

☐☐ 25 Березня 2020р.



### **КУЛІНАРНИИ АНТИСТРЕС**

УВАГА!!! Прочитати кожному студенту РКЕБ!!!! (Особливо до душі буде ця стаття для студентів спеціальності «Харчові технології» )

У той час, коли наша країна перебуває на карантинно-домашній ізоляції, коли кожна сфера нашого життя діє в режимі «он-лайн». Тоді як ми ще остаточно не визначилися «добре» це чи «погано» для нас, але в той же момент ми щодня відчуваємо, що це «необхідно».

Студентам Рівненського коледжу економіки і бізнесу, які під час карантину не забувають про навчання: щоденний перегляд відеоуроків з різних предметів, постійні виконання завдань, які презентують викладачі нашого закладу через навчальні дистанційні

технології, самостійне опрацювання додаткових інтернет-ресурсів. І у цій навчально-інформаційній діяльності пропонуємо вивільнити трішки часу і провести його з не меншою користю для себе і своїх рідних.

Чи знаєте Ви, що приготування їжі – це дієвий засіб від зняття стресу і покращення Вашого емоційного стану ? Якщо звернутися до думки фахівців з теми, то психологи вважають, що кулінарія за своєю суттю – це всебічна медитація зі смачними та корисними стравами у якості винагороди . Під час приготування їжі ми відволікаємося від повсякденних турбот і проблем, присвячуючи себе справжній творчості. Це один із способів самоствердження, підвищення власного IQ

Щоб розпочати насичувати свій день позитивними емоціями не потрібно підшукувати рецепт у кулінарній книзі Вашої мами чи бабусі, завантажувати себе пошуками потрібного на сайтах з приготування їжі. Рекомендую звернутися до порад наших фахівців-технологів коледжу , рецепти яких дивують своєю неординарністю, які можна знайти на сторінках газети Рівненського коледжу економіки та бізнесу.

Особисто мене захопив наявністю потрібних інгредієнтів, технологією приготування, незвичністю подачі рецепт салату з карамелізованими яблуками, з додаванням гарбузу і сиру брі ( [газета №38 «Наш коледж»](#) ).

Ну як, зуміли переконатися у корисності кулінарних експериментів? Тоді починайте готувати смачні страви за рецептами та рекомендаціями викладачів-технологів нашого коледжу . Неодмінно пам'ятайте, що будь-яку страву можна перетворити на свій смак, змінити пропорції, створити щось незвичайне і нове – і в цьому є своя принадність.

Тому готуйте, експериментуйте, фантазуйте, креативте...

P.S. Далі буде ще цікавіше...

*Підготувала психолог коледжу Шапілова К.П.*