво.

Корисне морозиво містить: молоко, молочні вершки, цукор, природні ароматизатори, фрукти, горіхи, ягоди.

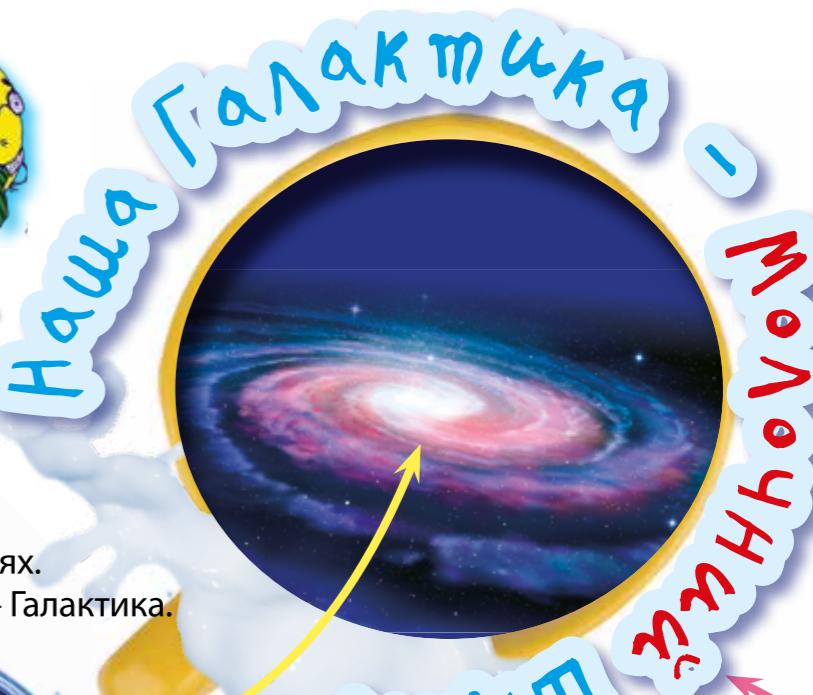
Остерігайся: штучних стабілізаторів, барвників, ароматизаторів, а також рослинних жирів. Часто на етикетці виробники вказують великими літерами „Справжній пломбір”, „Вершкове”, а в складі дуже дрібним шрифтом – вміст рослинних жирів.

Морозиво на паличці вигадав американець Френк Епперсон. Ще в дитинстві Френк випадково залишив взимку склянку соку з паличкою для розмішування на вулиці, а вранці побачив, що улюблений напій замерз із паличкою. Але розповів про свою ідею широкому загалу лише в зрілому віці 1920 року.

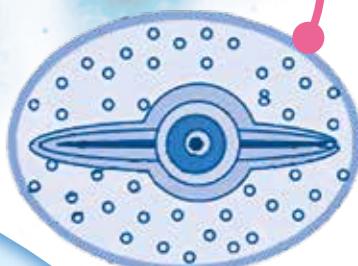
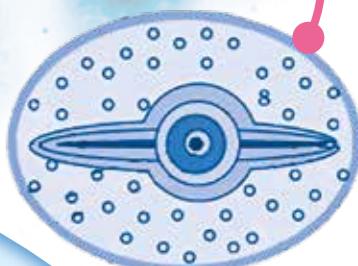


СЛОВНИЧОК РОЗУМНИКА

Milky way (англ.) – Молочний Шлях.
Галаξίας (грец. „γάλα“ – молоко) – Галактика.



ХВУП



Ми не знаємо, хто саме назвав нашу Галактику Молочним Шляхом. Але погодься, неважко зрозуміти, чому саме так її назвали. Спостерігач на Землі бачить Галактику у вигляді смуги білого світла, яке надсилають міриади далеких зір. Ці зорі так далеко, що людське око не в змозі розрізнити їх. Ймовірно, саме Галілей вперше побачив у своєму телескопі, що Молочний Шлях не суцільний, а складається із величезної кількості зір. Однак більшість зір Молочного Шляху не можна побачити через жодний телескоп, так далеко вони від нас. Дивовижно, як люди здогадалися про вигляд нашої Галактики, її форму і структуру? Адже ніхто і ніколи не бачив її зі сторони і навряд чи побачить у найближчому майбутньому...

Отже, наша Галактика – це велетенська зорянна система, що має форму сплюснутого диска, близче до краю якого розміщена Сонячна система. Більшість зір ми бачимо в одній площині – площині Галактики, вони й зливаються у смугу Молочного Шляху. У перпендикулярному напрямку ми бачимо незрівнянно менше зір, тому смуга Молочного Шляху на небі доволі вузька. Якщо ти не живеш у центрі яскраво освітленого міста, то можеш спостерігати цю неймовірну картину кожної безмісячної погожої ночі. У великих містах Молочного Шляху не видно внаслідок, як кажуть астрономи, „світлового забруднення“. П'ята частина населення Землі позбавлена можливості спостерігати це неймовірне явище природи.

Щоб зміцніли зубки й кості, молоко просіть у ГОСТІ

Наділ багатий на Кальцій.

Назва елемента „Кальцій” походить від лат. calcis – вапно („м'який камінь”).

Твої кості більш ніж на половину складаються із мінералів Кальцію і Фтору.

Продукти, багаті на Кальцій: молоко, риба, стручкові овочі, риб'ячий жир, овочі й шоколад.

Продукти, багаті на Фтор: м'ясо, риба, яйця, молоко, сир, овочі і фрукти.

Підкресли продукти, згадані двічі. Вони містять і Кальцій, і Фтор. Споживай їх постійно і будеш мати здорові зуби та міцні кості.

Без Кальцію твої кості були б м'які, як гума, і крихкі, як скло. Молоко і весь на-біл – найважливіші постачальники Кальцію для твого скелета. Тепер ти знаєш, що люблять скелети! ☺

Якщо хтось не вживає молока, його скелету бракує Кальцію. А ще молоко містить багато вітамінів для твого здоров'я, жири, які надають почуття ситості, білок, який наповнює тебе енергією.

БУДОВА КІСТКИ

- ОКІСТЬ
- КІСТКОВА ТКАНИНА
- КРОВОНОСНІ СУДИНИ
- ГУБЧАТА РЕЧОВИНА, В НІЙ – КАЛЬЦІЙ



БУДОВА ЗУБА

- ДЕНТИН
- КАЛЬЦІЙ
- ДЕСНА
- НЕРВИ
- КРОВОНОСНІ СУДИНИ

ЕМАЛЬ – найтвердіша тканина організму людини. Більше ніж на третину складається з Кальцію. Вона захищає зуб від ушкоджень.



СМАЧНІ ВОРОГИ ЕМАЛІ

- **Цитрусові.** В них є фруктова кислота, яка пом'якшує емаль.
- **Газована вода.** Містить шкідливі для емалі фториди.
- **Малина, полуниця, ожина, смородина, буряк.** Хоч і ненадовго, але забарвлюють емаль.
- **Цукор, шоколад, інші солодощі.** Створюють поживне середовище для шкідливих бактерій.
- **Енергетичні напої.** Окислюють стину.



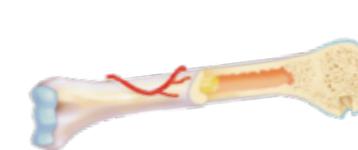
ЧИСТИ ЗУБКИ ПІСЛЯ ЇЖІ!



Де є Кальцій?

Мушля слімака, шкаралупа яйця і гіпс містять такий самий Кальцій, як і твої кості. Тому вони такі ж міцні і тверді.

Ти ростеш, ростуть і розвиваються твої кості і зубки. А їм потрібний Кальцій!



СКІЛЬКИ МОЛОКА ТРЕБА ВЖИВАТИ ДІТЯМ ЩОДНЯ, щоб ПОПОВНЮВАТИ ЗАПАСИ КАЛЬЦІЮ?



МОЛОЧНЕ ТРІО ВІД ЗЕРНЯТ

Пустунчик із хлопцями азартно грав у футбол. Він забив м'яч у ворота, але у запеклій боротьбі підвернув ногу. Розумник, який судив матч, зупинив гру, і наш „герой“ пошкотильгав на лаву запасних. Поряд із Лапунею він вболівав за команду і радів, що хлопці виграли. Але дорогою додому Пустунчик весь час скиглив, що, мабуть, зламав ногу.

– Не зламав, лише трошки розтягнув, – запевнив Розумник, обстеживши постраждалу кінцівку. – Не будеш кілька днів стрибати, як навіжений, і вивертати ступню, і скоро все мінеться!

– Я так і знов, що не зламав! – Пустунчик одразу заспокоївся і навіть почав тихенько підстрибувати, випробовуючи ногу. – От які в мене міцні кістки! І виграла команда завдяки мені! Та я крутий!

– Теж мені Гаррі Поттер, – засміялася Лапуня. – Пам'ятаєш, як він зламав руку, але переміг у грі? Розумнику, ти певен, що жодної загрози нема? Я б залюбки напоїла Пустунчика „Живокостом“ для зміцнення кісток!

– Пфе! Він же бридкий на смак, як... як не знаю що! – відскочив Пустунчик, наче йому вже піднесли кухоль страшного зілля.

– Тобі пощастило двічі, – урочисто заголосив Розумник. – Перелому нема і справжній „Живокіст“, який всім корисно пити щодня для зміцнення скелету, набагато смачніший, ніж у казці! Лапуня має рацію, обов'язково додамо до обіду порцію „Живокосту“!

– Та що ж то за таємничий продукт, що зміцнює кістки? Залізо? – нетерпляче спитав Пустунчик.

– Кальцій! Хіба не знов? – відповів Розумник. – Кальцій найбільш корисний для росту кісток і м'язів. Він міститься у молоці та всіх молочних продуктах.



В

Підішиши молочні продукти, страви і десерти, які згадані в казці.



К



– Тому „набіл“, як в давнину називали все молочне, дуже корисний дітям. Для міцності і росту! – додала Лапуня. – Я знаю, що на день організм молодших школярів потребує більш як пів літра молока! Але не дуже люблю молоко. Розумнику, а йогурт теж корисний? У ньому теж багато Кальцію?

– Звісно. Кисломолочні продукти: кефір, йогурт, сир, ряженка, сметанка навіть корисніші, ніж цільне молоко!

– Ммм! **БОРЩИК ЗІ СМЕТАНКОЮ, ТОРТИК ІЗ ВЕРШКАМИ!** – облизнувся Пустунчик. Видно, після активної гри на свіжому повітрі в нього прокинувся апетит.

– Але набіл має насправді чарівну особливість, запам'ятайте! – Розумник притишив голос, розказуючи таємницю: – Щоб Кальцій з молока краще засвоївся, йому потрібне сонце! Якщо не гуляти на вулиці, не ловити шкірою сонячне проміння, Кальцій майже не засвоюється, хоч цистерну молока випиває щодня!

– Чому?

– Така властивість Кальцію і деяких вітамінів. У молочному нам корисний не лише Кальцій, а й високий вміст білків, молочний цукор – лактоза, молочний жир... Одним словом, це справді чарівний продукт! Найперша у житті страва всіх сссавців: людей і тварин, хто годує своїх діточок молоком! І що

найцікавіше, з молока виходить стільки різного смачного, що й повірити важко, що всі ці страви з однієї основи! Нехай кожен згадає свої три улюблени молочні продукти, які готовий вживати щодня! Тільки без підказок! Напишемо, пообідаємо, а потім зустрінемося і перевіримо, що повториться, а що ні!

– Домовились! – жваво підхопили нову гру Пустунчик і Лапуня.

Трое Зернят зустрілися під час полуденка. На столі на них чекали три кухлі молока та цільнозернові коржики. Розумник запросив друзів до столу.

– Лапуню, твоє молочне тріо найперше! Що ти любиш?



Т



Р



К 0 3 0 К

Друзі добре знали, що Лапуня слідкує за фігурою, вона і зараз з'їла лише один коржик, тоді як Пустунчик уже догризав третій. Лапуня показала картку з написом: **ЙОГУРТ, СИР, ЗАПІКАНКА.** І почала нахвалювати своє „тріо“.

– Я кожен ранок починаю зі склянки йогурту: заливаю ним сухий сніданок.

– Я знаю, такі солодкі шоколадні кульки! Хрумкі! – жуючи, кивнув Пустунчик. – Або кукурудзяні пластівці! Смакота!

– Ні, я не купую такі сніданки, в них забагато цукру, а користі мало, – заперечила Лапуня. – Я люблю мюслі, злакові пластівці зі шматочками сушених фруктів, ягід або свіжих фруктів та ягід, залежно від сезону. Я їх готую сама. Беру суміш пластівців або звичайну вівсянку „Геркулес“ і додаю кожного разу різні фрукти.

– Тобі не набридає? Кожен ранок їсти те саме? – не повірив Пустунчик.

– Але ж смак щоразу інший! Залежно від того, що додати! Із персиком – один, із суницею – інший, а з родзинками та сушеною вишнею – смак геть інакший! І йогурти бувають різні.

– А ще ти можеш замінити йогурт кефіром, **КИСЛЯКОМ, РЯЖАНКОЮ**, теплим молоком. Або залити пластівці свіжим фруктовим соком, а йогуртом тоді просто запивати! – порадив Розумник. – І навіть жирні вершки чи сметана фігури не зашкодять, коли додати до них багато свіжих ягід! Замість однієї страви виходить десятки різних! Це навіть без звичайних молочних каш, які треба варити! А який сир тобі смакує?



С У

– Я мала на увазі **М'ЯКИЙ СИР**, політий медом, – сказала Лапуня. – Його я люблю найбільше. Ну, звісно, і **НАЛИСНИКИ З СИРОМ, І СИРНИКИ, І НЕПЕЧЕНИЙ СИРНИЙ ТОРТ**, у якому дрібнозернистий сир перетертий і збитий, як крем, і прикрашений фруктами!

– Ууу, я думав, ти про маленькі сирки, залиті шоколадом, схожі на цукерки, – зітхнув Пустунчик. Але Розумник і Лапуня вважали, що в тих сирках, звісно, є корисний сир, але в нього додано стільки шкідливого, що варто десять разів подумати, перш ніж тягнути той солодкий сирок до рота!

– І третє – запіканка! – нагадала Лапуня. – Дуже люблю запіканки! Можна пекти їх із манкою, а можна з кукурудзяним борошном, тоді виходить ще ніжніше! І безліч різних смаків залежно від того, що додати до сиру: горіхи чи родзинки, шматочки яблук, кураги, навіть свіжу журавлину!

– А краще все одразу! – зрадів Пустунчик. – Оце корисна смакота! Розумнику, а ти що вибрал?

Розумник показав картку, де написав: **МОЛОКО, СИР, КЕФІР.**

– У вас повторюється сир! – вказав Пустунчик і вже заздалегідь радів, що друзі не назвали тих продуктів, які обрав він.

– А от і не повторюється, бо я мав на увазі твердий сир! Його теж безліч смаків і сортів, його додають в яєчню, у салати, роблять накладанці, і навіть твоя улюблена піца без сиру – наче царівна без корони! А з молоком усе зрозуміло. Я п'ю склянку молока вранці чи під час полуденка або їм вранці якусь із молочних каш. А ввечері, близче до сну, мені смакує кефір чи йогурт. Я так і зінав, що Лапуня обов'язково напише йогурт, тому обрав інший кисломолочний напій. Насправді в світі так багато традиційних кисломолочних напоїв, що за ними можна вивчати географію! **АЙРАН, КУМИС, МАЦОНІ** на Кавказі чи в Азії такі ж звичні, як для нас кефір! І не лише коров'яче молоко шанують, а ще й козине, і кобиляче, і молоко верблюдиць та ослиць!



– Овва! А я б хотів спробувати молоко верблюдиці! – за-горівся Пустунчик.

– Ти пий хоча б козяче молоко, любитель екзотики, – нагадала Лапуня. – Воно набагато корисніше для людей, ніж коров'яче. І добути його значно простіше, ніж молоко верблюдиць. В Україні багато виробляють **КОЗЯЧОГО СИРУ** та **МОЛОКА!** Я, звісно, його часто п'ю. На вигляд цілком звичайне молоко, але смак трохи інший, солодший. Так цікаво! Кажи вже, що ти написав, окрім морозива?

– Як ти знала?! – здивувався Пустунчик і показав свою картку з кривими на всі боки літерами: **МОРОЗИВО, ЗБИТІ ВЕРШКИ, ПТАШИНЕ МОЛОКО.**

Лапуня пірснула, прикривши вуста долонями. Розумник похитав головою.

– А що такого? – витрішився на них Пустунчик. – Я ж мав написати не все молочне, що знаю, а те, що люблю і єв би щодня!

– Але пташиного молока не буває, Пустунчику!

– Як то не буває? А цукерки з такою назвою? Я сам бачив! У них всередині щось біле і солодке – смакота! Хіба це не набіл?

– Ой, лишењко, – засміялася Лапуня, – який ти неосвічений! Я ще з дитячого садочка знала, „Пташине молоко” – це і не пташине, і не молоко, а жарт! Так назвали ніжне суфле зі збитого в піну яєчного білка із цукром і желатином. Тому воно і біле, бо з білків. Але це не набіл. Молока там немає жодної краплі!

– Морозиво насправді виготовляють із молока, – трохи невдоволено зауважив Розумник. Але в ньому так багато цукру і різних хімічних добавок, щоб не перетворювалося на лід і не швидко тануло, що вживати морозиво щодня аж ніяк не корисно! А ось фруктове морозиво – це просто заморожений сік, там теж нема ані краплі молока. І збиті вершки хоча й смачні й корисні, не варто їсти щодня. Вершки збивають у стійку піну тільки свіжі і добре охолоджені, й тим краще збиваються, чим жирніші. А так багато солодкого жиру... щоправда, ти рухливий, невгамовний і встигаєш позбутися за день зайвих калорій, але хто рухається мало, не дружить зі спортом, не стрибає і не бігає хоча б дві години на добу, тим збиті вершки принесуть лише зайві кілограми!

– Ох! – мимоволі скрикнула Лапуня, ніби її вже переслідував величезний торт, схожий на сніговий кучугур, жирний, солодкий, прикрашений збитими вершками.

– Не бійся! Я знаю, що робити! – впевнено сказав Пустунчик. – Нам треба помінятися! Я буду пити молоко та їсти сир задля міцності кісток і м'язів, а ти зможеш собі дозволити інколи взяти морозиво чи вершки з моого тріо! Тоді нам не буде нудно, а буде смачно!

– Пустунчик має рацію! – похвалив Розумник. – Усі молочні продукти, які ми назвали, можна додати собі на стіл! Якщо не щодня, то раз на тиждень. Головне, нехай щодня на вашому столі буде різноманітний і корисний набіл! До речі, ми ще не назвали **СМЕТАНУ і ВЕРШКОВЕ МАСЛО!** Я що за варенички без сметани? А **ЧАЙ** та **КАВА З МОЛОКОМ?** А **КАКАО?** Пустунчику, вигадай заміну „Пташиному молоку”, бо в тебе зараз тільки два продукти!

– Зефір? Він точно білий!

– Він не молочний, це знов білкове суфле, тільки варене, – засміялася Лапуня. – Я підкажу: **МОЛОЧНЕ ЖЕЛЕ!** Страва з нього називається „**ПАНАКОТА**”. Ку-штував?

– Так! Смакота! А... як його...? „**ТИРАМІСУ**” готовиться з сиру, чи це знову якась обманка?

– З ніжного сиру маскарпоне, – підтвердив Розумник.

– Це смачно! Але я все одно більше люблю просту домашню запіканку, – зізналася Лапуня. – І йогурт, який готую сама із молока та закваски, а не магазинний.

– Отже, молочне тріо від Зернят! – проголосив Розумник, об'єднавши їхні смаки. – Щодня для росту та міцності дитячий організм має отримати достатньо Кальцію! Його можна знайти в таких продуктах:

1. Склянка молока (або тарілка молочної каші).
2. М'який сир у різних стравах, свіжий чи в сирниках і запіканках – 100–150 грамів на день.
3. Склянка кисломолочного набілу: йогурту, кефіру чи звичайного кисляку, заквашеного скоринкою житнього хліба або ложкою сметани.

Додатково щодня варто з'їсти:

- 1–2 столові ложки сметани або густих вершків.
- 1 столову ложку вершкового масла (яке, звісно ж, не їдять ложками, а розточують або намазують на хліб).
- Невеличкий шматок твердого сиру.

Як щойно переконалися Зернят, з цих продуктів можна приготувати безліч різних страв на будь-який смак! А які твої три найулюбленіші молочні страви?

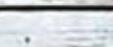
Олена Крижановська



Т І 3
В Й

СКЛАДИ СТРАВОТИС МОЛОЧНИХ СТРАВ НА КОЖЕН ДЕНЬ

Понеділок



SEEDY'S CLUB

клуб зернят



I LIKE DAIRY PRODUCTS

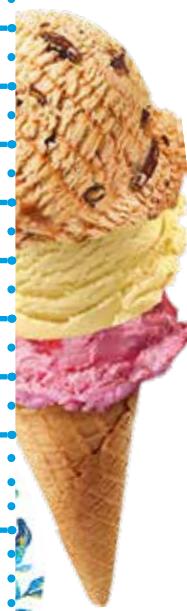
я люблю націл



ВИМОВЛЯЄМО
СЛОВА.
PRONUNCIATION

- МОЛОКО
- СМЕТАНА
- СИР
- МАСЛО
- ЙОГУРТ, КЕФІР
- ЗГУЩЕНЕ МОЛОКО
- РЯЖАНКА
- МОРОЗИВО
- МОЛОЧНИЙ
КОКТЕЙЛЬ
- МОЛОЧНИЙ
ШОКОЛАД

- milk
- sour cream
- cheese
- butter
- yoghurt
- condensed milk
- stubble
- ice-cream
- milkshake
- milk chocolate



Передплатний індекс 89454

Головний редактор:

Дарія Біда, тел.: (032) 236-71-24,

e-mail: dabida@mis.lviv.ua

Заступник головного редактора:

Наталія Лозинська.

Дизайн і верстка: Каріне Мкртчян-Адамян

Підписано до друку 24.01.2020,
формат 60x84/8.

Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.
Адреса редакції: 79038, м. Львів,
а/с 9838. Надруковано в друкарні
ТОВ "Видавничий дім „УКРПОЛ”.

