

# Hora Vitaminelor

Concurs Regional cuprins în CAER, 2014, poziția 856  
Școala organizatoare: Școala Gimnazială "Ion Luca Caragiale"  
Baia Mare, Maramureș

Parteneri:

Inspectoratul Școlar Județean Maramureș  
Casa Corpului Didactic Maramureș  
Biblioteca Județeană "Petre Dulfu" Baia Mare  
Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare  
Școala Gimnazială "Nichita Stănescu" Baia Mare



## Cuvânt înainte

Organizația Mondială a Sănătății a propus în 1946 următoarea definiție a sănătății : "Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mintal cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților". Mai târziu a fost inclusă în această definiție și "capacitatea de a duce o viață productivă social și economic".

Sănătatea include mai mult decât funcționarea fără piedici a organismului. De asemenea, implică relațiile mental-emoțional, intelectuale și sociale cât și valorile spirituale. Specialiștii au identificat șapte dimensiuni ale sănătății: fizică, socială, personală, emoțională, mentală și spirituală.

Cea mai importantă influență o are stilul de viață, acesta fiind un factor ce poate fi controlat, în timp ce ereditatea și mediul joacă un rol deosebit în statutul sănătății noastre, alegerile pe care le facem în ceea ce privește stilul de viață ne afectează și ne determină starea de sănătate într-o și mai mare măsură.

Stilul de viață sănătos reprezintă totalitatea comportamentelor care au relevanță în promovarea și menținerea sănătății și în reducerea riscului de îmbolnăvire. Stilul de viață negativ este alcătuit din comportamente ce implică un risc pentru sănătate.

Stilul de viață include câteva componente prin care oamenii își desfășoară aspectele majore ale vieții lor, componente cum ar fi: munca, recreerea, hrănirea, soluționarea problemelor și altele. Conceptul de stil implică mai degrabă o structură decât un eveniment izolat. Componentele stilului de viață constau astfel în tipologii generale de comportament. De exemplu, ieșirea în mod frecvent cu prietenii indică un stil de viață înalt, din punct de vedere social. Fiecare individ își dezvoltă un stil de viață în mare parte prin încercare și eroare. Oamenii încearcă diferite acțiuni și, de obicei adoptă ca obiceiuri acele comportamente care conferă cea mai mare reușită și satisfacție. Aceste comportamente pot fi grupate într-un număr de structuri întrepătrunse, ceea ce creează componentele stilului de viață. Fiecare componentă poate declanșa un anumit efect asupra câtorva dimensiuni ale sănătății persoanei. Identificăm astfel diferite stiluri: de lucru, recreațional, de reacție la plăcere, de soluționare, de cunoaștere, de comunicare, de relaționare, de alimentație, de consum, ecologic, de viață, sănătatea și auto eficiența.

Diversitatea de conduite ce alcătuiesc stilul de viață al unei persoane, indică faptul că stilul de viață este afectat de multe variabile și sugerează că este greu de a fi controlat și modificat. Stilul de viață este caracteristic fiecărei categorii socioprofesionale, având la bază piramida trebuințelor, piramidă conceptualizată de Abraham Maslow.

Director prof. Bogoviț Radu

Educația pentru Sănătate sporește importanța activităților educative extra-curriculare și extrașcolare pentru formarea/dezvoltarea unor comportamente și atitudini responsabile privind alimentația sănătoasă, igiena alimentară, starea de bine, confort fizic și psihic, atât la elevi cât și la părinți.

La cea de-a doua ediție a Concursului au fost înscrise 230 de lucrări plastice, 70 de lucrări literare și 28 de idei gastronomice sănătoase.

În speranța că, școlile partenere participante, se vor alătura inițiativei noastre de a dezvolta în rândul elevilor comportamente alimentare sănătoase, îi așteptăm și pe viitor cu lucrări ingenioase și creative.

Mulțumim tuturor participanților!

Coord. proiect profesor documentarist Ionița Mateșan



## Prăjitura de post cu miere și nucă

Ingrediente: 3 pahare apă, 1 pahar ulei, 3-4 pahare făina, 1 pahar zahăr, 5 linguri miere de albine, esența de vanilie sau rom, 1/2 pahar nuci mărunțite sau măcinate, stafide, 1 praf de copt, cacao. Pentru glazură: 6 linguri zahăr, 6 linguri apă, 2 linguri cacao.

Mod de preparare blat: mixam zahărul cu apă până se dizolvă tot zahărul, apoi se adaugă pe rând celelalte ingrediente: ulei, făina, praful de copt și se mixează până se omogenizează după care se adaugă mierea de albine, esența, cacao, nuca și stafidele. Se toarnă blatul într-o tavă dreptunghiulară tapetată cu hârtie de copt. Se coace la cuptor 30- 35 minute la foc potrivit.

Mod de preparare glazură: se amestecă toate ingredientele și le punem la foc mic până dă un clocot, apoi lăsăm să se răcească. Se toarnă peste prăjituri când amândouă s-au răcit.

Poftă buna!

Tătărușanu Ștefania, clasa a VIII-a  
Școala Gimnazială Deleni, loc. Deleni, Jud. Iași  
Coord. prof. Deleanu Mihaela



Botișan David, Grupa mare  
Coord. ed. Pop Dorina



Coroian Daria, Grupa mica  
Coord. ed. Bartoș Florentina



Chircu Cristina, Grupa mica  
Coord. ed. Bocuț Ariana

## Salată de primăvară

Ingrediente : Cartofi, Castravete verde, Mărar proaspăt, Apă, ulei de măsline, oțet, sare, zahăr

Cartofii bine spălați se fierb în coajă cu puțină sare. Se scurg, se lasă să se răcească. Între timp, castravetele se curăță de coajă, se feliază pe răzătoare. Separat, se prepară o soluție formată din apă călduță, ulei de măsline, oțet, sare și zahăr. Se mestecă până la topirea zahărului.

Cartofii răciți se taie rondele subțiri; se pun într-un bol. Peste cartofi se pune castravetele tăiat, mărarul proaspăt, tăiat mărunț, și apoi soluția pregătită anterior. Se mestecă bine, prin răsturnare și se lasă o jumătate de oră acoperită. Se servește ca atare sau cu pește prăjit sau făcut la cuptor.

POFTĂ BUNĂ!

Libăr Vanesa, clasa a II-a  
Școala Gimnazială „Grigore Silași” Loc. Beclean,  
Jud. Bistrița Năsăud  
Prof. Cristea Ileana



Cârlan Cristian, Grupa mare  
Coord. prof. Goga Anca



Chiforiuc Lukas Ionuț, Grupa mare  
Coord. prof. Zeman Elena



Avram Iris, Grupa mare  
Coord. ed. Popescu Gabriela,  
Alexandrescu Gabriela



Borodi Oana, Grupa mare  
Coord. ed. Hotea Anuța



Abriham Ana, Grupa mare  
Coord. ed. Ciociu Corina



### Salată de pește

Ingrediente: 250 g peștișori marinați, o ceapă galbenă, câteva măslin, piper, zeamă de la o lămâie, 50 ml ulei de măslin, pătrunjel verde, câteva felii de lămâie

Mod de preparare: Se taie ceapa sub formă de peștișori și se freacă cu sare. După 20 minute se scurge zeama lăsată și se trece într-un castron. Se adaugă peștișorii marinați, măslin, zeama de lămâie, uleiul și piperul. Se amestecă toate ingredientele, se ornează cu frunze de pătrunjel verde și felii de lămâie. Poftă bună!

Decsuk Timea, clasa a- III-a  
Școala Gimnazială "Octavian Goga" Baia Mare, jud. Maramureș  
Prof., Onorica Dorca

Ghița Miruna Agnes, Grupa mare  
Coord. prof. Costin Maria



Rotărescu Alexandra, Grupa mare  
Coord. prof. Zeman Elena



Tânc Eugen, Grupa mijlocie  
Coord. ed. Pop Dorina



Neamțu Flavia, Grupa mare  
Coord. ed. Popescu Gabriela,  
Alexandrescu Gabriela



Popescu Cezara, Grupa mare  
Coord. ed. Hotea Anuța

### Mojito cu mango, ghimbir și mentă

Ingrediente: 1/4 lămâie, 1/4 de lime, 1/2 mango, 15 grame ghimbir, 1 litru de apă, 1 linguriță de miere, 8 cuburi de gheață, 5 frunze de mentă

Ustensile necesare: blender, cuțit, lingură, shaker de cocktail-uri, strecurătoare, pahar Pași de lucru:

1. Se mixează cu blender-ul jumătatea de mango.
  2. Se taie menta, ghimbirul, lămâia și lime-ul, și se adaugă în shaker.
  3. Adăugăm piure-ul de mango in shaker.
  4. Peste ingrediente adăugăm cele 8 cuburi de gheață, iar apoi adăugăm apa.
  5. Punem menta tăiată mărunt și apoi punem apa. Se amestecă bine.
  6. Se scutură cu shaker-ul timp de un minut, iar apoi conținutul se filtrează într-un pahar.
  7. Savurați!
- Lămâia, lime-ul sunt bogate în vitaminele: C, B, fosfor, calciu, fier, vitamina A. Mango este bogat în vitamina A, complexul B, vitaminele C și K, dar și în mineralele de potasiu, calciu, fosfor, magneziu, cupru, zinc, fier și fibre. Ghimbirul este bogat în vitamine și minerale, precum: B3, B5, A, C, E, fier, magneziu, fosfor, mangan, siliciu, potasiu și zinc. Astfel, mai bine consumați un mojito de acest, fel decât alte sucuri din comerț!

Cosma Teodor, clasa a VII-a  
Școala Gimnazială "Nichita Stănescu" Baia Mare, jud. Maramureș  
Prof. Gabriela Curtuzan



Mihuț Daria, Grupa mare  
Coord. ed. Lupșa Emilia



Lingurar Flaviu, Grupa mijlocie  
Coord. ed. Pop Consuela Delia



Mihalca Cristina Maria, Grupa mijlocie  
Coord. ed. Pop Consuela Delia

## PLĂCINTĂ CU LEURDĂ

### Ingrediente

Pentru o tavă cu pereții detașabili și diametrul de 22/23 cm

1. 3 legături stufoase de leurdă
2. 500 g brânză de vacă ușor sărată
3. 250 g telemea de bivoliță
4. 1 legătură de pătrunjel
5. 4 ouă
6. 1 legătură de ceapă verde
7. Un pachet foi de plăcintă
8. 200 ml lapte

Pentru unsul foilor — 200 g unt și 5 linguri ulei de măsline

### Preparare:

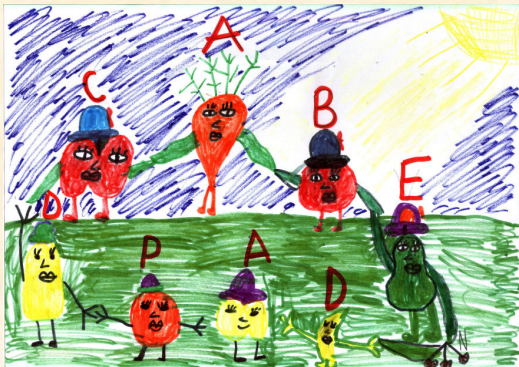
Zilele trecute, cucerită fiind de rețeta găsită, am pornit cu toată nădejdea să cumpăr leurdă. Dacă te grăbești, s-ar putea, cu puțin noroc, să mai găsești în piață. Plăcinta aceasta este și mai gustoasă servită rece, când brânza și leurdă s-au legat bine, așa că o poți prepara "de azi pe mâine".

Foile de plăcintă se decongelează din vreme. sfărâmi într-un bol încăpător brânza și o amesteci cu 2 ouă, leurdă, ceapa și pătrunjelul tăiate mărunț. Când s-au decongelat foile de plăcintă, le împarți două câte două și le ungi între ele cu puțin din untul topit în ulei. Pe latura mare a foii, dintr-o margine pornind, pui cam 5 linguri de compoziție, apoi cu grijă rulezi. Pe măsură ce rulezi, în special când ajungi la capătul foii, mai ungi puțin. Ia cu grijă sulul și îl așezi în tavă. Repeți operațiunea până se termină compoziția (mie mi-au rămas nefolosite fix 2 foi de plăcintă), așezând sulurile în spirală.

Laptele îl amesteci cu celelalte două ouă și îl torni peste plăcintă. Bași imediat (ca să nu se scurgă laptele pe lângă pereții detașabili) la cuptorul preîncălzit la 180° pentru 40 — 50 minute.

Poftă bună!

Augustin Diana, Agoșton Adriana clasa a VII-a  
Școala Gimnazială Remetea Chioarului  
Coord. prof. Mariș Monica



Șchiop Vanessa, CP  
Coord. prof. Făt Valeria



Vălean Daria, CP  
Coord. prof. Horincar Maria

### Mărul

Am găsit într-o livadă  
Un pom mare fructifer,  
Care a dat roade  
Chiar ieri.  
Am ales de-acolo  
Un măr mare copt  
Ce deodată mi-a șoptit  
Încet, încet...  
Sunt tare bun și zemos  
Și te fac mereu frumos!

Mateșan Răzvan, clasa a II-a  
Școala Gimnazială "Lucian Blaga"  
Baia Mare, Maramureș  
Coord. prof. Popișteanu Lavinia



Martiș Maria Daniela, CP  
Coord. prof. Pop Anca Ioana



Danciu Andreea, CP  
Coord. prof. Nechita Silvia Rodica



Petrovan Ștefan, CP  
Coord. prof. Adela Afrăsinei



Fodor Toni, CP  
Coord. prof. Adela Afrăsinei

## Hora Vitaminelor

Camera începu să bubuie, 100% era Nina bona mea vroia să intre. De ce? Vrea să-mi tulbure liniștea doar am deja 14 ani. Da e ok, că încă îmi spune povești de adormit copiii cu vitaminele, și ca de fapt acestea sunt profețiile de unde vine ea dar nu mai am 5 ani. Deja îi știu toate legendele pe de rost. Lumea zice despre mine că sunt o ciudată nici nu mă mir... să fim serioși cine mai are bone la 14 ani. Deci o să mă pun să dorm și totul va fi mai bine mâine. Aud ceva care îmi deschide fereastra, poate o fi Nina... Dintr-o dată aud o voce pițigăiată: - Ingrid trezește-te! Bună, eu sunt Șobeln și sunt un mitus.

Deci eram șocată parcă îl mai văzusem undeva, avea o față așa simpatică, era elf dar stai avea o coadă de verviță.

A scuze am uitat să mă transform în om ca să putem vorbi! zise el.

Dintr-o dată un băiat drăguț apăru.

- Cred că știi de ce sunt aici. Lumea noastră este invadată de Slarioși, ei se nasc de fiecare dată când un om mănâncă nesănătos. Noi mitușii avem rolul să creștem fructe sau legume care dau oamenilor tot ce au nevoie pentru o viață lungă și sănătoasă. Dar numărul copiilor care au mâncat nesănătos sunt în creștere. Lumea are nevoie de noi, mitușii, care dăm puteri magice fructelor și legumelor numite **vitamine**. Profeția spune că strănepoata reginei poate învinge Slarioșii. Acum trebuie să plecăm. Ești singura speranță a planetei să îi redai sănătatea. Șobeln se transformase, iar Ingrid se urcă în spatele lui. Drumul a fost foarte lung, dar au ajuns. Regina o aștepta:

- Bună Ingrid! Eu sunt străbunica ta, Anita! Demult oamenii erau mai sănătoși și trăiau mai mult, mâncau fructele și legumele noastre. Până a apărut sora mea mai mică, cu 3000 de ani decât mine numită Leonora. Ea a fost geloasă pe mine întotdeauna pentru că eu trebuia să fiu regina. Așa că a plecat și și-a format un regat al ei ceva opus cu ce facem noi. Slarioșii produc mâncarea nesănătoasă care ajunge în fast-food. Mâncarea aceea îi face pe oameni bolnavi și lipsiți de energie. Pentru a-i învinge ne trebuie să dezlegi formula Hora Vitaminelor. Ca să putem scoate sabia imbatabilă din piatra cu care îi putem învinge ,

profeția spune:

*De vrei sabia a lua*

*Mere dulci, Struguri acrii, Pere aurii*

*Le vei pune a dansa.*

*Și în horă se vor prinde*

*Sabia pentru a desprinde*

*Ochii mari de vei avea*

*Nu le vei putea vedea*

*Decât moștenitoarea tronului de Oriunde*

*14 ani nimic mai mult vrăji tu poți să faci acum!*

Regina o conduse pe Ingrid la camera unde era ținută sabia și îi aduse fructele necesare . Apoi Ingrid repeta formula de 3ori tot mai rapid:

*Mere fine, Morcovi acrii, Struguri sacrii , ajutați-mă pe mine!*

Fructele începeau să danseze, ce bucurie! Era uimitor. După ce fructele au terminat, Ingrid a tras cu putere de sabia. Dar dintr-o dată se auzeau strigăte, erau Slarioșii, vroiau să ne distrugă. Regina striga să pregătească trupele de război. Ingrid lupta ca niciodată ,dar Slarioșii erau mai mulți, regina privea lupta cu sufletul la gură. Însă au biruit, iar Ingrid a devenit regina regatului de Oriunde.

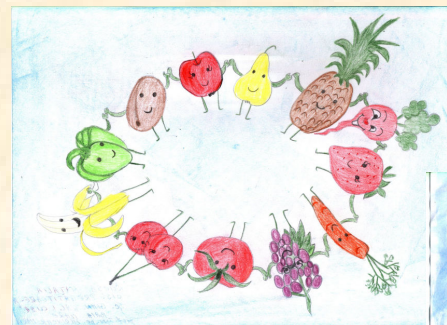
Lauran Lorena, clasa a VII- a B,  
Școala Gimnazială „Nichita Stănescu”  
Baia Mare, Maramureș  
Coordonator:  
bibliotecar prof. Gabriela Curtuzan



Babiciu Alexia, Cufoian Carmen CP  
Coord. prof. Făt Lăcrămioara



Arian Cristina Maria, CP  
Coord. prof. Pop Anca Ioana



Bucșa Natalia, CP  
Coord. prof. Horincar Maria



Cosma Sebastian , CP  
Coord. prof. Nechita Silvia Rodica



Costin Maria, CP  
Coord. prof. Nechita Silvia Rodica



Bud Alexia, CP  
Coord. prof. Adela Afrăsinei

## Sănătatea

Sănătate când avem  
Suntem fericiți cu toții  
Trebuie doar s-o păstrăm  
Pe tot parcursul vieții.

Vitaminele ne ajută  
Ca și niște soldățe  
Ne întăresc corpul în luptă,  
Cu microbii răi.

Chiar de-ar fi să le alegem  
După formă sau savoare  
Fruite multe și legume  
Ne vor da putere.

Tinc David, cls. I  
Școala Gimnazială Lucian Blaga,  
Baia Mare, Maramureș  
Coord. prof. Ardelean Nina



Tecar Viorelia, clasa I  
Coord. prof. Petcaș Delia

## Legumele

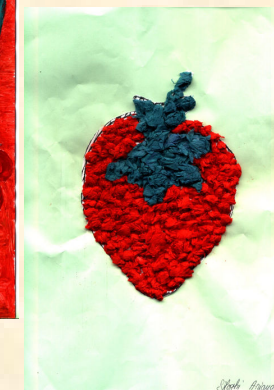
Roșii , ceapă, castraveți,  
Conopidă  
Ce mai vreți?

Noi vrem morcovi, o avere  
Vitamine și putere.  
Sfeclă roșie, ardei,  
Vitamine, câte vrei!  
Toate strânse împreună  
Ne creează voie bună!

Pop Alexandra, cls. I  
Școala Gimnazială Lucian Blaga,  
Baia Mare, Maramureș  
Coord. prof. Pop Elisabeta



Geană Dan Ionel, clasa I  
Coord. prof. Elena Geană



Silaghi Ariana , clasa I  
Coord. prof. Caciuc Mia

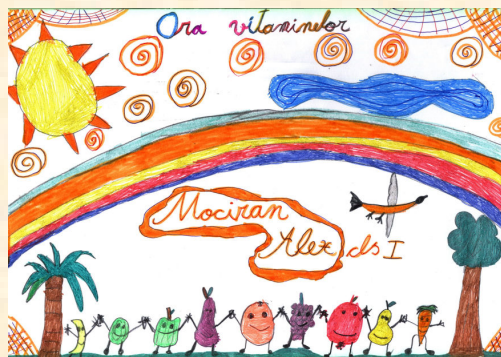
## Hora vitaminelor

**A** e o vitamină pe care-o iubește orișicare,  
**B** e vitamina ce ne dă vigoare,  
**C** e preferata mea,  
**D** din soare-o putem lua.  
**E** un dans al sănătății  
**Vitaminele vieții...**

Buhai Daria Ioana, clasa I  
Școala Gimnazială „N. Iorga”  
Coord. prof. Curac Maria



Onț Abigail , clasa I  
Coord. prof. Caciuc Mia



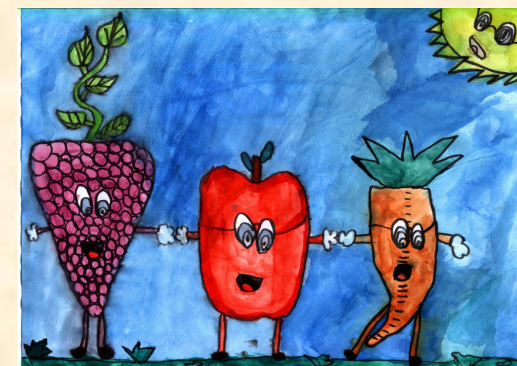
Mociran Alex, clasa I  
Coord. prof. Petcaș Delia



Morar Bogdan, clasa I  
Coord. prof. Petcaș Delia



Groza Teodora, clasa I  
Coord. prof. Mateaș Lavinia



Babiciu Marina, clasa I  
Coord. prof. Caciuc Mia

## HORA VITAMINELOR

Vitaminele sănătoase  
Fac o vizită la case  
Și împart pe la copii  
Fruite și legume, mii!

Morcovul și vitamina A  
Sunt prietene deja.  
Portocala și vitamina C  
Se-nțeleg cel mai bine.

Mănâncă fructe și legume,  
Pentru sănătatea ta sunt bune.  
Dacă asta tu vei ști,  
Sănătos, frumos vei fi!

Șuba Giulia, clasa a V-a,  
Șc. Gimnazială "I.L.Caragiale", Baia Mare  
Coord. prof. Mateșan Ionița

### Ecuția sănătoasă

Ecuția e-n fructe,  
Are vitamine multe.  
Ea te ajută și te învață  
Să ai o viață sănătoasă.

Vitamina A e mare,  
Ea te-ajută să fii tare.  
Când ai greutate în viață  
Ea îți dă înc-o speranță.

Doar atunci când stai la soare  
Vitamina D iute apare.  
B3 se găsește-n nuci,  
Nu uita să le aduci.

Mureșan Andreea, Onofre Rareș, clasa a VI-a  
Școala Gimnazială "I.L.Caragiale", Baia Mare  
Coord. prof. Moldovan Rodica

### Cine vine?

Uite-o pară mălăiață  
Ce vine de la piață,  
Ea aduce și împarte  
Vitamine sănătoase.

Tot strigând în urma ei  
Vine un ardei rotofei.  
Are și el ceva de spus  
Pentru microbi ce s-au ascuns.

-Nu uitați! Eu și cu Para  
Suntem cei ce-aducem vara  
Sănătate la copii,  
Alături de fructe mii.

Petcaș Luca, clasa a II a C  
Școala Gimnazială „Lucian Blaga” Baia Mare  
Coord. Prof. Popisteanu Lavinia



Cotrișcău Sonia, clasa I  
Coord. prof. Racolța Luminița



Ance Yasmine, clasa I  
Coord. prof. Avram Ileana



Czompa Erik clasa I  
Coord. prof. Racolța Luminița



Arion Melisa Alina, clasa .I.  
Coord. prof. Elena Geana

### Cripsuri de morcovi

Ingrediente: Morcovi, cantitatea după preferință și numărul de persoane  
Suc de lămâie, după gust  
Miere, mentă, pentru aspect.

Mod de preparare:  
Morcovul se curăță și se spală bine, se taie în felii lungi, subțiri sau se formează „CRIPSURILE" cu aparatul de curățat coaja. Se pun într-un pahar sau cupă, după ce au fost asezonate cu lămâie, apoi se adaugă mierea. Se poate folosi o frunză de mentă ca ornament.

Sănătos și gustos, POFTĂ BUNĂ!  
Dragomir Andrei, clasa a VI- a  
Școala Gimnazială Viziru loc. Viziru, jud. Brăila  
Prof. Silvia Potfnache



## Hora vitaminelor

Cu siguranță, cu toții ați auzit despre pompieri, dar oare ce sunt ei mai exact?

Sunt eroii noștri, ai tuturor și salvatorii caselor noastre, când acestea sunt cuprinse de teribilele flăcări ale morții. Dar v-ați gândit vreodată dacă mai există și alt fel de ...”pompieri”? Ei, dacă nu, vă spun eu acum de „**Grupa celor patru**”. Cum? N-ați auzit de ea?! Într-adevăr nu știu de ce i se spune astfel, căci are în compoziție, mii de ajutoare harnice, gata oricând să se apuce de treabă, și precum furnicile, să lucreze zi și noapte, fără pic de odihnă. De aceea, am decis să le spun pompieri. Acum, haideți să aflăm despre ce este vorba.

Această uriașă „compoziție” este împărțită în mai multe grupe, deși mai cunoscute sunt doar patru: **Vitamina A** – ajută la creșterea și dezvoltarea organismului, precum și la hidratarea pielii. Are rol și în menținerea sănătății oaselor, dinților, mai ales în perioada de creștere. Unde se găsește această vitamină? Păi, la fel ca și surioara sa, **vitamina D**, se găsește în lapte, ouă, pește, carne, brânză, smântână, cereale.

**Vitamina B** – vitaminele din această grupă ajută la întărirea forței musculare. Dar oare... dacă aș spune că această vitamină se găsește în verdeturi, ați ieși cu lupa pe câmp căutând „vitamina B” printre proaspetele fire de iarbă abia răsărite de după dulcele somn al iernii? Să știți că eu mă refer la legume, precum varza, salata, morcovii, dar se găsește și în lactate, carne, ficat, cereale.

Să nu uităm de „**doamna D**”, această vitamină fiind produsă în corpul nostru și de **vitamina C**, care ne protejează de așa numita boală – scorbut. **Vitamina C** este esențială în dezvoltarea normală a dinților și a gingiilor, precum și în procesul de mineralizare a scheletului. Se regăsește foarte mult în citrice, măceșe, ceapă verde, căpșuni, roșii, broccoli, cartofi. Pe când, forma naturală a **vitaminei D** apare prin acțiunea razelor ultraviolete asupra unui constituent al sebumului secretat de piele. Aceasta facilitează absorbția calciului și depunerea sa în oase și dinți.

Un lucru interesant este faptul că, deși pare a fi invers, ciocolata și alte mâncăruri nesănătoase, nu ne dau energie, ci dimpotrivă, ele doar ne fac să credem că avem energie, când de fapt suntem extenuați. Iar când chimicalele ajung în corpul nostru, se dă o luptă între bine și rău, vitamine și chimicale. Vitaminele, precum D sar în ajutor organelor, luptând între viață și moarte pentru a ne proteja.

Deși nu ne dăm seama, mâncând alimente plăcute la gust, dar nesănătoase, ne facem singuri rău, deci ar trebui să încercăm măcar, să ne facem un bine, porționând dulciurile, chipsurile și fast –food – urile (șorma, pizza, etc). În caz că nu v-ați gândit, ne putem crea acasă propriile fast –food-uri – **bruschete curoșii** (roșiile fiind bogate în **vitaminele A** – importantă pentru ochi, **complexul B** – protectoare ale sistemului nervos, osos, **vitamina C** – necesară sistemului cardiovascular, **E** – vitamina tinereții și a fertilității, **K** – importantă pentru sinteza anumitor elemente figurate ale sângelui).

V-ați imaginat voi oare vreodată, ce se întâmplă când mâncați o salată verde, de primăvară, delicioasă? Ei dacă nu, vă spun eu: mii de vitamine se adună la un loc din uriașa lume a vitaminelor, începând un dans feeric, binefăcător, plin de energie și vitalitate.

Aș vrea să se întâmple asemenea jocuri zilnic în corpul meu, voi nu? Dacă sunteți de acord cu mine, atunci să începem o dietă sănătoasă, bogată în vitamine și minerale, esențiale organismului nostru zi de zi.

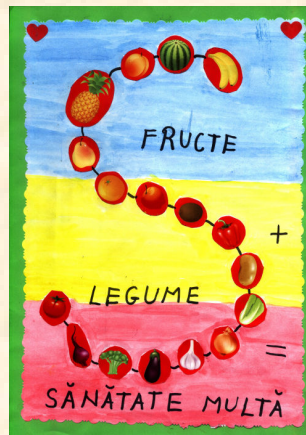
Țuțeanu Alexia, cls. a VII-a B  
Școala Gimnazială „Nichita Stănescu”,  
Baia Mare, Maramureș  
Coordonator:  
bibliotecar prof. Gabriela Curtuzan



Geana Dan Ionel, cls. I.  
Coord. prof. Elena Geana



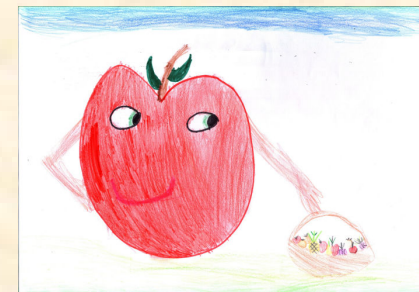
Leș Larisa, cls. I.  
Coord. prof. Pop Lucia



Matei Andrea, cls. I.  
Coord. prof. Mateaș Lavinia



Mare Nadia Melania, cls. I.  
Coord. prof. Criste Mariana



Marian Maia, cls. I.  
Coord. prof. Avram Ileana



Florian Darius, cls. I.  
Coord. prof. Marc Rozalia



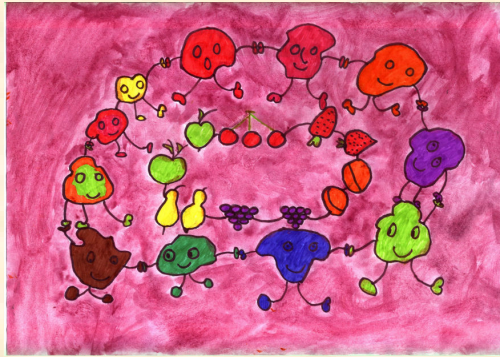
Neagotă Iris, cls. I.  
Coord. prof. Ardelean Nina Anamaria



Pop Alexandra, clasa I  
Coord. prof. Morar Elisabeta

### Coșul cu vitamine

Un măr , mai greu de-un kilogram  
Striga: tu și ce vitamine am?  
Un coș întreg de fructe și legume  
Se dăruie cu drag la lume  
Pătrund în corpul tău spre bine  
Canale întregi de vitamine...  
Cu A să-ncepi și du-te mai departe  
Și vei radia de sănătate!!!



Pop Andrei, clasa I  
Coord. prof. Marc Rozalia Delia



Tinc David, cls. I.  
Coord. prof. Ardelean Nina Anamaria



Săsăran Sonia, clasa I  
Coord. prof. Morar Elisabeta

### Fructe și legume

Fructe și legume  
Ele sunt foarte bune.  
Au multe vitamine,  
Dar au și proteine.  
Sunt sănătoase,  
Sunt și gustoase,  
Sunt dulci,  
Sunt crocante,  
Dar mie nu-mi pasă...  
Ele sunt apetisante.  
Eu când le culeg  
Parcă îmi vorbesc  
Îmi spun să le mănânc și nu să le arunc.  
Sfatul lor l-am ascultat  
Și pe ele le-am mâncat.  
Vârsta Paula, cls. a III-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei  
Loc. Vadu Izei, jud. Maramureș  
Coord. prof. Ananie Mirela



Șofronia Alexandra, cls. I.  
Coord. prof. Mateaș Lavinia



Pop Elisa, clasa I  
Coord. prof. Racolța Luminița



Pușcaș Dorina, clasa I  
Coord. prof. Pop Lucia

## Vitamine, vitamine

Vitamine, vitamine  
Te fac sănătos pe tine!  
Sunt mici, de nu le vezi  
Și de nu-ți vine să crezi:  
Le găsești doar în fructe,  
În legume și lactate.

Sunt niște mici soldăței,  
Luptă împotriva microbilor răi.

De nu le-ai avea în tine  
Te-ai îmbolnăvi pe loc.  
Nu ar fi bine deloc.  
Mâncând vitamine  
Te protejezi pe tine.

Ailenei Daniel, cls. a III-a  
Școala Gimnazială  
Drăgănești Neamț  
Coord. prof. Trofin Maria Laura



Tinc Emanuel, cls. I.  
Coord. prof. Pop Lucia

## Toamna darnică

A venit toamna frumoasă,  
Cu mere, pere pe masă,  
Oamenii s-au bucurat,  
Mere, pere au mâncat.

Merele sunt delicioase,  
Perele sunt chiar gustoase,  
Noi mergem să le adunăm,  
Și apoi să le mâncăm.

Toamnă, anotimp frumos,  
Tu faci omul mai voios,  
Că-i aduci fructele bune,  
Bogate în vitamine.

Burzo Loredana, cls. a III-a  
Școala Gimnazială Suci de Sus  
Loc. Suci de Sus, jud. Maramureș  
Prof. Chindriș Mariana

## Vitamine jucăușe

Foarte jucăușe, mai sunt vitaminele  
Dar și serioase, când vorba-I de ele.  
Mereu ne ajută dându-le tuturor,  
Imunitate multă, împotriva bolilor.

Lipsa lor e foarte gravă  
Poate-duce boala-n grabă.  
Noi le luăm din alimente  
Și nu din medicamente!

A e vitamina, de creștere numită  
De la copii nelipsită.  
Lipsa ei produce chiar oprirea creșterii  
Și peste toate, slăbirea vederii.

B –I complexul necesar oricărei vârste,  
Fie copii, fie persoane adulte.  
Fără el putem slăbi  
Organismul, chiar va suferi!

C – e vitamine de copii dorită  
Ce din fructe proaspete este nelipsită.  
Lipsa ei provoacă anemie  
Și inflamarea gingiei  
Vitamine D previne-n dată  
Rahitismul, boala cea mai gravă.  
Ea scheletul deformează  
Și mari dureri cauzează.

Toate vitaminele-s foarte importante,  
Mai ales, în perioada de pubertate  
Ele-aleargă-ncolo-ncoace,  
Încercând toate organele să le-mpace.

Și vor reuși!  
Dacă noi vom fi,  
Mai atenți la ce mâncăm  
Și de unde le luăm.

Olteanu Veronica, clasa a VII-a  
Școala Gimnazială Viziru,  
loc. Viziru, Jud. Brăila  
Prof. Silvia Potîrnache



Titan Stefania Maria, cls. I  
Coord. prof. Gelu Dragos

## Mărul

Uite unu acolo-n vale?  
Oare ce-i?  
Poate este un butoi, poate e un mușuroi.  
Dar sunt sigură că e  
Un copăcel cu multe fructe.  
Fructul mic ce stă-n copac  
Se vâietă neîncetat  
Și tot zice la copac:  
Sunt sătul de stat aici!  
Cheamă-l pe Gheorghiiță aici  
Să mă rupă de pe creangă,  
Să îmi fie lumea dragă.

Filimon Larisa, cls. a III-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei  
Loc. Vadu Izei, jud. Maramureș  
Coord. prof. Ananie Mirela



Bud Sebastian, cls. a II-a.  
Coord. prof. Pop Dina Claudia

## Alimente sănătoase

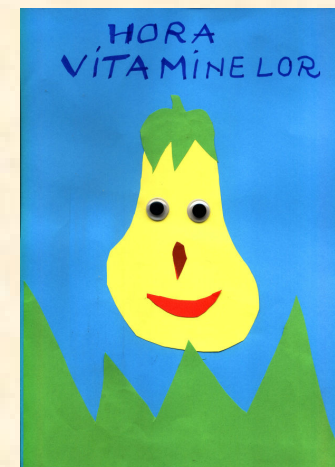
Alimente sănătoase  
Ele sunt leguminoase,  
Fructe și lactate,  
Și să știi, sunt delicioase!  
Și ele au vitamine,  
Te fac sănătos pe tine!

Sandvișurile formate  
Din: roșii, castraveți,  
Salată, creveți,  
Și ele sunt sănătoase!  
Nu mânca ce e gustos,  
Mănâncă ce e sănătos!

Luchian Magdalena, cls. a III-a  
Școala Gimnazială  
Drăgănești Neamț  
Coord. prof. Trofin Maria Laura



Turdean Dana Ioana, cls. I  
Coord. prof. Elena Geana



Ungur Antonia, cls. I  
Coord. prof. Avram Ileana

## Vitamine, vitamine

Morcovi buni noi să mâncăm,  
Vedere bună să avem.  
Și frumos să ne jucăm,  
Ca pisoii să vedem!

Cele mai bune vitamine,  
Se găsesc doar în legume.  
Dar și-n fructe sănătoase,  
Ele, toate sunt gustoase!

A,B, C sunt vitamine,  
D, F, K ne fac doar bine.  
Le găsiți, copii, pe toate,  
În salate adunate!

Marchiș Aurelian, clasa a III-a  
Școala Gimnazială Suci de Sus  
Loc. Suci de Sus, jud. MM.  
Coord. prof. Chindriș Mariana

## Războiul vitaminelor

Într-o lămâie era un oraș de vitamine, din care făceau parte familia C.E.A.B., adică mama vitamină „C”, tata vitamină „B” și cei doi fii vitamina „E” și vitamina „A”.

Vitamina „E” era cea mai mare și mergea la liceul morcovilor, iar vitamina „A” la școala vitaminelor. Ei trăiau în orașul Căpșună. Părinții lor munceau la o fabrică de lămâi, duceau o viață destul de bună până când primarul vitamina „Mg” a deschis subiectul „De ce unii oameni nu mai mănâncă fructe?”.

Au făcut trupe și au hotărât să iasă în lume și să oblige oamenii să mănânce fructe. S-au înarmat cu fructe și au pornit la drum. S-au împărțit în două trupe: 1. Trupa Vitamax și 2. Trupa Eurovita. Începuseră marșul împotriva oamenilor, au trecut la bombardarea cu fructe asupra oamenilor și s-a ajuns la războiul: oamenii contra vitaminelor. Vitaminele erau în avantaj pentru că ele ajutau oamenii să remarce ceea ce au greșit.

Până la urmă vitaminele au învins, convingând oamenii să trăiască sănătos. Cele două trupe s-au unit sub numele de „Vitaforte”. Din cauza intervenției lor pe neașteptate, oamenii au fost puțin șocați, dar până la urmă s-au obișnuit cu ideea „Vitaminele sunt la putere”. Au cunoscut succes în televiziune, medicină și în marketing.

Acest oraș al vitaminelor a fost mândru de progresul lor în lume și au continuat să lupte pentru sănătate.

Elev: Pop Lorena, clasa a VII-a  
Școala Gimnazială „Vasile Lucaci” Șișești  
Structura „Constantin Dipșe” Surdești  
Prof. Dan Nicoleta Flavia



Achim Georgiana, cls. a II-a.  
Coord. prof. Voicu Georgeta



Bene Patricia Naomi, cls. a II-a.  
Coord. prof. Voicu Georgeta

## Vitaminele

Caise, morcovi, ficat  
Vitamina A ai căpătat.  
Ea te ajută să vezi  
Părul, dinții, să-I protejezi.

Nuci, alune, varză,  
Vitamina B1 e de bază.  
Ea te ajută să crești  
De oboseală să te lipsești.

Drojdie, tărâțe, ficat,  
Cu vitamina B6 te-ai căpătat.  
Ea te ajută la cărcei  
Ca să n-ai parte de ei.

Pește, rinichi, lapte  
Vitamina B12 au toate.  
Ea ajută sângele  
Cu roșii, globulele.

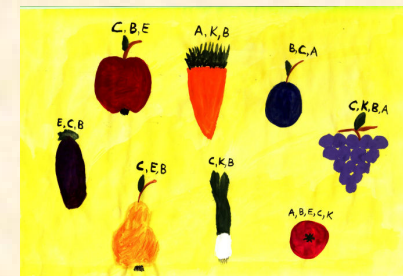
Citrice, afine, măceșe  
Vitamina C. nu le lipsește.  
Ea te ajută când răcești  
Și de boli să te ferești.

Untură de pește, somon, lactate  
Vitamina D e-n toate.  
Ea ajută oasele  
Când fixează mineralele.

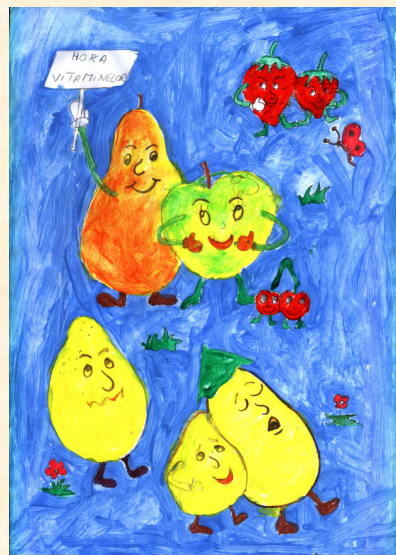
Ailenei Raluca, clasa a VII-a  
Școala Gimnazială Poiana,  
Localitatea Poiana, Jud. Iași  
Coord. Prof. Nicoleta Mirela



Alexandru Marius, cls. a II-a  
Coord. prof. Marina Cornelia



Bilț Cristina, cls. a II-a.  
Coord. prof. Pop Dina Claudia



Bărbos Robert Alexandru, cls. a II-a.  
Coord. prof. Magut Nelica Valentina

## Pască cu fructe

Ingrediente: 300gr. uscate sau confiate (smochine, curmale, miez de nucă, stafide, caise uscate), 5 ouă, 180 gr. zahăr, esența de rom.

Mod de preparare: se taie fructele în felii subțiri după care se stropesc cu esența de rom. Se tapetează o tavă rotundă cu hârtie de copt și se toarnă fructele pregătite mai sus. Se bat mai apoi cele 5 albușuri cu zahărul, ca la beza. Se toarnă compoziția astfel obținută peste fructe și se dă în cuptorul deja încins. Se coace 20-30 minute. Se răstoarnă când s-a răcit  
Poftă bună!

Răileanu Andreea-Sabina, cls VI B  
Școala Gimnazială Deleni, loc. Deleni, jud. Iași  
Coord. prof. Deleanu Mihaela

## Vitaminele

Caise, morcovi, ficat  
Vitamina A ai căpătat.  
Ea te ajută să vezi  
Părul, dinții, să-I protejezi.

Nuci, alone, varză,  
Vitamina B1 e de bază.  
Ea te ajută să crești  
De oboseală să te lipsești.

Drojdie, tărâțe, ficat,  
Cu vitamina B6 te-ai căpătat.  
Ea te ajută la cărcei  
Ca să n-ai parte de ei.

Pește, rinichi, lapte  
Vitamina B12 au toate.  
Ea ajută sângele  
Cu roșii, globulele.

Citrice, affine, măceșe  
Vitamina C. nu le lipsește.  
Ea te ajută când răcești  
Și de boli să te ferești.

Untură de pește, somon, lactate  
Vitamina D e-n toate.  
Ea ajută oasele  
Când fixează mineralele.

Ailenei Raluca, clasa a VII-a  
Școala Gimnazială Poiana,  
Localitatea Poiana, Jud. Iași  
Prof. Cordineanu Nicoleta Mirela



Ciolte Carla, cls. a II-a.  
Coord. prof. Tămaș Gina Codruța



Ciumău Georgiana Andreea, cls. a II-a.  
Coord. prof. Grad Maria



Dale Rareș, cls. a II-a  
Coord. prof. Mărieș Aurelia



Cînța Cosmina, cls. a II-a.  
Coord. prof. Vancea Loredana



Cezara Luana, cls. a II-a.  
Coord. prof. Marina Cornelia



Criste Antonia, cls. a II-a.  
Coord. prof. Tămaș Gina Codruța

## HORA VITAMINELOR

Să mergem în casa Irinei care este o gospodină desăvârșită.

Era deja seară. Irina se pregătea de culcare după o zi lungă de muncă. Nici nu s-a îmbrăcat bine cu pijamalele că a și luat-o somnul în mrejele lui dulci.

Dar ce să facem noi aici? Să vedem cum doarme Irina? Hai mai bine să mergem în cămara ei, plină de legume și fructe.

Nici n-am deschis bine ușa că înfoiața salată își deschise ochii dintre frunze și zise:

- Irina a mers deja la culcare!

- Să dansăm, să dansăm! zise roșia mereu îmbujorată.

Ca la comanda unei baghete fermecate, toate celelalte fructe și legume s-au ridicat pe picioarele lor scurte, au surâs și au sărit de pe rafturi direct pe podea.

- Ce melodie alegem în noaptea asta? a întrebat căpșunica.

- Hai să fie o horă, Hora tuturor vitaminelor, a spus castravetele dând drumul casetofonului.

Zis și făcut, se stinseră toate într-un cerc și au exersat mai întâi, trei pași la dreapta, trei pași la stânga. Apoi totul a venit de la sine.

În zori, pe la patru dimineața, Irina s-a trezit din cauza hărmălaiei din casă. Cu greu și-a găsit papucii și cu pași șovăielnici a pornit spre cămară.

- Înapoi pe rafturi! A strigat speriat ananasul.

- Vai, vai, am trezit-o pe Irina, se văită morcovul.

Irina a deschis ușa de la cămară. Înăuntru totul era în ordine și trona liniștea.

- Probabil că am visat! Se minună Irina și merse înapoi la culcare.

- Ha! Ha! Ha! Ha! Au râs înfundat fructele și legumele bucurându-se că au scăpat cu obrazul (coața) curat și de astă dată.

## Importanța vitaminei A în organismul uman

Vitamina A se găsește în alimente (produse lactate, pește, carne și în cantitate mare în ficat), fructe (caise, piersici, portocale, banana, lămâi) și legume (morcovi, gogoșari, spanac, pătrunjel).

Ea îmbunătățește vederea și ajută în tratamentul multor boli de vedere prin faptul că permite formarea purperei ochiului. Mărește rezistența la infecțiile respiratorii. Ajută la funcționarea normală a sistemului imunitar. Scurtează durata de boală. Menține sănătatea straturilor superficiale ale țesuturilor și organelor interne. Contribuie la înlăturarea petelor pigmentare determinate de vârstă. Menține procesul de creștere și consolidare a oaselor și starea de sănătate a pielii, părului, dinților și gingiilor. Vitamina A este esențială pentru funcționarea corectă a celulelor epiteliale.

Deficiența de vitamina A scade capacitatea de a combate infecțiile. În țările sărace, bolile infecțioase, precum pojarul, au rate de mortalitate mai ridicate. Deficiența poate fi o problemă și pentru că poate crește riscul copiilor de a dezvolta infecții respiratorii și diareice, scăderea gradului de creștere, dezvoltare greoaie a oaselor și descreșterea șanselor de supraviețuire în urma unor boli grave. Deficiența de fier poate afecta aportul de vitamina A. Consumul excesiv de alcool distruge vitamina A, deși un ficat solicitat se poate datora toxicității cu vitamina A. Persoanele care consumă cantități mari de alcool ar trebui să consulte un medic înainte să ia suplimente de vitamina A.

Excesul de vitamina A poate fi toxic la persoanele tratate timp îndelungat cu suplimente alimentare ce conțin vitamina A. Manifestările intoxicației cu vitamina A sunt diverse: piele uscată, vomă, hipercalcemie, demineralizări osoase. Femeile însărcinate care iau vitamina A în exces pot avea un făt cu malformații congenitale. După încetarea consumului excesiv de vitamina A, toate efectele negative ale acestui consum încetează.

Marghioalei Gabriel, clasa a VII-a  
Școala Gimnazială Poiana, Localitatea Poiana, Jud. Iași



Florea Maria Timea, cls. a II-a  
Coord. prof. Magut Nelica Valentina

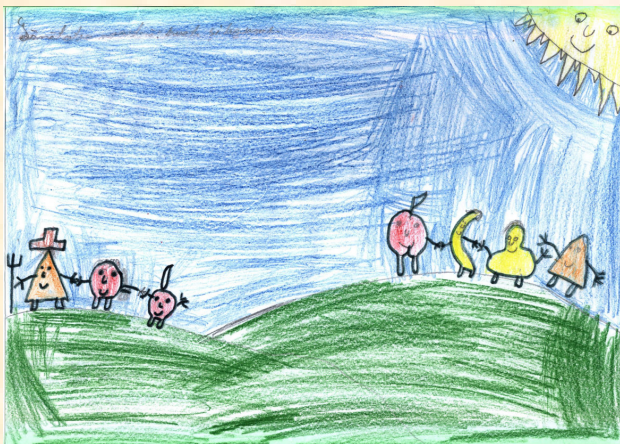
Vălean Daria, clasa a V-a  
Școala Gimnazială "I.L. Caragiale", Baia Mare  
Coord. prof. Moldovan Rodica



Giurgiu Natalia, cls. a II-a  
Coord. prof. Pop Marilena



Domocos Tamara, cls. a II-a  
Coord. prof. Tamas Gina Codruta



Florian Antonela, cls. a II-a  
Coord. prof. Pop Marilena

## Cele mai tari VITAMINE

Astăzi este o zi..... Nu, nu o să încep așa.... Bine așa o să încep.  
Hai sa revenim. Astăzi nu e o zi urâtă, cred doar că e un pic ciudată.  
De ce ciudată ? O să aflați imediat.

Azi m-am dus la școală (ca de obicei) și doamna profesoară de biologie m-a trimis afară, la aer, pentru că nu am mâncat ieri destule vitamine.

Alertată, m-am dus la doctor și l-am întrebat :

-Domnule doctor , cât de importante sunt vitaminele?

Atunci s-a spart peretele si au năvălit SUPER VTAMINA A și B și C și prietenele lor vitaminele D, E și F. Ele mi-au spus în cor:

-Fără noi nu ai putea fi sănătos vreodată .

-Nu-mi vine să cred (m-am ciupit să văd dacă nu cumva dormeam). Vitaminele stau în fața mea, în carne și oase. Eram șocant de uimită.

-Acum că ne-am întâlnit și știi cât de importante sunt vitaminele promiți ca de acum înainte o să mănânci mai mult fructe și legume?

-Da ce legătură au legumele și fructele cu voi, vitaminele ?

-Păi noi din ele provenim. Ar fi bine să le mănânci și tu.

-Da, bineînțeles.

-Foarte bine.

Apoi m-a teleportat înapoi la școală, la ora de biologie, doar că ora nu începuse încă. Și acum sper ca ați înțeles de ce astăzi a fost o zi ciudată

Văduva Denisa, clasa a VI-a,  
Școala Gimnazială "I.L. Caragiale", Baia Mare  
Coord. prof. Valentina Buroi.



Lungu Ariana, clasa a II-a  
Coord. prof. Popisteanu Lavinia



Haiduc Mihaela, clasa a II-a  
Coord. prof. Popisteanu Lavinia



Iuga Paula, cls. a II-a  
Coor prof. Cristea Ileana

## Hora Vitaminelor

Hora vitaminelor,  
Hora sănătății.  
Hora vitaminelor,  
Hora bunătații.

Hora vitaminelor conține  
Vitamina C care te face bine.  
Cea mai mare, cea mai tare  
Te face să vezi chiar peste mare.

În morcovi o găsești,  
Hai să vedem o s-o ghicești?  
E A-ul mândru boss,  
El te va face mai vânjos.

Vitamina D e uleioasă  
La vaccinuri dureroasă.  
Să spui AU! Acuma-i bine,  
Sănătatea ți-o menține.

Vitamina B stă pitită  
Într-o bucățiță de cărnită.  
Carnea proteine are  
Pielea ți-o va face tare.

De vreți o viață cât mai sănătoasă  
Consumați vitamine la fiecare masă.

Romocea Izabela Nicole, clasa a V-a  
Șc. Gimnazială "Nichita Stănescu",  
Baia Mare  
Coord. prof. ing. Valentina Butoi

## Grădina bunicii

Grădina bunicii, e o doctorie  
Plină de culoare și de sănătate.  
Roșia cea roșie are săruri alcaline  
Ceapa verde și culoare și... mai multe vitamine.

Varza albă, crează stă și ea  
Și-i așteaptă, să fie udată.  
Că doar vitamine, minerale, fibre  
Numai ea îți dă

Grădina bunicii are,  
Straturi, straturi de verdețuri:  
Pătrunjel, țelină, spanac, salată...  
Ce-ți oferă vitamina C îndată.

Pline de culoare și de veselie  
Ele te așteaptă și apoi te-mbie  
Să iei sănătate, vitamine, doctorie  
Din grădina bunicii.

Roatiș Roxana, clasa a V-a  
Școala Gimnazială nr. 18, Baia Mare  
Coord. prof. Mihuț Aurica



Horj Adela Melania, cls. a II-a  
Coord. prof. Grad Maria



Ignat Alex Vasile, cls. a II-a.  
Coord. prof. Magut Nelica Valentina

## Parada fructelor

La bunica în livadă, este mare sărbătoare.  
În hăinuțe de paradă, fructele au ieșit la soare.  
Și fac mare gălăgie și petrec și-i veselie:  
-Noi menținem sănătate și v-aducem energie!  
Mărul mândru merge-n frunte  
Cu alai de vitamine, cu fructoză și pectine.  
Gura nu-i tace deloc:  
-Ascultați! Eu nu mă joc!  
De mănânci un măr pe zi, doctorul nu va veni!  
Pară! Sora mea cea dragă,  
Povestește tu un pic:  
Eu am multe minerale,  
Scad și febra, detoxific  
Cresc și pofta de mâncare  
Și acum vă exemplific:  
Vitamina A, B2, Vitamina C, B6,  
Mineralele de calciu, fosfor, sodiu și potasiu.  
Prună dragă, haide, zi-i,  
Tu cu ce cadouri vii?  
-Cu zaharuri, celuloză, calciu, sodiu și mangan  
Reușesc întotdeauna să aduc cât mai mult calm.  
Înlătur oboseala și febra și mereu  
În anemii sunt bună și la ficatul tău.  
-Hei! Noi vrem să vă vorbim! Strigă strugurii făloși.  
Avem multe vitamine, suntem foarte valoroși!  
Starea ta de oboseală noi acum o alungăm,  
Curățăm rinichii-ndată, sănătate noi păstrăm!  
Doar gutuia stă cuminte, nu se laudă deloc,  
Dar parfumul ei răzbate până-n față lângă măr.  
-Hmm, cum am putut uita de gutuia prețioasă?  
Toți copiii ar trebui să o aibă-acum pe masă.  
-Organismul întăresc, pofta de mâncare cresc,  
Anemia o alung, calm entuziasm aduc.  
Și, dacă nu vrei să uiți, tu, o nucă să mănânci!  
-Da, vă rog să consumați multe nuci și câștigați!  
Sunr furnizor de vitamine,  
Numeroase minerale, fibre și cu proteine.  
Într-un miez de nucă, e sănătate multă!  
Mai ușor te concentrezi, cât mai multe memorezi.

-Eu v-am ascultat pe toate  
Și acum am înțeles:  
Sunteți toate minunate!  
Fructelor eu vă iubesc!

Furdui Dimitrie Toma, Clasa a VI-a  
Și coala Gimnazială "Alexandru Ioan Cuza",  
Bacău, Județul Bacău  
Coord. prof. Elena Manea



Pop Dragoș, clasa a II-a  
Coord. prof. Popisteanu Lavinia

## Hora Vitaminelor

La marginea unei străzi s-au adunat tot felul de gunoaie cu cartoane, haine, mâncare etc.

După ce se așternu o plapumă neagră peste cer, iar luminile caselor se stinseră, toate fructele se adună la un loc. Își povestiră trăirile și se lăudară cu frumusețea lor. Iese în față o cireașă: „Eu sunt cea mai frumoasă! Sunt roșie și mică. Oamenii pot să mă mănânce foarte ușor, nu ca voi, suratele mele, care aveți coajă.”

O banană împinse cireașa, și zise: „Eu sunt mai bună decât tine. Oamenii se pot sătura doar cu o banană, pe când cu cireșele... alea sunt doar de poftă! Și în plus, am culoarea soarelui, a aurului. Tu parcă ești o mică pată de sânge!” Fructele începuseră să strige una la alta, care e mai frumoasă și care e mai bună.

Atunci, căzând un fruct pe jos, a descoperit un pamflet „salvați vitaminele! Ele au viață și toate sunt la fel de bune!” Atunci s-a așternut o liniște deplină. O zmeură mititică rupse tăcerea și strigă: „Uitați! Oamenii ne iubesc toate la fel. Toate avem calitate și toate avem defecte. Însă calitatea cea mai mare, pentru care oamenii ne mănâncă, este că avem vitamine. Suntem făcute din vitamine! Nu contează ce culoare avem sau cât de mari suntem, contează că oamenii ne mănâncă așa cum suntem!”

Auzind acestea, fructele săriră de fericire și se îmbrățișară unele pe altele. Atunci, a fost momentul când toate s-au ținut de mână și au intrat în horă. Toate vitaminele strigau în cor „Hora Vitaminelor!”

Elev: Tomoș Sarah, clasa a VII-a  
Și coala Gimnazială  
„Vasile Lucaciu” Șișești Structura „Constantin Dipse”  
Surdești  
Prof. Dan Nicoleta Flavia



Maxim Alexandra, cls. a II-a  
Coord. prof. Vancea Loredana



Marton Alexandru Andrei, cls. a II-a  
Coord. prof. Marina Cornelia



Pop Antonia, cls. a II-a  
Coord. prof. Maries Aurelia



Pop Sebastian, cls. a II-a  
Coord. prof. Cristea Ileana



## Alimentație sănătoasă

Am învățat la orele de științe că noi copiii trebuie să avem o alimentație sănătoasă. Legumele și fructele sunt foarte bogate în substanțe nutritive necesare menținerii stării de sănătate a organismului uman. De aceea trebuie să fim foarte atenți la ceea ce mâncăm!

În ultimii doi ani, consumul insuficient de fructe și legume duce la numeroase îmbolnăviri. Extrem de gustoase, legumele și fructele sunt un izvor de sănătate.

Înainte de a fi consumate, acestea trebuie spălate. Dar atunci când spălăm fructele, nu trebuie să le curățăm de coajă, pentru că acolo se găsesc majoritatea vitaminelor.

Într-o zi, o persoană trebuie să consume fructe proaspete ca: mere, pere, banane, struguri, portocale și alte fructe de sezon, deoarece cele mai multe conțin vitamine C, care ne imunizează organismul împotriva numeroaselor boli.

De asemenea legumele trebuie consumate zilnic, pentru că și ele sunt bogate în vitamine cum ar fi: vitamine A – morcovul, vitamina C – roșia, broccoli și salata, vitamina B6 – spanacul.

Vitaminele sunt indispensabile pentru noi, ca și prietenii!  
Pop Andreea Maria, cls. a IV-a  
Școala Gimnazială Mihai Vodă



Șimon Florina, cls. a II-a  
Coord. prof. Cristea Ileana



Voicu Victoria, cls. a II-a  
Coord. prof. Krupicer Ortenzica

## Hora Vitaminelor: Nutriție corectă pentru adolescenți sănătoși

Pentru a avea un organism sănătos și viguros, trebuie să mâncăm produse naturale ce conțin vitamine și proteine.

Eu mă numesc Marian, am 13 ani și trăiesc la țară, într-un mediu curat, plin de viață. Mie nu îmi pare rău că sunt fiu de țăran, din contra, mă bucur că aici pot să mă hrănesc numai cu produse sănătoase, să respir aer curat și să mă bucur de natură, de frumusețea și prospețimea ei.

Sunt convins că între un copil care crește și locuiește la oraș și un copil care crește și locuiește la țară, cel mai fericit și mai sănătos este cel de la țară. Aceasta este părerea mea. Bineînțeles, copilul la oraș poate spune că are parcuri și multe spații verzi, magazine bine aprovizionate, locuri special amenajate pentru distracții și alte spații care par deosebite.

Însă copilul de la țară trăiește într-un mediu curat pe care natura îl oferă, iar pentru a se distra își inventează singur jocuri frumoase, admiră frumusețile naturii și se hrănește foarte sănătos din cea ce îi oferă din dărnicia ei, rămânându-i să știe cum să o protejeze.

Dintre cele două situații descrise, dacă aș fi pus în situația de a alege, tot la țară mi-aș dori să rămân! Locuind și trăind la țară, mănânc fructele și legumele din livadă proprie, iar laptele și smântâna sunt mereu proaspete și au un gust deosebit.

Cred că, locuind la oraș, mâncarea este mai puțin sănătoasă, fructe și legumele sunt ofilite pe rafturile sau conservate cu mulți îndulcitori artificiali ori cu prea multă sare. Smântâna pe care o găsim la supermarket și orice alte produse alimentare conțin substanțe chimicale sau conservanți dăunători organismului.

Le recomand celor care încă mai locuiesc la sat să nu plece definitiv la oraș, ci să rămână la locul natal, atât dintr-un sentiment afectiv, cât și din punct de vedere al unei vieți sănătoase, libere și armonioase!

Giurgiu Marian, clasa a VII-a



Stețco Giulia, cls. a II-a  
Coord. prof. Grad Maria



Vrencean Ana Maria, cls. a II-a  
Coord. prof. Krupicer Ortenzica



Pungaru Bogdan, cls. a II-a  
Coord. prof. Maries Aurelia



Sarmași Andra, cls. a II-a  
Coord. prof. Voicu Georgeta

## Sfatul vitaminelor

Într-un târg de primăvară  
Sfadă mare se-auzea.  
Cin' să fie? Ce se-ntâmplă?  
Se-ntreba o vitamină.

Ce să fie surioară?  
Iaca: ciocolata, chipsul, sucul...  
Mu-șteleg, că nu sunt bune  
Consumate în exces și se laudă întruna.

Hai să ne unim surate  
Într-o horă mare:  
Mere, pere, roșii, varză, prune...  
Să le spunem într-un glas:  
Nu vă lăudați degeaba!  
Noi suntem și vom rămâne  
Ce-I mai bun astă lume.

Noi le dăruim puterea  
Dragilor noștri copii.  
Noi le dăruim tăria,  
Pentru-a crește, a trăi  
Sănătoși, frumoși, puternici  
Dragii noștri, dragi copii.

Pușcaș Alexia clasa a V-a  
Ș coala Gimnazială nr. 18, Baia Mare  
Coord. prof. Mihuț Aurica

## Hora vitaminelor

Mere, pere și alune  
Pentru sănătate-s bune.  
Bogate în vitamine,  
Foarte bune-s pentru mine.  
Azi un fruct, mâine-o legumă,  
Poate-un morcov, poate-o prună,  
Mari sau mici cât o alună,  
Toate îmi spun: „Poftă bună!”  
Le mănânc și-s sănătoasă  
Și mă fac foarte frumoasă.

Gampe Mădălina, cls. a IV-a  
Ș coala Gimnazială Vadu Izei  
Loc. Vadu Izei, jud. Maramureș  
Coord. prof. Arba Daniela



Ariciu Andra, cls. III  
Coord. prof. Pop Irma

## Jocul vitaminelor

Într-o zi, de bună dimineața, niște legume și fructe s-au luat la ceartă. Care ce pot omului, zi de zi. Morcovul spune:

Eu am mai multe vitamine decât voi! Portocala nervoasă spune:  
Nu te da mare că nu ești mai bun tu decât mine!

Tot așa, pe rând, se certară toate, până când un dovleac mai mare, gras și gustos, a spus:

Gata! Eu am mai multe proteine și vitamine decât voi, așa că degeaba vă certați. Vitaminele și proteinele voastre au ieșit, au plecat pentru că le-ați pierdut, certându-vă.

Atunci vitaminele au prins glas:

Ne-am săturat să vă învățăm certându-vă! Noi plecăm să oferim tot ceea ce putem organismelor vii și pașnice.

Vezi, totul este numai din cauza ta, spuse revoltat morcovul, portocalei.

Bine, lasă că poate o să vină vremea când o să fie și vina ta, răspunse portocala resemnată.

Vitaminele eliberate și jucăușe s-au prins într-o horă:

Toate ținându-se de mână,  
Dansează liniștite pe măsută.

Se simt fără nici o grijă, spunând care de care:

Noi suntem vitamine și ajutăm copiii să crească armonios!

Noi suntem vitamine și ajutăm și ajutăm oamenii să înflorească!

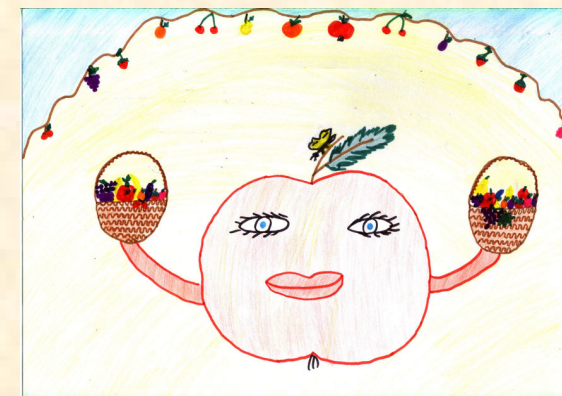
Se distară cât se distară, apoi de la joacă au devenit serioase și au poposit în făruriile frumoșilor rânduie pe masă pentru a se oferi ca dar întregii familii.

Ajunse în organismul mezinului din familie, morcovul și portocala s-au împăcat, oferind deopotrivă energie și o dezvoltare armonioasă micului organism. Ele și-au dat seama că numai împreună pot face minuni, oferind vigoare în trup, strălucire în ochi și culoare în obrăjorii lui Prâslea.

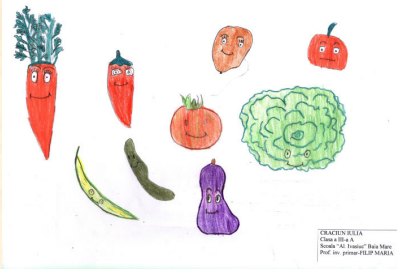
Mureșan Anișoara, clasa a VIII-a  
Ș coala Gimnazială „Preluca Veche” Maramureș  
Prof. Florian Ana



Băbuța Iulia, cls. a III-a  
Coord. prof. Chindris Mariana



Bilț Larisa, cls. a III-a  
Coord. prof. Hotea Victoria



Crăciun Iulia, cls. a III –a  
Coord. prof. Filip Maria

### Primul război organismo-mondial

Într-o zi obișnuită în organism bacteriile se pregăteau să atace cartierul general al corpului: creierul. Dar serviciile de spionaj ale vitaminelor le-au luat-o înainte.

Generalul Mc – Vitamină a ordonat mobilizarea tuturor legionarilor vitamină. Ei au început să se antreneze. Antrenamentul cuprindea: trasul la țintă, fuga de 1000 mm, târâțul prin noroi gastric și sărmă ghimpată. După ce au terminat antrenamentul, au început mobilizarea.

Mândrii legionari, urmați de câteva coloane de tancuri și camioane de aprovizionare încărcate cu morcovi explozivi și gloanțe – mășline, înaintau pe front. După ce au eliminat câteva sute de bacterii, celelalte bacterii rămase, aflate în stare de șoc, au ridicat steagul alb.

Copii, de asta aveți nevoie de vitamine! Ele vor lupta cu orice preț pentru apărarea organismului vostru. Să sperăm că nu va veni al doilea război mondial!

Dacă nu vreți să vă invadeze bacteriile, mâncați sănătos!

Pop Savan Raul, cls. a III-a  
Școala Gimnazială Octavian Goga,  
Baia Mare, jud. Maramureș  
Prof. Dorca Onorica



Borzaș Florin, cls. a III-a  
Coord. prof. Pop Marilena

### Hora vitaminelor

Într-o zi de vară,  
Vară până-n seară,  
Cinci legume, patru fructe  
Se-ntâlnesc la sfat: vor un împărat.

Împărat Roșu să fie,  
Ca roșia cea grasă  
Să nu poarte dușmănie,  
Să fie aleasă!

Sau Verde Castravete!  
Nu știu ce să spun,  
Toate-s sănătoase  
Și-mi plac foarte mult!

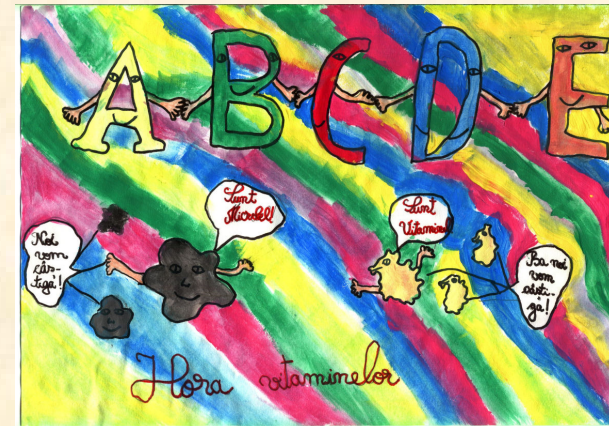
Doi copii cu Lapte-n mână  
Trec prin depresiune.  
Ridichioară: Copiii de la școală!  
Pe ei să-I întrebăm!

Cine să ne fie împărat?  
Toate, toate sunteți minunate!  
Multe vitamine adunați-n horă  
Toți pot fi împărați din oră-n oră.

Dan Izabela, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială "A.I. Cuza", Baia Mare  
Coord. prof. Voichița Rotar



Bozga Scurtu Eugen, cls III-a  
Coord. prof. Chindris Mariana



Budeanu Andreea, cls. a III-a  
Coord. prof. Trofin Laura



Ciurdaș Rebeca, cls. a III-a  
Coord. prof. Căprar Antonela



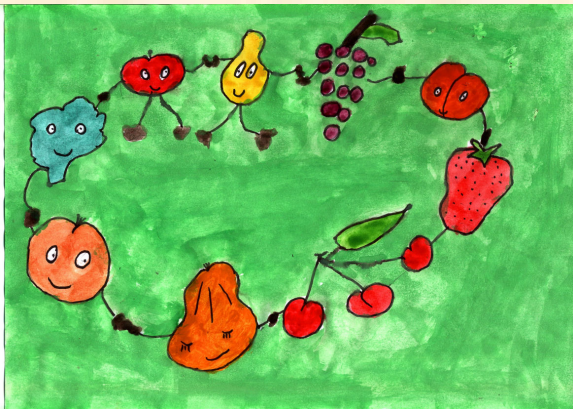
Canalâș Andrei, cls. a III-a  
Coord. prof. Roman Maria

## Salata

Este verde, este creață  
În grădina cu verdeață.  
O spălăm, o scuturăm  
Și apoi, noi o mâncăm.  
E salata dragi copii  
Ea v-aduce energii!

## Morcovul

Morcovelul mustăcios,  
În grădină mofturos  
A crescut portocaliu  
Și este tare hayliu!  
Mama mea l-a curățat  
Și în oală l-a băgat,  
Să facă-o ciorbă gustoasă  
Și să ne cheme la masă.  
Crăciun Iulia, cls. a III-a  
Ș coala Gimnazială  
Alexandru Ivasiuc Baia Mare  
Coord. prof. Filip Maria



Man Denisa, cls. a III-a  
Coord. prof. Roman Maria

## Hora vitaminelor

Știu un dans de când sunt mică  
Care m-a făcut voinică  
Nu-i deloc obositor  
E hora vitaminelor.

Dacă vrei să te simți bine  
Intră-n hora lor și tu,  
Iar dacă nu vezi pașii bine  
Te ajută morcovu'.

Nu este deloc magie  
Dar nici vrăjitorie,  
Dute-n horă lângă ea  
Lângă vitamina A.

La horă voioșie B-urile-ți dau  
Și psihic bun acum tu ai  
Că ton, pui, somon ai consumat  
Și energie ai căpătat!

Iar ca să nu mai răcești  
Vin-o să te-nveselești.  
Doar cu vitamina C  
Să dansăm cu citrice!

Mănânci ouă, unt și lapte  
Vitamina D e-n toate  
Oase tari tu o să ai  
Hai la horă, să nu stai!  
Teflan Andreea, cls. a VI-a  
Ș coala Gimnazială "Viziru",  
Loc. Viziru, jud. Brăila  
Prof. Potârniche Silvia

## Hora vitaminelor

Se prind în hora noastră mare  
În zile mohorâte, în zile cu soare,  
Legumele și fructele-mpreună  
Făcându-ne viața cât mai bună.  
În fiecare zi din săptămână  
Legumele și fructele-mpreună,  
Cu vitamine diversificate  
Sunt pentru noi, izvor de sănătate!  
De-aceea trebuie să încercăm  
În fiecare zi, noi să le consumăm  
Crude, proaspete și preparate  
În hora vitaminelor adunate.

Ilea Florina, clasa a IV-a  
Liceul Teoretic „I. Buteanu,  
Ș omcuta Mare  
Coord. prof. Maxim Veronica



Muntean Catalin, cls. a III-a  
Coord. prof. Ananie Mirela



Fodoruț Ionuc, cls. a III-a  
Coord. prof. Ananie Mirela



Marco Andreea, cls. a III-a  
Coord. prof. Pop Irma



Malanca Ingrid, cls. a III-a  
Coord. prof. Pop Irma

## SPANAC CA LA BUNICA

### Ingrediente:

1 kg de spanac proaspăt, 2 dovlecei mici, 1 morcov, 2 ardei (gogoșari) copti, 2 căței de usturoi, 3-4 nuci, 2 linguri de orez, 3-4 cepe, sare, boia de ardei, ulei

Mod de preparare: Se curăță ceapa, se taie mărunt și se pune în tigaie cu puțină apă și ulei (50g). Se adaugă morcovul tăiat mărunt, dovlecelul curățat și tăiat cubulețe, fără a uita să se adauge sare.

Între timp se spală foarte bine spanacul și se dă într-un clocot. Se adaugă peste celelalte ingrediente amestecându-se bine. Se completează cu ardeii și usturoiul tăiați mărunt și lingurile de orez. Se condimentează cu sare și boia de ardei iute. Când este aproape gata se adaugă nuca tăiată. Nu uitați să mestecați des pentru a nu se prinde de oală.

Poftă bună!

Lupu Victor Andrei, clasa a VI-a  
Școala Gimnazială "Al. I. Cuza", Bacău  
Prof. Manea Elena



Pop Andra, cls. a III-a  
Coord. prof. Pop Irma



Oșan Daiana, cls. a III-a  
Coord. prof. Ana Dragos

## Cearta fructelor

mai

Într-o zi-n bucătărie, se certau pe o farfurie o pară și un măr. Para fiind frumoasă, mai gustoasă spune către măr:

Sunt frumoasă, sunt gustoasă, toată lumea mă admiră!

Ești frumoasă, ești gustoasă, toată lumea te dorește! Ce bine de tine!...

Nici eu n-arăt chiar atât de rău!

Poftim? Nu te uiți la tine? Nu arăți deloc bine! Ai coaja zbârcită, ai o culoare ștearsă și nu te vrea nimeni!

De unde știi tu? Întreabă mărul furios.

De unde știi? Toată lumea te evită! Nimănu-i nu-i place un asemenea măr.

Din întâmplare trecu un băiat pe lângă farfurie și zări fructele. Ce să aleagă oare? Para sau mărul? N-a stat mult pe gânduri, că luă para, deoarece era mai frumoasă.

Nu-s frumos! Nu-s gustos, dar rămân viu, spune mărul fericit către pară.

Marcu Alexandra, clasa a IV-a  
Liceul Teoretic „I. Buteanu, Șomcuta Mare  
Coord. prof. Maxim Veronica



Nechinte Andreea, cls. a III-a  
Coord. prof. Pop Marilena



Oros Larisa Maria, cls. a III-a  
Coord. prof. Roman Maria



Pinte Ciprian, Poduț Darius, cls. a III-a  
Coord. prof. Fat Lacramioara

## Vitamine

Toate fructele conțin  
Numai să ni le dorim,  
Vitamine ,vitamine  
Ce sunt bune pentru tine.

Mere roșii și gustoase,  
Pere galbene , zemoase,  
Să mâncăm pe săturate,  
Conțin vitamine toate.

De asemeni și legume  
Le știu pe toate pe nume.  
Ce-mi dau ele-i o avere  
Vitamine și putere.

Castraveți, roșii, ardei,  
Ceapă verde dacă vrei.  
Ridichi, morcovi și spanac  
Varză, cartofi, toate-mi plac.

În morcov și în spanac  
Este vitamina A.  
Mie tare mult îmi plac,  
Sigur te vor ajuta.

B3 se găsește-n nuci  
Doar aminte să-ți aduci,  
Iar în suc de portocale  
Vitamina C apare.

Eu sunt foarte bucuroasă,  
Acum am înțeles bine.  
Pentru a crește sănătoasă,  
Vreau mai multe vitamine!

Brândușe Andreea,  
clasa a VI-a, Ș.c. Gimnazială  
"I.L.Caragiale", Baia Mare



Popan Daria, cls. a III-a  
Coord. prof. Dorca Onorica

## În grădină

Ieri, spre seară, Anicuța  
A pornit cu bunicuța  
În grădină pe cărare  
Să caute de mâncare.  
Pentru cină dragii mei  
S-adune niște ardei.  
Ceapă verde și spanac  
Morcovi, varză, toate-i plac!

Mult îmi plac legumele  
Bune sunt și fructele.  
Ce-mi dau ele-i o avere  
Vitamine și putere.

Lăcătuș Carla Alina, clasa a IV-a  
Ș coala Gimnazială "Mihai Vodă",  
loc. Mihai Viteazu, jud. Cluj  
Prof. Bereș Aurelia



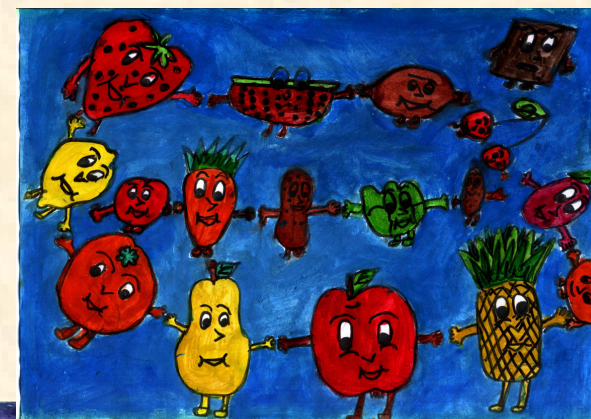
Tămaș Denis, cls. a III-a  
Coord. prof. Căprar Antonela



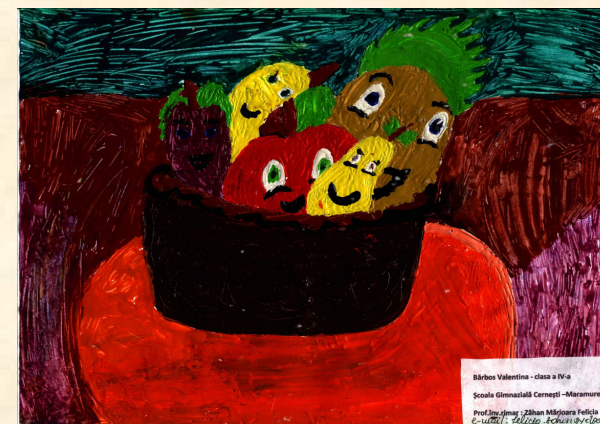
Pop Georgiana, cls. a III-a  
Coord. prof. Pop Marilena



Fagadar Paul Alexandru, cls.a IV-a  
Coord. prof. Beres Aurelia



Filip Diana, cls. a IV-a  
Coord. prof. Mihuț Aurica



Bărbos Valentina, cls. a IV-a  
Coord. prof. Zahan Marioara Felicia

## Salată fantezie

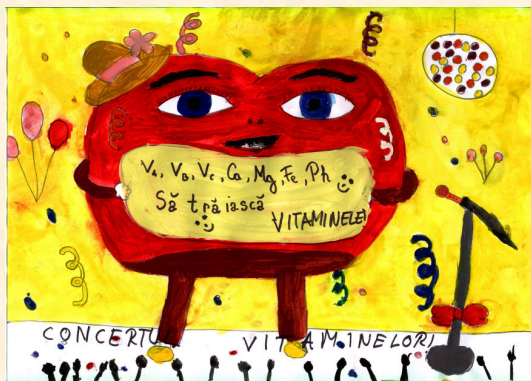
### Ingrediente:

Banane — 3 bucăți  
Pere — 4 bucăți  
Mere — 4 bucăți  
Portocale — 2 bucăți  
Kiwi — 2 bucăți  
Ananas — 1 bucată  
Struguri - 1 ciorchine  
Frunze de mentă proaspătă — 5 bucăți  
Frișcă

### Mod de preparare:

Se spală fructele, cele care necesită se decojesc, apoi se taie bucăți de mărimea unei alună. Menta se spală și se pisează, se amestecă cu fructele și cu frișcă după preferință.  
Poftă bună!

Jalbă Daniela, clasa a III-a  
Școala Gimnazială Suci de Sus Jud. Maramureș  
Prof. Chindriș Mariana



Herman Ioana, cls. a IV-a  
Coord. prof. Ierima Maria



Horvat Andreea, cls. a IV-a  
Coord. prof. Ardelean Alina

## Merele școlarilor

Azi e soare afară. La școală am primit mărul cu vitamine pentru a crește mari și sănătoși.

În pauza de 20 de minute, într-o încăpere destul de mică, două femei împart fructele acestora tuturor elevilor de serviciu. Pe o tăbliță pe perete este trecut numărul elevilor fiecărei clase.

Dintr-o lădiță se aud hohote. Cel mai frumos și mai lucios fruct este împăratul măr, care le dă comanda: Gata liniștiți-vă! Dragelor mele mere, dulci ca zahărul!

Și merele s-au înțeleș între ele să facă o diversivune în sala de clasă, în care va ajunge să creadă doamna învățătoare, că elevii ei șușotesc din spatele clasei, înainte de a fi mâncate de copii gălăgioși. După ce s-a sunat, toate merele se adunau în locul opus al catedrei.

La ce oră am nimerit? întrebă unul.

La geografie.

Dar ce înseamnă depresiune? Dar pasuri și trecători?

De ce nu te așezi într-o bancă ca să înveți și tu? Se certau două mere mai răsărite.

Haideți să facem zarvă! Să formăm un cerc aici lângă aceste cutii pline cu lapte.

Ce se aude? întrebă doamna învățătoare.

Merele cântă și dansează. Ce drăguțe sunt!

Elevii au scris compuneri frumoase despre acest incident straniu.

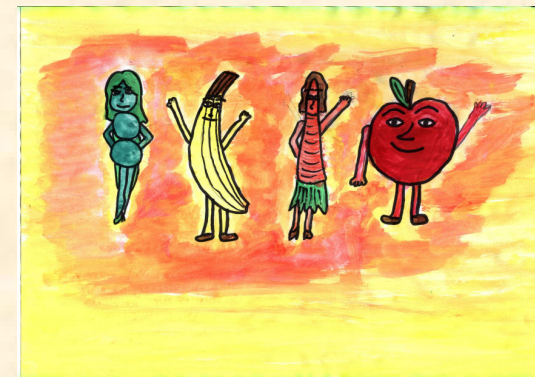
Radu Miruna clasa a IV-a  
Școala Gimnazială "Al.I. Cuza", Baia Mare  
Coord. prof. Voichița Rotar



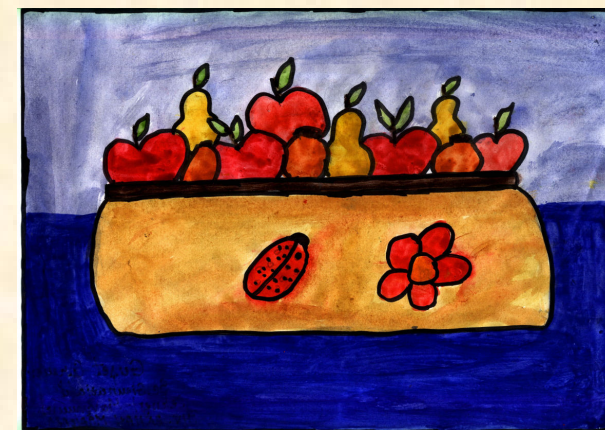
Mădean Denis, cls. a IV-a  
Coord. prof. Arba Daniela



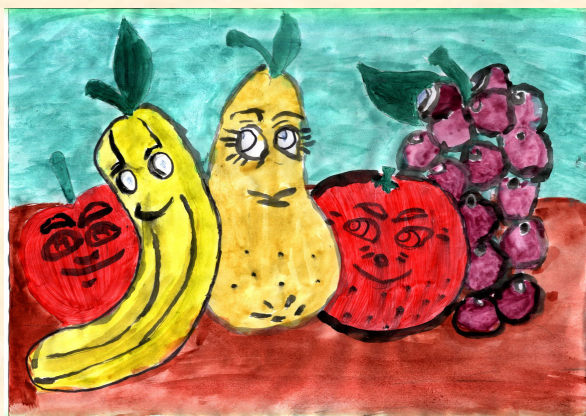
Iuga Melissa, cls. a IV-a  
Coord. prof. Ardelean Alina



Kaptalanyi Nagy Timea, cls. a IV-a  
Coord. prof. Arion Daniela Maria



Guset Carmen, cls. a IV-a  
Coord. prof. Zahan Marioara Felicia



Marcu Alexandra, cls. a IV-a  
Coord. prof. Maxim Veronica



Mihuț Leonardo, cls. a IV-a  
Coord. prof. Buciuman Livia



Mitre Denisa, cls. a IV-a  
Coord. prof. Zoicas Mirela

### Miracolul naturii: mierea (eseu)

Fascinația omului pentru alina a început cu mii de ani în urma când oamenii au descoperit ce gust minunat are mierea de albine și ce proprietăți curative are. Beneficiile ei sunt fără limite, fiind un aliment complex ce conține antioxidanți, carbohidrați și o serie de vitamine și minerale.

Mierea de albine este un produs în întregime natural care nu conține nici aditivi, nici substanțe conservante, fiind unul din produsele cele mai complexe din punct de vedere biologic, în compoziția căreia s-au descoperit substanțe foarte importante pentru organismul uman. Acest fapt sporește mult importanța mierii în alimentația omului, comparativ cu orice alt produs alimentar.

Mierea este un aliment puternic energetic, 310 calorii/ 100 g reprezintă o valoare nutritivă excepțională astfel: 1 kg de miere echivalează cu 3 l de lapte, 30 banane, 50 oua sau 12 kg carne.

Constituenții majori ai mierii sunt apa și substanțele zaharoase, care reprezintă 99% din miere. În forma sa naturală, mierea este bogată în minerale, vitamine, enzime, aminoacizi și carbohidrați. Gătită însă, prin fierbere, își pierde mulți dintre acești nutrienți, ei transformându-se în celule toxice, dăunătoare organismului. Mierea de albine este valoroasă mai ales, prin conținutul său în vitamine, care provin în exclusivitate din polenul și nectarul plantelor. Principalele vitamine din miere aparțin celor două grupe:

- hidrosolubile: Vitamina B1 (tiamină), Vitamina B2 (riboflavină), Vitamina B6 (piridoxina), Vitamina PP (niacină), Vitamina H (biotină), Vitamina B12 (cianocobalamină), Vitamina C (acid ascorbic), acid pantotenic, acid folic, rutină;
- liposolubile: Provitaminele A, Vitamina K

O lingurița de miere conține peste 400 de substanțe organice, care nu ar putea fi reproduse cu aparatul sofisticat al secolului XXI. Pe drept cuvânt, se spune că mierea este alimentul vieții.

Ciobanu Vasile, clasa a VIII-a  
Școala Gimnazială Deleni, loc. Deleni. Jud. Iași  
Coord. prof. Deleanu Mihaela



Moldovan Maricica, cls. a IV-a  
Coord. prof. Holici Angelica



Mesaroș Rossana, cls. a IV-a  
Coord. prof. Ierima Maria



Melissa Bârlea, cls. a IV-a  
Coord. prof. Ardelean Alina

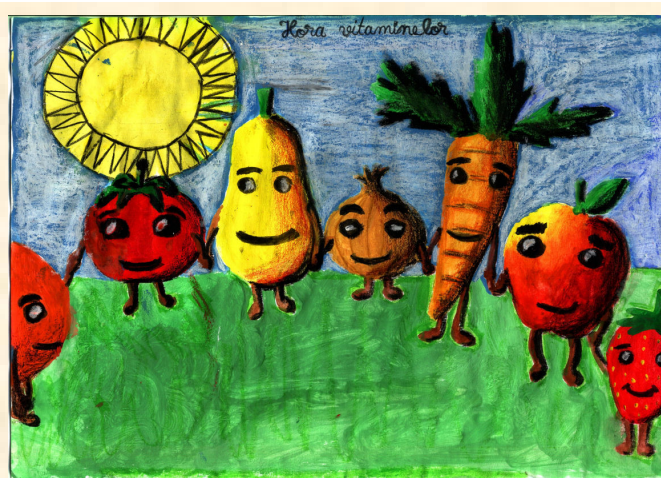


Mareu Monica, cls. a IV-a  
Coord. prof. Buciuman Livia





Nistor Mădălin, cls. a IV-a  
Coord. prof. Mociran Maria



Silaghi Andrei, cls. a IV-a  
Coord. prof. Zoicaș Mirela



Oancheș Teodora, cls.a IV-a  
Coord. prof. Bereș Aurelia



Pop Mihaela, cls. a IV-a  
Coord. prof. Șovre Camelia Gina

### Hora vitaminelor

A fost odată ca niciodată un loc pe nume Valea Vitaminelor. Acest regat avea un rege renumit – Vălea se chema.

Locuitorii aceștia nu erau unii obișnuți. Ei erau fructele, legumele și lactatele, toate cele ce conțin multe vitamine. Toate acelea care sunt zemoase, gustoase.

Într-o zi oamenii din regatul alăturat au invadat depresiunea pe care vitaminele viețuiau și i-au pus pe locuitori într-o cușcă.

Ajunse la o trecătoare prin munți, fructele au spus:

De ce ați făcut voi asta cu noi?

Copii toți din satul nostru sunt foarte bolnavi și nu se pot dezvolta bine, a spus gardianul.

Atunci de ce nu ne-ați cerut ajutorul? Noi ajutăm pe toată lumea.

La intrarea în regatul vitaminelor, ei au întâlnit doar câțiva copii sănătoși. Împăratul se ruga în genunchi vitaminelor:

Vă rog frumos!...Dacă ne vindecați copiii o să vă lăsăm în pace pe veci!

Sigur, a spus laptele.

Și noi suntem de acord, au sărit fructele și legumele.

După ce s-au înțeles, vitaminele s-au revărsat din fructe și legume și lactate și au vindecat copiii slab dezvoltați.

Toți s-au dus în Valea Vitaminelor și au dansat hora până seara. În mijlocul horei cântau o vânăță și o ceapă măreață.

Totul a fost mai frumos ca niciodată!



Pop Bianca, cls. a IV-a  
Coord. prof. Seserman Venturia



Pop Denis, cls. a IV-a  
Coord. prof. Seserman Venturia

Nițu Alexia, clasa a IV-a  
Ș coala Gimnazială "Al.I. Cuza", Baia Mare  
Coord. prof. Voichița Rotar



Oros Alexandra Florina, cls. a IV-a  
Coord. prof. Șovre Camelia Gina

## La ce sunt bune vitaminele?

Odată, cam pe a începutul lunii aprilie, un băiat pe nume Oliver, un copil nu prea deștept, dar ascultător, mușcă dintr-un măr și vedea în locul din care mușcase, două vitamine: una verde și una roșie, certându-se, zicând :

- Eu sunt mai importantă decât tine ! zice vitamina verde.
- Ba nu!! De unde știi? zise vitamina roșie.
- Știu fiindcă sunt mult mai importantă decât tine. Ha , Ha!! zise cea verde.
- Eu măcar îl fac pe acest băiat să se simtă bine.
- Să știi că nu cred că tu ești mai importantă; părinții mei mi-au spus că sunt cea mai importantă.
- Să facem un concurs... Cine îi dă o stare de bine băiatului, câștigă!
- Bine!
- Bine!
- Fie!
- Fie!

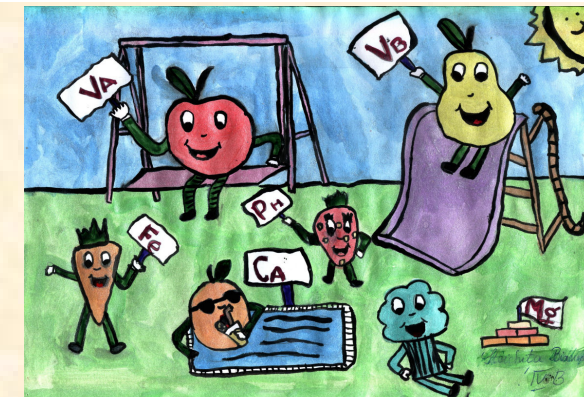
Atunci vitamina verde sări în gura lui Oliver și el o înghiți

- Băiete, cum te simți? spuse vitamina verde.
- Normal, spuse Oliver.

Apoi, sări vitamina roșie în gura lui și Oliver o înghiți.

- Băiete, cum te simți acum? întrebă vitamina roșie.
- Grozav!! Nu m-am mai simțit așa de bine niciodată.
- Vezi, verzico, eu îi fac mai mult bine decât tine.

Și, așa s-a sfârșit povestea celor două vitamine. Vitamina verde avuse mereu dreptate ca de fiecare dată.



Stoichița Bianca, cls. a IV-a  
Coord. prof. Ierima Maria



Sima Alin, cls. a IV-a  
Coord. prof. Holici Angelica

## Salată „Voinicel”

### Ingrediente:

- Spanac crud — 200g
- Roșii — 4 bucăți
- Castraveți — 1/2 bucată
- Ceapă verde — 2 fire
- Ardei roșu — 1 bucată
- Ouă fierte — 3 bucăți
- Ton — 1 conservă
- Ulei de măsline — 1 lingură
- Zeamă de lămâie — 1 linguriță

Mod de preparare: Legumele se spală, se taie bucăți de forma și mărimea preferată, ouăle se decojesc și se taie cubulețe. Toate se amestecă cu tonul, se adaugă uleiul de măsline și zeama de lămâie. Pentru cei care preferă brânza în locul tonului și al ouălor le putem înlocui cu 200g brânză Feta.

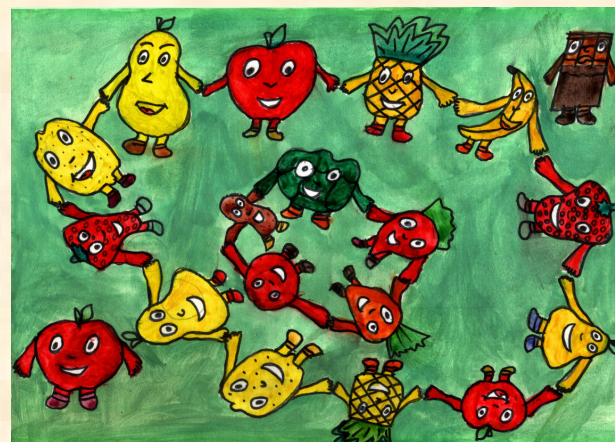
Poftă bună!

Jalbă- Bude Diana, clasa a III-a  
Școala Gimnazială Suciul de Sus, jud. Maramureș  
Prof. Chindriș Mariana

Vrânceanu Flaviu, cls. a IV-a  
Coord. prof. Mociran Maria



Șovrea Raluca, clasa a V-a  
Școala Gimnazială "Vasile Lucaciu" Șișești  
Structura "Constantin Dipșe" Șurdești  
Coord. Prof.: Vava Cristina



Unguraș Denisa, cls. a IV-a  
Coord. prof. Mihut Aurica



Telepcean Ionuț, cls. a IV-a  
Coord. prof. Arba Daniela

## Cea mai cea zi din cele mai cele zile .....frumoase!

Intr-o seara de vara, când eram la bunici, am auzit niște zgomote  
ÎNFIORĂTOARE....

M-am speriat foarte tare deoarece eram singură.

Am ieșit afară ca să văd ce se petrece, că doar...frica...,ca frica, dar tot trebuia să văd ce se întâmplă; nu că mi-ar fi păsat de ce este acolo, dar dacă s-ar fi stricat ceva, eu aș fi fost vinovată.

M-am încălțat și am ieșit afară; am sperat ca zgomotele vor înceta și mă voi putea întoarce la serial, dar nu a fost așa; a trebuit să merg până în ograda...

Nu vă puteți imagina ce am văzut acolo. Toate legumele și zarzavaturile au ieșit din pământ, toate fructele au coborât din copaci.

Am sperat să fie vreun hoț, dar .....ERAU VII!

Aveau picioare și dansau, fără nici un fel de problemă.

Am simțit că leșin dar m-am gândit mai bine, dacă aș fi leșinat poate m-ar fi mâncat de vie. Așa că mi-am păstrat, mă rog,..... am încercat să-mi păstrez calmul.

Acum urmează CEA MAI CEA PARTE (și o să înțelegi titlul)!

Toți se certau din pricina vitaminelor. Nu puteau să-și dea seama care dintre ei are mai multe vitamine.

Și atunci,... mi-am luat inima în dinți și am zis:

SALAAU!..(asta am luat-o de la Romani au Talent)

Ahhah; revenind;..-SALAAAUUUU, încercă să mă uit la o telenovelă aici..., dar se pare că doar încerc, pentru că din cauza gălăgiei voastre nu prea am cum să-o fac!

-Îmi cer scuze TANTI..

-AHHHA... Ți se pare că sunt atât de bătrână?

-Ai dreptate.

Îmi cer scuze FETIȚA.....

-AHHHA... Ți se pare că sunt atât de mică?

-BINE!!!

Îmi cer scuze Domnișoară!

-Așa mai merge!

- Perfect!

Îmi cer scuze că te deranjăm, dar nu putem afla care dintre noi are mai multe vitamine.

- Pai, vă spun eu..!

- Serios? Chiar ai face asta?

-Bine înțeles! Dacă va voi ajuta sunt convinsă că nu veți mai veni aici să mă deranjați.

NU-I AȘA?

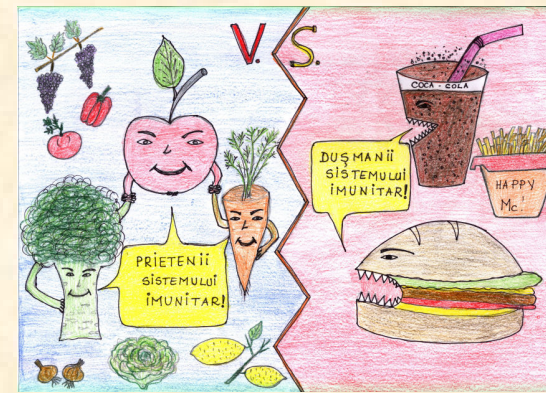
-D...d...DA! Așa e!

Nu-mi mai amintesc exact dar știu că a mâncat un cântec improvizat!

Nu mai știu versurile, pentru că .....exact cum am spus totul era o improvizație; dar îmi amintesc perfect refrenul:

„DUM, DUM, DUM, DU-DU-DU-DU-DUM ASTA-I HORA VITAMINELOR,  
vitamiNeLor!”

Palfi Manuela, clasa a VI a A  
Școala Gimnazială Ion Luca Caragiale, Baia Mare  
Coord. prof. Butoi Valentina



Bartha Emilia, cls. a V-a  
Coord. prof. Dorca Livia



Augustin Diana, cls. a VII-a  
Coord. prof. Maris Monica



Breitkopf Dieter, cls. a VI-a  
Coord. prof. Valentina Butoi



Benczar Nicoleta, cls. a X-a  
Coord. prof. Talpoș Elena



Bogje Simona, cls. a VII-a  
Coord. prof. Dan Nicoleta

## Vitamina D-beneficii și riscuri

Vitamina D se găsește în mai multe surse alimentare, cum ar fi peștele, ouăle, Laptele fortificat și uleiul din ficat de cod . Soarele contribuie în mod semnificativ la producția zilnică de vitamina D, 10 minute de expunere la soare într-o zi este considerată o perioadă suficientă pentru a preveni carențele de vitamina D. Vitamina D2 este sintetizată de către plante, iar vitamina D3 este sintetizată de către oameni atunci când pielea este expusă la razele ultraviolete ale soarelui (UVB) .

Printre rolurile vitaminei D se numără :

este esențială pentru absorbția și metabolismul calciului și fosforului, care au diverse funcții în mod special în întreținerea oaselor

- este regulator al sistemului imunitar
- poate susține sistemul imunitar în lupta unora dintre boli (cum ar fi răceala)
- reduce riscul dezvoltării sclerozei multiple
- poate avea un rol cheie în stimularea funcției creierului chiar și la vârste înaintate

ajută la menținerea greutateii normale a organismului

reduce severitatea și frecvența simptomelor astmului și probabilitatea spitalizării din cauza astmului

s-a demonstrat că reduce riscul de apariție a artritei rudimentare la femei una dintre formele vitaminei D ar putea avea un rol important în protecția glandelor în cazul unui nivel crescut de radiații

persoanele care au un nivel adecvat de vitamina D au un risc semnificativ mai mic de a dezvolta cancer, comparativ cu persoanele care au valori mai scăzute ale acesteia.

Deficiența de vitamina D este întâlnită frecvent la bolnavii de cancer, indiferent de statutul lor nutrițional .

Riscuri (riscurile pentru sănătate ale consumului excesiv de vitamina D):

Toxicitatea vitaminei D poate provoca simptome nespecifice, cum ar fi anorexie, scădere în greutate, poliurie și aritmii cardiace. Mai grav, acest lucru poate ridica nivelurile de calciu din sânge, fapt ce poate duce la calcifierea țesutului și vasculară, cu afectarea ulterioară a inimii, vaselor de sânge și rinichilor.

Utilizarea suplimentelor de calciu (100mg/zi) și vitamina D (400UI) de către femeile aflate la postmenopauză a fost asociată cu o creștere de 17% a riscului apariției de pietre la rinichi, peste 7 ani. Expunerea excesivă la soare nu determină toxicitatea vitaminei D, întrucât căldura susținută la nivelul pielii fotodegradează previtamina D3 și

se formează-vitamina D3 . În plus, activarea termică a previtaminei D3 în piele dă naștere la diverse forme de non-vitamine D care limitează formarea de vitamina D3 în sine .

Unele tipuri de vitamina D3 sunt transformate în forme inactive. Aportul de vitamina D din alimente care au valori ridicate ale acestei vitamine, puțin probabil să provoace toxicitate. Există șanse mai mari ca toxicitatea să apară în urma consumului unui aport exagerat de suplimente alimentare sau nutritive care conțin vitamina D.

Matevici Gabriel, clasa a VIII-a  
Școala Gimnazială Deleni,  
loc. Deleni. Jud. Iași  
Coord. prof. Deleanu Mihaela



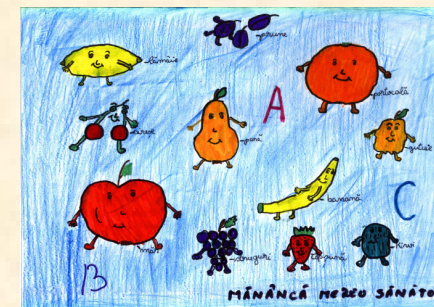
Costenar Andrei, cls. a VII-a  
Coord. prof. Curtuzan Gabriela



Coșar Lorena, cls. a VI-a  
Coord. prof. Valentina Butoi



Cordea Răzvan, cls. a VI-a  
Coord. prof. Cristina Mihalca



Coț Adrian Beniamin, cls. a V-a  
Coord. prof. Incze Cristina



Chira Emanuel Ionut, cls. a VI-a  
Coord. prof. Vava Cristina

## Salata minune

Ingrediente și cantități: 100 g pepene galben; 1 castravete de salată.

Sosul: 1 linguriță ceapă tăiată cubulețe; 1 lingură ulei; 1 lingură lapte bătut; 1 linguriță suc proaspăt de lămâie; sare; piper; câteva picături de miere; praf de ienibahar; curry.

Mod de preparare: 1. Pepenele și castravetele se curăță de coajă și se taie cubulețe mici.

2. Se prepară sosul din ceapă, ulei, lapte bătut și suc proaspăt de lămâie. Se condimentează și apoi se toarnă peste salată. Se servește imediat.

Andreca Crina, clasa a III-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei, Maramureș  
Prof. Ananie Mirela

## Salata de fructe

Ai nevoie de: 1 măr, 1 pară, 1 portocală, 1 kiwi, 1 banană, 1 lingură zeamă de lămâie, 1 compot de ananas

Tai cubulețe kiwi-ul și feliezi restul fructelor. Le stropești cu zeama de lămâie, apoi răstorni conținutul cutiei de compot de ananas.

Biroveți Maria, clasa a III-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei, Maramureș  
Prof. Ananie Mirela



Demian Nicoleta, cls. a VII-a  
Coord. prof. Vava Cristina

## La ce sunt bune vitaminele?

Odată, cam pe la începutul lunii aprilie, un băiat pe nume Oliver, un copil nu prea deștept, dar ascultător, mușcă dintr-un măr și vedea în locul din care mușcase, două vitamine: una verde și una roșie, certându-se, zicând :

- Eu sunt mai importantă decât tine ! zice vitamina verde.
- Ba nu!! De unde știi? zise vitamina roșie.
- Știu fiindcă sunt mult mai importantă decât tine. Ha , Ha!! zise cea verde.
- Eu măcar îl fac pe acest băiat să se simtă bine.
- Să știi că nu cred că tu ești mai importantă; părinții mei mi-au spus că sunt cea mai importantă.
- Să facem un concurs... Cine îi dă o stare de bine băiatului, câștigă!
- Bine!
- Bine!
- Fie!
- Fie!

Atunci vitamina verde sări în gura lui Oliver și el o înghiți

- Băiete, cum te simți? spuse vitamina verde.
- Normal, spuse Oliver.

Apoi, sări vitamina roșie în gura lui și Oliver o înghiți.

- Băiete, cum te simți acum? întrebă vitamina roșie.
- Grozav!! Nu m-am mai simțit așa de bine niciodată.
- Vezi, verzico, eu îi fac mai mult bine decât tine.

Și, așa s-a sfârșit povestea celor două vitamine. Vitamina verde avuse mereu dreptate ca de fiecare dată.

Șovrea Raluca, clasa a V-a  
Școala Gimnazială "Vasile Lucaciu" Șișești  
Structura "Constantin Dipșe" Șurdești  
Coord. prof.: Vava Cristina



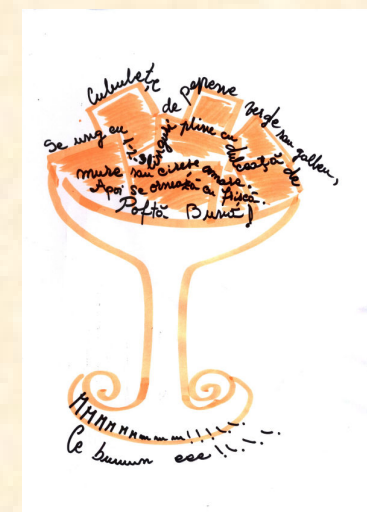
Dragoș Oana, cls. a VII-a  
Coord. prof. Vancea Delia



Fodor Evelin, cls. a VII-a  
Coord. prof. Maris Monica



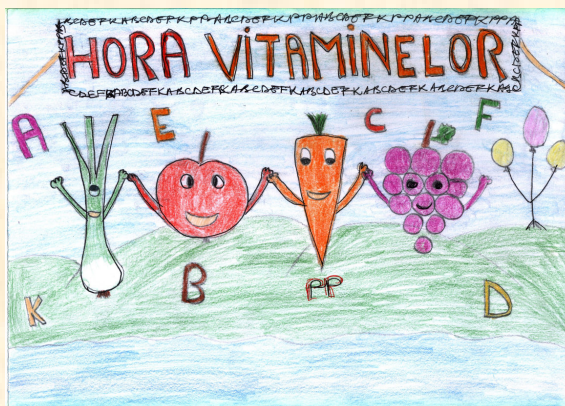
Demian Petru, cls. a V-a  
Coord. prof. Nicoleta Flavia



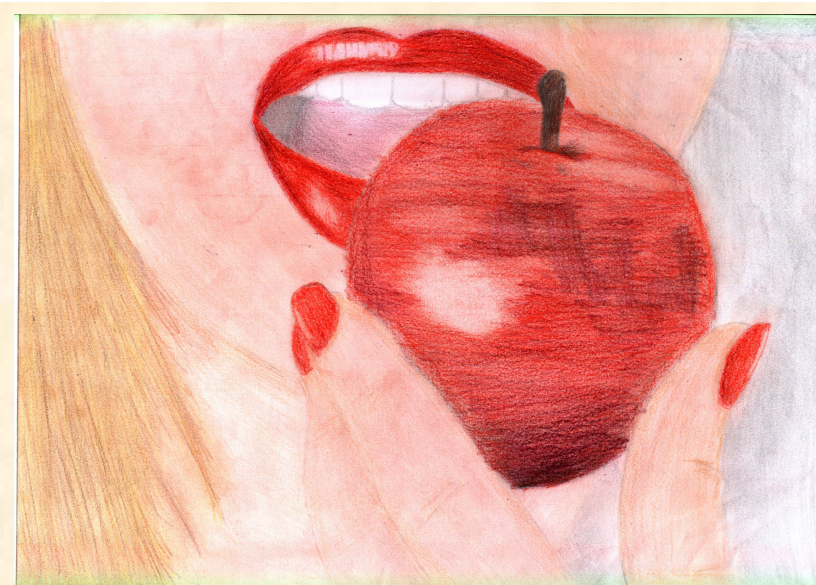
Dragoș Oana, cls. a VII-a  
Cord. prof. Vancea Delia



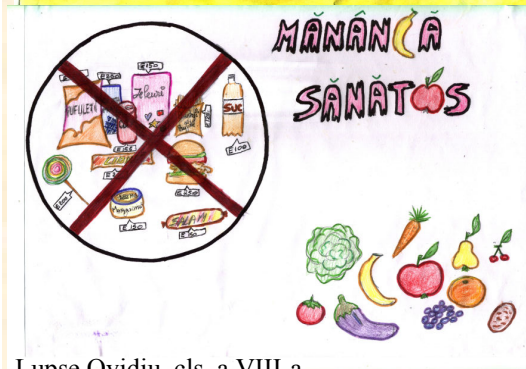
Iosif Anna, cls. a VI-a  
Coord. prof. Delia Vancea



Lupan Lorena, cls. a VI-a  
Coord. prof. Delia Vancea



Gyorfi Henrietta, cls. a VIII-a  
Coord. prof. Incze Cristina



Lupse Ovidiu, cls. a VIII-a  
Coord. prof. Osan Mirela

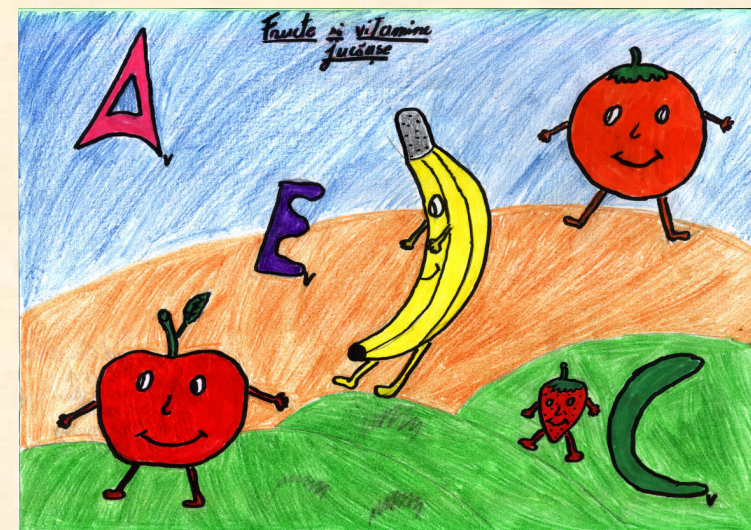
### Dansul legumelor și fructelor

Ieri m-am trezit și un măr am luat.  
După care la școală l-am mâncat.  
Și energie mi-a dat, ca la școală  
Eu note bune să iau.

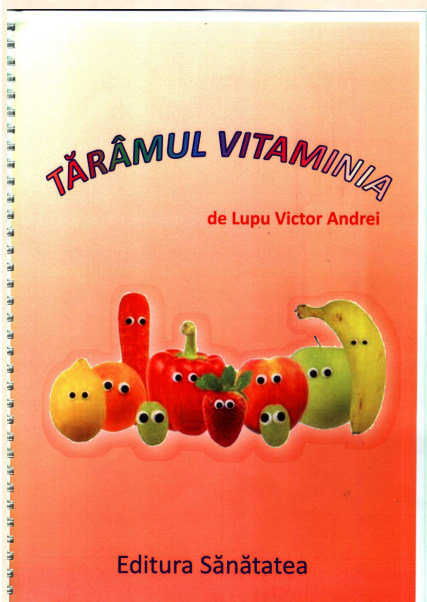
Acasă am venit  
Și un morcov am luat.  
Cu mare grijă l-am decojit.  
Pentru ca vederea mai bună să îmi fie.

Seara eu o banană am luat.  
Și cu poftă la burtică am băgat.  
Era așa bună încât încă una am luat  
După care eu m-am culcat.

Neste Paul, clasa a V-a  
Școala Gimnazială "Vasile Alecsandri",  
Loc. Baia Mare  
Coord. prof. Ana Liber



Lengyel Gabriela, cls. a V-a  
Coord. prof. Incze Cristina



Lupu Victor Andrei, cls. a VI-a  
Coord. prof. Manea Elena



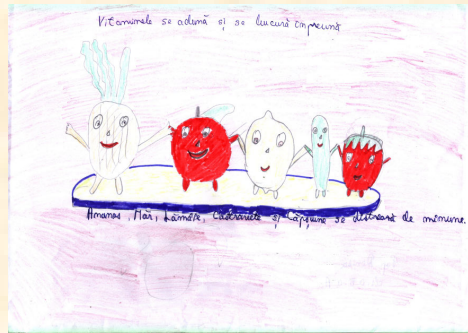
Iftimiu Vasile, cls. a VII-a  
Coord. prof. Melinte Cornelia



Marc Iulia, cls. a V-a  
Coord. prof. Dorca Livia



Mureșan Andreea, Onofre Rareș, cls. a VI-a  
Coord. prof. Butoi Valentina



Pop Denisa, cls. a VI-a  
Coord. prof. Inceze Cristina

### Sănătate și bucurie

Fructele sunt sănătoase  
Sunt foarte zemoase,  
Legumele cele gustoase  
Dau vitamine pentru oase.

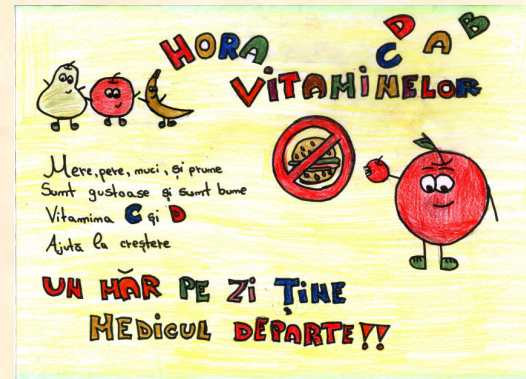
Fără o legumă sau un fruct, Doamne ferește!  
Un măr pe zi, sigur de dentist te ferește,  
Și tu în cele din urmă vei crește  
Mai viguros decât Prâslea din poveste.

Dacă multe fructe și legume vei consuma,  
Belșug de energie vei avea  
Iar seara vei asculta  
Cum fructele și legumele te vor striga.

Luca Marius Roberto, Vraja Benjamin Denis,  
Clasa a V-a  
Școala Gimnazială "Alexiu Berinde"  
loc. Seini, jud. Maramureș  
Prof. Inceze Cristina



Nagy Andreea, cls. a V-a  
Coord. prof. Liber Ana



Popa Maria, cls. a VII-a  
Coord. prof. Inceze Cristina



Paul Simina, cls. a X-a  
Coord. prof. Talpoș Elena

### Hora vitaminelor

Mărul este sănătos,  
Părul este grandios;  
Împreună fac ceva  
Este vitamina A

Portocala-i delicioasă  
Și în plus e sănătoasă,  
Are multe vitamine  
C e prima care vine

Nuca are sămburi  
Noi beneficiem de ei,  
Sunt Crocanți și delicioși  
Și la vitamine groși

Salată, salată  
Este bună și bogată  
E bogată-n vitamine  
Bagă căra poți în tine

Bota Ștefania, clasa a V-a  
Școala Gimnazială "Vasile  
Alecsandri", Baia Mare  
Coord. prof. Ana Liber



Petric Cristian, cls. a V-a  
Coord. prof. Petrescu Claudia

## Hora vitaminelor B

Eu sunt vitamina B  
Și la toți vă spun de ce  
Dintre toate-s cea mai tare.  
Că sunt vro 4 sub soare

Prima e B1 chiar  
Să ne crească iar mintea  
Ține-n buna funcționare  
Nervi, celule, inimioare  
În drojdie o găsim,  
Și in cereale știm,  
Carne, portocale mii,  
Fasole și chiar stridii.

Cea care urmează apoi  
Este vitamina B2  
Ea cum toată lumea știe  
Furnizează energie  
Ne produce și hormoni,  
Sănătate pielii dă  
Unghiile ne ajută  
Și i părul să nu ne cadă  
0 puteți afla in carne, porumb, pește  
Și-n produsele lactate

Și vitamina B6  
E de luat pe lângă case  
Ea ne-ajută corpul bine  
Să consume proteine  
Noi acizi se formează  
Ne-ntărește ca pe lei  
Întârzie-mbătrânirea  
Și ne scapă de cârcei.

Unde o găsim?  
În soia, orez, nuci și alune  
În carnea de pui și pește  
Nu-i așa că toate-s bune?  
B12 e cea mai mică  
Produce carbohidrați  
La părinți, surori și frați  
Proteine și grăsimi.  
Și-alte bunătăți o mie

Ursan Loredana Denisa, clasa a V-a  
Școala Gimnazială Poiana  
Comuna Deleni, județul Iași  
Coord. prof. Șova Adrian - Marius



Tanase Andra, cls. a IX-a  
Coord. prof. Talpoș Elena



Săpătoriu Petru, cls. a VII-a  
Coord. prof. Deleanu Mihaela



Romecea Izabela Nicole, cls. a V-a  
Coord. prof. Valentina Butoi



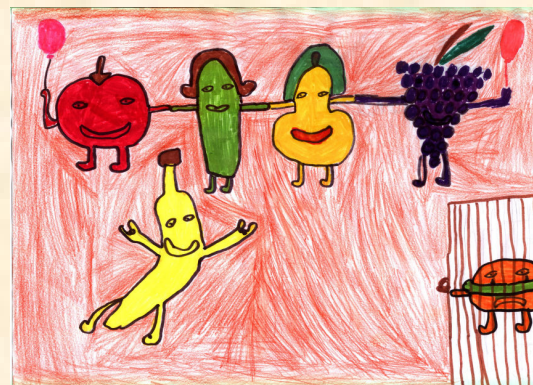
Talpoș Roxana, cls. a X-a  
Coord. prof. Cusco Claudia



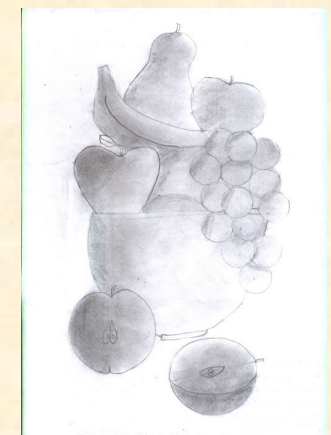
Scirtu Andreea, cls. a VI-a  
Coord. prof. Sova Adrian Marius



Rusu Elena, cls. a VII-a  
Coord. prof. Melinte Cornelia



Sabou Ema, cls. a V-a  
Coord. prof. Butoi Valentina



Radu Andra Marilena, cls. a VII-a  
Coord. prof. Melinte Cornelia



## Vitaminele K și E

Vitaminele sunt substanțe-n corpul nostru,  
Mici, dar de valoare pline...  
Care pe lângă glucide,  
Calciu, fier sau proteine...  
Ne ajută mari să creștem  
Și să ne simțim toți bine.

Vitaminele K și E  
Cred că sunt ultimele  
Dar nu cele de pe urmă,  
Căci și ele boala o curmă.  
Ea ne protejează pielea,  
Corpul și lipidele  
E-n ulei de porumb, soia  
Și vindecă arsurile.  
K e bună pentru sânge  
Și pentru coagulare.  
Margarină, lapte, ouă  
Chiar așa oricine are.

Morcov, pătrunjel, salată  
Țelină, spanac și ceapă,  
Zarzavaturi - vitamine  
Pentru tine, pentru mine  
Să cresc mare și voinică,  
Nu vreau să rămân pitică!  
VITAMINELE NE-AJUTĂ  
SĂ CREȘTEM CU TOȚI - FRUMOȘI  
ȘI SĂ FIM MAI SĂNĂTOȘI!

Ursan Denisa, clasa a V-a  
Școala Gimnazială Poiana,  
loc. Poiana, jud. Iași  
Coord. prof. Hriscu Mihaela

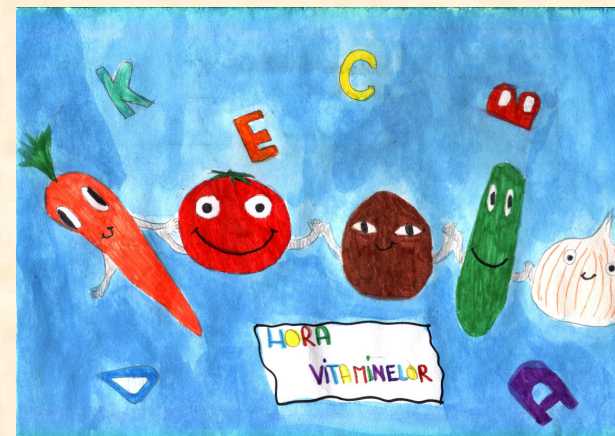
## Bogăție și energie

Legume de vei mânca  
Energie vei avea,  
Fruite de vei consuma  
Putere vei căpăta.

Vitaminele le regăsești  
Peste tot unde găsești,  
Mere, pere, morcovi, ceapă  
Dar nu uităm și de salată.

Sănătos vei fi cu ele  
Și corpul tău depinde de ele  
Deci dacă vrei să ai putere  
Legume și fructe mănâncă cu plăcere.

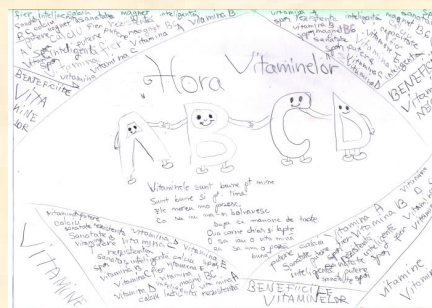
Mezei Letiția, cls. a VIII-a  
Școala Gimnazială „Alexiu Beride” Seini  
Coord. prof. Ince Cristina



Tătar Oana, cls. a VI-a  
Coord. prof. Cristina Mihalca



Vasiliu Ioana Roxana, cls. a VI-a  
Coord. prof. Manea Elena



Vasvari Ștefania, cls. a V-a  
Coord. prof. Liber Ana

## FRUCTELE ȘI LEGEMELE SUNT IMPORTANTE SURSE DE VITAMINE! CONSUMAȚI-LE CU ÎNCREDERE!



Vitaminele sunt substanțe din natură care ajută organismul să funcționeze corect. Ele sunt esențiale pentru sănătatea noastră și pentru prevenirea bolilor. Consumați fructe și legume zilnic pentru a vă asigura că luați suficiente vitamine.



**1. Vitamina A - beta-carotenul**

- ajută la creșterea, dezvoltarea și repararea țesuturilor
- beneficii: menține sănătatea ochilor, sistemul imunitar, pielea, mușchii, părul, unghiile, dinții, oasele, mușchii, sistemul circulator, sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul reproductiv, sistemul urinar, sistemul nervos, sistemul endocrin, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul muscular, sistemul scheletic, sistemul integumentar, sistemul circulator, sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul reproductiv, sistemul urinar, sistemul nervos, sistemul endocrin, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul muscular, sistemul scheletic, sistemul integumentar.

**2. Vitaminele B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>**

- ajută la buna funcționare a sistemului muscular și a celui nervos
- beneficii: sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul scheletic, sistemul integumentar, sistemul circulator, sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul reproductiv, sistemul urinar, sistemul nervos, sistemul endocrin, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul muscular, sistemul scheletic, sistemul integumentar.

**3. Vitamina C**

- sprijină rezistența la infecții, combaterea oboselii și ajută la absorbția fierului
- beneficii: sistemul imunitar, sistemul circulator, sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul reproductiv, sistemul urinar, sistemul nervos, sistemul endocrin, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul muscular, sistemul scheletic, sistemul integumentar.

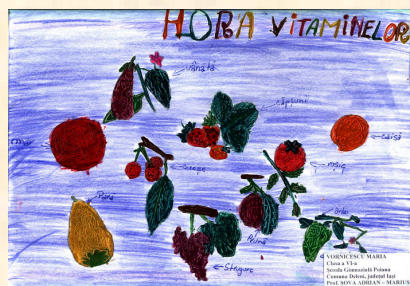
**4. Vitamina E**

- protejează celulele împotriva radicalilor liberi și are efecte benefice asupra pielii
- beneficii: sistemul circulator, sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul reproductiv, sistemul urinar, sistemul nervos, sistemul endocrin, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul muscular, sistemul scheletic, sistemul integumentar.

**5. Vitamina P**

- ajută la curățarea sângelui și la prevenirea hipertensiunii arteriale
- beneficii: sistemul circulator, sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul reproductiv, sistemul urinar, sistemul nervos, sistemul endocrin, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul muscular, sistemul scheletic, sistemul integumentar.

Tomozoi Ioana, cls a VI-a,  
Coord. prof. Manea Elena



Vornicescu Maria, cls. a VI-a  
Coord. prof. Sova Adrian Marius

## Sănătatea din farfurie

Azi eu vreau ca să vă spun,  
Cum să faceți ceva bun.  
O mâncare sănătoasă,  
Și chiar foarte sățioasă.

Avem nevoie de legume,  
Că sunt foarte, foarte bune.  
De orez, de piept de pui,  
Fiindcă îi place orîșicui.

Cu mâncare sănătoasă,  
Ai o viață mai frumoasă.  
Dacă sănătos mănânci,  
Unele boli le alungi.

De mănânci un morcovel,  
Parcă vezi mai clar nițel.  
Și spanac de vei gusta,  
ca Popeye vei arăta.

Dacă vrei o ciocolată,  
Renunță, fă-ți o salată.  
Fiindcă n-are multe calorii,  
O mănânci și vei zâmbii.

n-ai nimic de regretat,  
că sănătos chiar ai mâncat.  
Viața ți se va schimba,  
Dacă continui tot așa.

Oprița Ioana, cls. a XI-a  
Liceul Tehnologic Agricol  
„Ion Ionescu de la Brad” Seini  
Prof. Cusco Claudia



Florian Constantin, cls. a IV-a  
Coord. prof. Șovre Camelia Gina



Trâncă Flaviu Gabriel, cls. a IV-a  
Coord. prof. Arion Daniela Maria



Tinc Bogdana Nelia Oana, cls. a III-a  
Coord. prof. Tinc Luminita

## Joc de fructe

Gust, savoare și ce-i bun  
La fructe găsești acum,  
Miros bun și sănătate  
Fructele le au pe toate.

Aspectul le este frumos  
Și cu conținut pompos,  
Proteine, vitamine  
Toate-s bune pentru tine.

Cu-n miros desăvârșit  
Uite-o dată le-ai topit,  
Știi ca-s bune pentru tine  
Că doar au și vitamine!

Câte-o dată nu ți-e bine  
Și îți trebuie energie,  
Te întrebi în gândul tău  
Oare unde-o găsesc eu?

Și îți vine-n cap ideea  
Că legumele sunt cheia,  
Sunt buneși au în ele  
Lucruri bune nu și rele.

Și îți zici încet,  
Ce-o fi fost în mintea mea  
Ce e bun am neglijat,  
Ce e rău am tot mâncat.

Andreican Carmen, clasa a IX-a  
Colegiul Economic  
„Nicolae Titulescu” Baia Mare  
Prof. Talpoș Elena

## În grădină

În grădina cu legume  
Am pus multe roade bune.  
Un ardei frumos, gălbui  
Și un morcov rotofei.

Mai alături un cartof,  
Rotund, frumos și arătos.  
O salată verde, mare  
Cu frunzele verzișoare.

Dovleacul cel voinic,  
Usturoiul cel pitic,  
Le-am pus toate împreună  
Și i-a ieșit o supă bună.

Filip Raluca, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială "Alexandru Ivasiuc"  
Baia Mare, Maramureș  
Prof. Maria Mociran

## Sănătatea

De vrei să crești sănătos  
Și să fii mereu voios,  
Fructe și legume să poștești  
Și n-o să te-nbolnăvești.

Energie, vitamine, ele îți vor da  
Și la școală și la joacă, te vor urma;  
Sănătatea înseamnă viață  
De aceea acordă-le importanță.

Usturoiul boala îți ia,  
Ceapa nu se lasă nici ea.  
Sunt pline de vitamine  
Dar și de minerale utile.

Spanacul bogat în fier,  
Vine-n ajutor și el.  
Un măr pe zi de vei mânca,  
Sănătate multă vei avea.

Pop Florina Maria, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială Primară Candela  
Loc. Suci de Sus, jud. Maramureș



Alb Alexia, cls. a III-a  
Coord. prof. Parvan Rozalia

## Săptămâna fructelor

Luni, un măr,  
Marți, un păr,  
Miercuri am banane dulci,  
Joi și vineri, multe nuci.

Luni, când mă trezesc,  
La mere mă gândesc.  
Marți, la prânzul dulce  
Mama pere ne aduce.

Miercuri, după-amiază,  
O pară necoaptă,  
Joi, de-s supărată,  
De prune-s alintată.

Vineri, dulce nușoară,  
Ce-n burtică stă ușoară,  
De fructe-s mulțumită,  
Și i-s mereu fericită.

Duminică și sâmbătă,  
Când mă joc pe uliță,  
Mama ne aduce  
Câte un fruct dulce.

Moldovan Măriuca, cls. a IV-a  
Școala Gimnazială "Vadu-Izei"  
Loc. Vadu-Izei, jud. Maramureș  
Prof. Ananie Mirela



Codrea Alexandra, cls. a III-a  
Coord. prof. Hotea Victoria

## Legumele lăudăroase

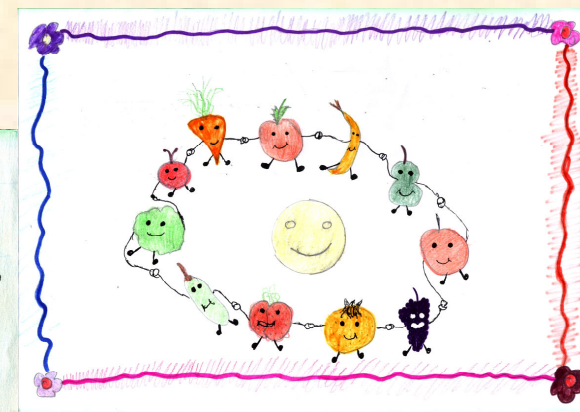
Grăsuț, verde, gălbior,  
Un meniu foarte ușor!  
La tabără, moș Andrei,  
N-a vândut decât ... ardei!  
(ardei)

Eu, ceapa-s un pic cam iute,  
Învelită cu foi multe.  
Însă mă doriți așa  
Chiar de ochiu-o lacrima!  
(ceapa)

Vai, dar ce lăudăroasă,  
Că ești floare arătoasă!  
Dar ești geloasă, văd bine,  
Că-s mai roșie decât tine!  
(roșia)

Câte fustițe-s pe noi?  
Numărați-le și voi!  
Varza-i bună ca salată,  
Și-n bucate și murată!  
Varza)

Silaghi Răzvan, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială „Alexandru Ivasiuc”,  
Baia Mare, Maramureș  
Prof. Mociran Maria



Bărbuș Darius, cls. a III-a  
Coord. prof. Dorca Onorica

Frandoș Andreea, cls. a III-a  
Coord. prof. Filip Maria

FRANDOȘ ANDREEA  
Clasa a III-a A  
Școala "Al. Doxiciu" Baia Mare  
Prof. inv. grădnic-FILIP MARIA

## Salată de țelină

Ingrediente: 1 țelină potrivită, 3 morcovi, 1 păstârnac, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 măr mare, 1 cățel de usturoi, sare, piper, ulei, maioneză pregătită dintr-un gălbenuș

Mod de preparare: Se curăță legumele, se dau crude pe răzătoarea mare. Țelina se rade la sfârșit pentru a nu se oxida. Se storc foarte bine, apoi se amestecă cu sare, piper, usturoiul ras și maioneza pregătită între timp. Se dă la rece și se consumă după 2-3 ore.  
Poftă bună!

Cirebea Magdalena Paraschiva, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială „Mihai Vodă”,  
com. Mihai Viteazu, Jud. Cluj  
Prof. Arion Daniela Maria

## Salată de conopidă și castraveți

Ingrediente: 1 conopidă potrivită ca mărime, 1 cană iaurt, 1 castravete mic, curățat de coajă și tăiat felii, 1 cățel de usturoi zdrobit, 1/2 linguriță de chimen boia, sare și piper pentru gust.

Mod de preparare:

1. Inflorescența conopidei se desface în mai multe bucăți, care se pun într-un vas.
2. Se combină restul de ingrediente în alt vas și se amestecă.
3. Amestecul astfel obținut se toarnă peste florile de conopidă.

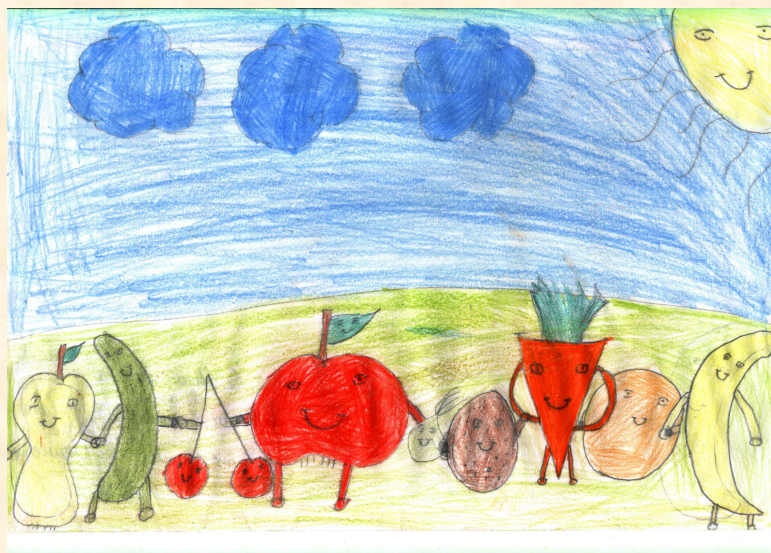
Moldovan Maria Andreea, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei, Maramureș  
Prof. Arba Daniela



Ana Ramona Apati, cls. a II-a.  
Coord. prof. Elena Pustai-Codreanu



Darius Petric, cls. a II-a  
Coord. prof. Elena Pustai-Codreanu



Dunca Denisa, cls. a II-a  
Coord. prof. Pop Marilena



, cls. a II-a.  
Coord. prof. Krupicer Ortenzia

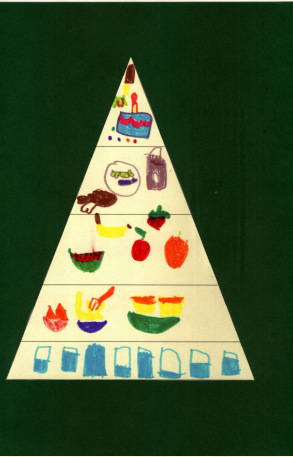
## Fructele și legumele

Azi fructele s-au certat  
Cu legumele, apoi s-au împăcat;  
Și-au dat seama că-mpreună  
Pot face echipă bună.

Dacă vrei să fii sănătos  
Le vei mânca cu folos;  
Fiindcă ele-s o avere  
Au vitamine și-ți dau putere.

Hai copii să le mâncăm!  
Bucuroși să ne jucăm,  
Sportul și mâncarea sănătoasă  
Împreună fac o **bună casă**.

Filip Denis Alexandru, cls. a IV-a  
Școala Gimnazială Primară Candela  
Loc. Suciul de Sus, jud. Maramureș



Szaviczky Karla, Grupa mare  
Coord. prof. Goga Anca

## Grădina de legume

În grădina mea  
Găsești așa:  
Fructe și legume grase,  
Gustoase și sănătoase.  
Ardeii frumoși,  
În grădină mărunței  
Stau pitiți și cuminței.  
Roșia din grădină  
E gustoasă și e fină.  
Pentru mine-i delicioasă  
și mă face mai voioasă.  
Usturoiul mustăcios  
De-l mănânci, ești sănătos.  
Ceapă, morcovi, pătrunjei,  
Vitamine-s și în ei.  
De mănâci din toate-un pic  
De faci mare și voinic.

Ardelean Alexandru, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei  
Loc. Vadu Izei, jud. Maramureș  
Coord. Prof. Arba Daniela



Zamfirescu Lima Rodrigues David,  
Grupa mare  
Coord. prof. Zeman Elena



Maxim Alexia Grupa mare  
Coord. ed. Hotea Anuța



Ignat Raul Ștefan, Grupa mare  
Coord. ed. Lușă Emilia

## Vitaminele

Vitaminelor sunt sănătoase  
Pentru corp, sânge și oase.  
Te ajută să ai o viață bună,  
Multe fibre corpul tău adună.

Te întrebi uneori: de ce oare  
Dulciurile nu sunt prea bune de mâncare?  
Ele nu sunt bune la oase?  
Că doar sunt foarte delicioase.

Însă știu că vitamina principală stă în nucă, măr și pară  
Dar mai sunt și altele  
Cum ar fi legumele.

Diniș Iulia Cristina, cls. a IV-a  
Școala Gimnazială Mihai Vodă  
Com Mihai Viteazu, jud. Cluj  
Coord. prof. Arion Daniela Maria



Mihuț Lucas, Grupa mica  
Coord. prof. Bocut Ariana

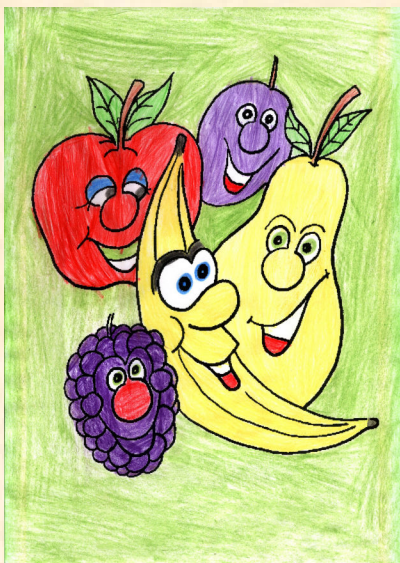
## Grădina de legume

Ieri, acasă, Andreiuța  
A pornit la mămicuța  
Pe cărarea din grădină,  
Să adune pentru cină,  
Morcovi, roșii și ardei,  
Vinete și dovlecei.  
Toate astea, dragii mei,  
Ne-ajută să fim frumoși  
Să creștem mari, bucușori  
Toți voinici și sănătoși.

Dragoș Andreea, cls. a III-a  
Școala Gimnazială  
Octavian Goga,  
Baia Mare, jud. Maramureș  
Coord. prof. Dorca Onorica



Gherman Alice, CP  
Coord. prof. Horincar Maria



Sabou Sasha, CP  
Coord. prof. Marton Claudia

## Sănătatea din fructe și legume

Sănătate, voie bună  
Oferim noi împreună;  
Fie crude, fie fierte  
Vitamine-aducem toate!

Doctoriile-s amare?  
Știe asta fiecare!  
Dacă vrei să uiți de ele  
Consumă multe legume;  
Doctorul va sta de-o parte  
Fiindcă n-are activitate.  
Așadar, haideți acum  
Să decidem împreună ce-i mai bun:  
Ciocolată, bombonele,  
Chipsuri, acadele,  
Sucuri dulci și sifonate?  
Nu sunt naturale toate!  
Un fruct dulce, aromat,  
Sau supa de zarzavat,  
v-aduc multe vitamine  
și-s ca mierea de albine.  
Consumați deci împreună fructe multe și legume  
Și mult spor la carte!

Tinc Bogdana Nelia, cls. a III-a  
Școala Gimnazială Simion Bărnuțiu, Baia Mare  
Coord. prof. Micle Maria



Demian Armand, CP  
Coord. prof. Făt Valeria



Topan Alissia, CP  
Coord. prof. Marton Claudia

## Căpșuna

Dintr-o tufă verde  
A ieșit la soare  
Roșie, pătată  
Pentru prima oară.  
E căpșunica gustoasă  
Cu drag o s-o pun pe masă  
S-o mănânc dintr-o mișcare  
O, ce mare sărbătoare!

## Banana

O banană lunguiață  
Mi-a adus mama din piață  
A văzut-o-ntr-o ladiță  
Și a prins-o de codiță.  
Mâine când voi fi la școală  
O s-o mănânc cu mare fală!

## Para

Mare, ovală, lunguiață  
Para este șugubeață.  
Toamna când ea se va coace,  
Mama dulceaț-o va face.  
O va pune în cămară  
S-o mănâncăm la primăvară.

Frandos Andreea, cls. a III-a  
Școala Gimnazială Alexandru Ivasiuc Baia Mare  
Coord. prof. Filip Maria

## Salată cu broccoli și conopidă

Ai nevoie de: 1 1/2 lingurițe oțet, 2 lingurițe muștar, 1 linguriță ulei de măsline, 1/4 linguriță piper, 1/8 linguriță sare, 1 cățel de usturoi pisat, 2 cești buchețele mici de conopidă, 2 cești buchețele mici de broccoli, 1/2 ceașcă țelină (cubulețe), 1/2 ceașcă ardei gras tăiat mărunt, 1/2 ceașcă măsline verzi feliate, 1/2 ceașcă cubulețe de castravete, 1/4 ceașcă ceapă verde tăiată rondele, 1/4 ceașcă pătrunjel proaspăt tocat, 2 ouă mari fierte tari, tăiate în sferturi, 1 ceașcă brânza feta (cubulețe)

Mod de preparare:

1. Amesteci bine oțetul, muștarul, uleiul de măsline, piperul, sarea și usturoiul pisat, până formezi o pastă.

2. Separat, fierbe conopida și broccoli într-o oală acoperită, timp de 8 minute. Scurge-le și pune-le într-un vas, în care adaugi apoi brânza, țelina, ardeiul, măslinele, castravetele, ceapa, și pătrunjelul.

3. Adaugă pasta obținută în vas și amestecă bine, până la omogenizare. La sfârșit, adaugă feliile de ou.

Sacalăș Denisa, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei, Maramureș  
Prof. Arba Daniela

## Piept de pui cu salată

Ingrediente:

piept de pui salată verde morcovi  
castraveți  
roșii portocală  
oțet balsamic sare, piper  
ulei

Mod de preparare:

Tăiem pieptul de pui feliuțe, îl condimentăm cu sare și piper apoi îl punem în tigaie cu puțin ulei. Spălăm salata iar apoi o tăiem. Roșiile le spălăm, iar apoi le tăiem felii, castraveții îi spălăm iar apoi îi tăiem felii. Morcovul îl curățăm, îl spălăm iar apoi îl dăm prin răzătoare. Peste toate acestea punem puțină sare, oțet balsamic și zeamă de lămâie. Punem pieptul de pui într-o farfurie, iar lângă acesta punem salata, iar pentru decor putem folosi feliuțe de lămâie sau de portocală.

Poftă bună!

Torz Anișoara, clasa a XI-a C  
Liceul Tehnologic Agricol „Ion Ionescu De la Brad” Seini  
Coord. prof. Cusco Claudia



Boiciuc Mihai, Borcutean Darius, Danciu Daniela, clasa I  
Coord. prof. Fat Lacramioara



Cirțiu Alexandru, clasa I  
Coord. prof. Criste Mariana



Crișan Rebeca, clasa I  
Coord. prof. Criste Mariana



Florian Bogdan, clasa I  
Coord. prof. Marc Rozalia Delia

## Pește și legume la grătar

Se ia un păstrăv, se condimentează cu sare și piper după gust. Se taie două vinete felii ( de trei cm). Se pun pe grătar, atât peștele cât și vinetele. Peștele trebuie dat cu ulei de măsline, înainte de a fi pus pe grătar. Și pe grătar trebuie stropit cu ulei din când în când.

Lângă ele, pe grătarul încins, se pun doi morcovi tăiați rondele, două roșii, doi gogoșari, un dovlecel și trei cartofi tăiați felii. După gustul fiecăruia, se pot pune și două — trei mere sau gutui.

Când sunt coapte, se așează pe o farfurie astfel: peștele în mijlocul farfuriei iar roata în jurul lui se pun celelalte legume (fructe). Pe deasupra peștelui se pun câteva felii de lămâie iar peste legume se presară frunze de țelină și pătrunjel tăiate mărunt. Opțional se poate face și mujdei de usturoi.

Burzo Denisa Anamaria, clasa a IV- a  
Școala Primară Candela, loc. Suci de Sus, jud. Maramureș  
Prof. Pop Dina Claudia



Chiș George, Grupa mare  
Coord. prof. Costin Maria

## Cartofi cu salată

Se fierb 3 cartofi în apă cu sare. Apoi se așează pe o farfurie iar peste ei se presară mărar verde, tocat mărunt. Lângă ei se face salata următoare:

Se răzuiesc doi morcovi și o țelină într-un bol, apoi se taie două roșii, frunze de pătrunjel și salată verde. Se pune puțină sare, două linguri ulei de măsline și o linguriță de zeamă de lămâie.

Elevă: Rodilă Denisa, clasa a IV- a  
Școala Primară Candela, loc. Suci de Sus, jud. Maramureș  
Prof. Pop Dina Claudia



Blidar Luca Alexis, Grupa mare  
Coord. prof. Costin Maria



Borodi Rareș, Grupa mare  
Coord. ed. Ciociu Corina



Crișan Patricia, Grupa mijlocie  
Coord. ed. Pop Dorina



Farcas Rares, Grupa mare  
Coord. ed. Ciociu Corina



## Curcubeul fructelor

Ingrediente: 5 mere, 3 portocale, 3 pere, 3 banane, 1 grapefruit, 1 cutie de ananas, 300 g frișcă, zahăr vanilat, esență de rom

Mod de preparare: Se curăță coaja fructelor și se scot sâmburii.

Toate fructele se taie in cubulețe. Deasupra lor se toarnă sucul de ananas și se adaugă puțină esență de rom și zahăr vanilat.

Se ornează cu frișcă din abundență. Se ține la frigider aproximativ două ore.

Covaci Raluca, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei, Maramureș  
Prof. Holici Angelica



Mara Pustai-Codreanu, cls. a II-a  
Coord. prof. Elena Pustai-Codreanu

## Buchețel de primăvară

Ingrediente: 300 g salata verde, o legătură potrivită de mărar, o legătură de pătrunjel verde, puțin leuștean, o legătură de ceapă verde, o legătură de ridichi, sare, ulei, zeamă de lămâie.

Mod de preparare:

1. Se curăță toate ingredientele, se spală bine, în mai multe ape și se taie.

2. Se sarează și se amestecă cu uleiul și cu zeama de lămâie.

Moldovan Laura, clasa a IV-a  
Școala Gimnazială Vadu Izei, Maramureș  
Prof. Holici Angelica



Ivanov Denis, cls. a II-a  
Coord. prof. Vancea Loredana

## Prăjitură dulce cu brânză de vaci

Cantitatea necesară pentru  
15 porți/150gr/portie.

Materii prime:

- 3 ouă dezinfectate
- 100gr dulceață de prună
- 75gr zahăr
- 100ml lapte
- 50ml ulei
- 500gr făina albă
- 100gr stafide curățate
- 100gr caise
- 150gr brânză de vaci grasă

Prelucrări primare:

- cernerea făinii

Tehnica preparării:

-Într-un vas se sparg ouăle, se adaugă dulceață de prune, zahărul numai 50 g, deoarece se va face un sirop în care se va fierbe o parte din stafide și din caise. Se adaugă uleiul, laptele, praful de copt și stafidele cu caisele (50-50 g din fiecare).

-Se ia o spatulă și se amestecă ingredientele, și se adaugă făina numai câte puțin, ca să nu se formeze coșcoalașe. Se unge o tavă și se pune hartie de copt. Se lasă la cuptor 30-40 min, la foc încins.

-Între timp se pune la fiert restul de zahăr cu restul de stafide și de caise, se pune o lingură de apă și se lasă să fiarbă 5 min. Brânza de vaci se amestecă cu caisele și stafidele fierte.

-Se scoate din cuptor prăjitura, se lasă la răcit după care se ornează cu brânza de vaci.

Mod de prezentare sau servire:

- Se prezintă pe platou porționată sau se servește la farfurie porționată la 150gr/portie

Nume Prenume: Pop Luana

Clasa: a-X a G

Școala: Colegiul Economic Nicolae Titulescu

Localitatea: Baia Mare

Judetul: Maramureș

Profesor coordonator: Talpos Elena



### Chee cu merișoare și fulgi de migdale

#### Ingrediente:

200 g făină, 100 ml ulei, 100 ml lapte, 150 g zahăr, 3 ouă mari, coaja de la o portocală, un zahăr vanilat, 1 linguriță praf de copt, 100 g merișoare glasate, 50 g fulgi de migdale.

#### Mod de preparare:

Într-un castron se pun gălbenușurile și 75 g de zahăr; se adaugă treptat uleiul; apoi se pune laptele, vanilia și coaja de portocală.

Albușurile se bat spumă, se adaugă zahărul și apoi se toarnă peste gălbenușuri și se amestecă cu telul prin răsturnare de câteva ori. Se adaugă făina amestecată cu praful de copt și merișoarele.

Compoziția se toarnă în tavă și deasupra se mai presară merișoare și fulgii de migdale, apoi se dă la cuptor timp de 45 minute la temperatura de 180°C.

Se verifică coacerea, iar apoi se scoate pe un prosop.

După ce s-a răcit se taie felii și se serveste pe un platou.

#### Poftă bună !



Cântărirea zahărului

Cântărirea făinii

Spartul ouălor și separarea albușurilor de gălbenușuri

Baterea albușurilor cu mixerul

Turnarea în tava tapetată cu hârtie de copt



Presărarea merișoarelor



Introducerea în cuptorul încins



După răcire se taie felii



Poftă bună !!!

Bonyhai Alexandru Ștefan  
Clasa a V-a C , școala gimnazială "Lucian Blaga"  
Baia Mare , jud. Maramureș  
Prof. Minodora Grumaz

### Desert - Rubarbă cu vanilie și spumă de căpșuni

#### Ingrediente:

700 g cozi subțiri de rubarbă  
1 baton de vanilie  
3-4 linguri zahăr  
300 g căpșuni reci

150 ml sirop de căpșuni  
1 lingură zahăr pudră  
căpșuni pentru ornat

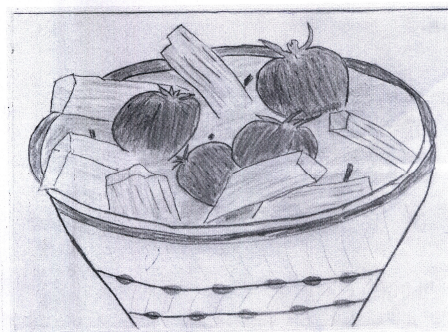
#### Preparare:

Se spală rubarba. Se taie capetele și frunzele, iar cozile se decojesc subțire. Se taie în bucăți de 3 cm. Se despică batonul de vanilie pe lungime și se scoate miezul. Se taie în două. Într-o cratiță, se pun bucățile de rubarbă, miezul și teaca batonului de vanilie , zahărul, siropul de căpșuni și se lasă să dea într-un clocot.

Se lasă apoi rubarba să fiarbă acoperită, la foc mic, 4-5 minute. Bucățile de rubarbă nu trebuie să fie complet moi. Se ia cratița de pe foc și se lasă rubarba la răcit. Apoi se ține cel puțin 1 oră în frigider. Se spală căpșunile, se curăță și se taie în bucăți. Se pun căpșunile și zahărul pudră într-un vas de mixer. Rubarba, fără batonul de vanilie, se pune în boluri mici.

Se bat căpșunile cu mixerul până când la suprafață se formează o spumă. Sosul de căpșuni se adaugă peste rubarbă, împreună cu spuma.

Desertul se decorează cu căpșuni proaspete și se servește imediat.



Lepedus Eric Tibor, clasa a- III-a A  
Școala Gimnazială "Octavian Goga"  
Baia Mare, jud. Maramureș  
Profesor, Onorica Dorca

### RETETA BRÂNZOICI

#### Ingrediente aluat:

800 gr. făină  
50 gr. drojdie  
150 gr. zahăr  
100 ml. ulei  
Un plic de vanilie  
Un vârf de cuțit de sare

#### Ingrediente umplutură:

brânză proaspătă de vaci 500 gr.  
150 gr. zahăr  
Un gălbenuș de ou  
Două vanilii  
Un ou pentru uns brânzoicile

**USTENSILE SI VASE NECESARE:** avem nevoie de un castron, o sită pentru cernut făina, o tavă pentru cuptor, un sucitor pentru întins aluatul un vas în care pregătim brânza



#### BRÂNZOICI:

Am pregătit ingredientele pentru brânzoici: făină, zahăr, ouă, sare, drojdie, brânza de vaci, ulei și vanilie. Am cernut făina într-un castron, am pus drojdia dizolvată în apă caldă, cu puțin zahăr și am lăsat-o puțin să crească. Pe urmă am adăugat zahărul, ouăle, puțin ulei și am început să frământ.



Într-un vas am amestecat brânza proaspătă de vaci cu zahăr, vanilie și gălbenuș de ou. Am amestecat-o bine până a devenit pastă. Această umplutură am folosit-o la umplerea brânzoicilor. Am adăugat câte puțin apă caldă și ulei, am început să frământ aluatul astfel încât să se amestece foarte bine toate ingredientele și să devină un aluat omogen. I-am dat o formă rotundă, l-am acoperit cu un șervet de pânză și l-am lăsat la dospit vreo două ore.



Am împărțit aluatul și am făcut brânzoicile. După ce am terminat de făcut brânzoicile le-am așezat într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, și le-am lăsat încă vreo cincisprezece minute la crescut, după care le-am uns cu ou. Pe urmă le-am pus în cuptorul preîncălzit la 180 de grade pentru o jumătate de oră.

După ce s-au copt, le-am scos din cuptor, le-am luat din tavă, și le-am acoperit cu un prosop de pânză, iar după ce s-au răcit le-am așezat pe un platou pentru a fi servite.

ELEV: ȘOMCUTEAN ALEXIA BRIANA

CLASA a V-a B

ȘCOALA GIMNAZIALĂ LUCIAN BLAGA

Baia Mare Maramureș

CADRU DIDACTIC: MINODORA GRUMAZ

## Hora vitaminelor

Știu un dans de când sunt mică  
Care m-a făcut voinică  
Nu-i deloc obositor  
E hora vitaminelor.

Dacă vrei să te simți bine  
Intră-n hora lor și tu,  
Iar dacă nu vezi pașii bine  
Te ajută morcovu'.

Nu este deloc magie  
Dar nici vrăjitorie,  
Dute-n horă lângă ea  
Lângă vitamina A.

La horă vioașie B-urile-ți dau  
Și psihic bun acum tu ai  
Că ton, pui, somon ai consumat  
Și energie ai căpătat!

Iar ca să nu mai răcești  
Vin-o să te-nveselești.  
Doar cu vitamina C  
Să dansăm cu citrice!

Mănânci ouă, unt și lapte  
Vitamina D e-n toate  
Oase tari tu o să ai  
Hai la horă, să nu stai!

Teflan Andreea, cls. a VI-a  
Școala Gimnazială "Viziru",  
Loc. Viziru, jud. Brăila  
Prof. Potîrniche Silvia

## Să încercăm ceva nou! Terci din grâu Ingrediente

1 cană grâu  
50 g. nuci pisate  
4 mere rase  
2 linguri miere,  
1 ling. coajă de lămâie (portocală) rasă

## Mod de preparare

Grâul se alege, se spală și se pune la fiert în 2,5 l apă. Se lasă să fiarbă la foc mic, timp de 60-90 minute. Se pasează apoi (el mai are doar puțină zeamă care se poate lăsa: în caz că a rămas mai multă zeamă, se scurge, lăsându-se doar 2-3 linguri de zeamă cu grâul). Se poate pasa cu blenderul, mixerul sau se dă prin mașina de tocat. Se amestecă apoi cu nucile pisate, merele rase (cu tot cu coajă), cu miele și coaja rasă de lămâie (portocală). Se pot folosi și alte arome. Pregătit astfel, grâul se poate mesteca mai bine. Este foarte hrănitor și sănătos, deoarece conține vitamine și fibre. Rețetă specială pentru copii și bătrâni.

Poftă bună!

Szabo Zoltan, clasa a VI-a  
Liceul Tehnologic Traian Vuia  
Tăuții Măgherăuș Maramureș  
Prof. coordonator Dorca Livia



Bartos Andra Bogdana gr. mica  
Coord. ed. Mihali Maria

## VITAMINELE, SURSA VIEȚII FERICITE

Pentru a putea profita de bucuriile vieții, trebuie să avem grijă ca necesitățile organismului să fie mereu satisfăcute, iar pentru aceasta, vitaminele joacă un rol extrem de important în menținerea echilibrului. Vitaminele sunt cele mai importante substanțe care contribuie la creșterea și dezvoltarea armonioasă a corpului uman. Ele au denumirea literelor: A, B, C, D, E, K și împreună dezvoltă mușchii, îmbunătățesc sângele, ajută la tonifierea pielii și mențin starea de sănătate. Omul nu poate trăi fără un aport suficient de vitamine, ele constituind suportul energetic. Fructele și legumele conțin cantități importante de vitamine și minerale și sunt esențiale pentru sănătate. Vitaminele trebuie aduse în corp prin alimentație sau, în lipsă, prin medicamente. Există recomandări ale experților în ceea ce privește necesarul zilnic de vitamine. Este bine de știut că procurarea vitaminelor din surse naturale este mult mai bună, decât să le luăm de la farmacie, pentru că natura ne oferă un echilibru perfect. Corpul nostru va fi asemeni unui scut în lupta împotriva bolilor dacă respectăm piramida alimentară, cu conținut determinat de cereale, fructe și legume, proteine animale și vegetale, produse lactate, dacă apa este consumată după recomandările medicilor, iar sportul este nelipsit din viața de zi cu zi.

Baci Raluca, clasa a IV- a B  
Școala Gimnazială „Grigore Silași”  
Beclean, Bistrița-Năsăud  
prof. înv. primar Seserman Veturia

## Coșul cu vitamine

Un măr, mai greu de-un kilogram  
Striga: tu știi ce vitamine am?  
Un coș întreg de fructe și legume  
Se dăruie cu drag la lume  
Pătrund în corpul tău spre bine  
Canale-ntregi de vitamine ....  
Cu A să-ncepi și du-te mai departe  
Si vei radia de sănătate!!!

**Iosip Denisa**, Cls. a VII-a  
Liceul Tehnologic Traian Vuia  
Tăuții Măgherăuș, Jud.  
Maramureș  
Prof. coordonator **Dorca Livia**



Dunca Anca, clasa a II-a,  
Coord. prof. Todasca Mihaela

## HORA VITAMINELOR

Mihai este bolnav. O viroză urâtă l-a doborât, iar el trebuie să participe la olimpiada de limba română peste patru zile.

Bunica l-a sfătuit să consume cât mai multă supă de pui, însă lui nu-i plăcea. Nici medicamentele nu-l prea încântau. Îi plac, în schimb, fructele și legumele. Trebuie să consume multe alimente bogate în vitamine pentru a se pune pe picioare, acesta era sfatul medicului. Așa că, mânca de zor mere, morcovi, banane, sfeclă, portocale și chiar usturoi. O adevărată combinație de vitamine! I se părea că toate strigă și cântă în cor: „O să formăm o horă a vitaminelor! Caută-ne în fructe și legume! Bea multe ceaiuri din plante medicinale! Sucurile naturale sunt remedii eficiente! Corpul tău bolnav are nevoie de cât mai multe surate! Caută și consumă alimente bogate în vitamine!”.

Așa că, bietul Mihai, cum mânca vreun fruct sau vreo legumă vitamina se alătura „horei”. Febra i-a scăzut, iar pofta de mâncare îi revenise. Fantastica horă a vitaminelor l-a vindecat pe Mihai.

A sosit ziua concursului și culmea ironiei: spre mirarea lui a avut de alcătuit un text cu titlul „Hora vitaminelor”. Cuvintele se îmbinau singure în enunțuri, iar acestea se înșirau unele după altele de parcă erau puse de bagheta unui magician. A luat un premiu important, iar Mihai era fericit fiindcă vitaminele l-au salvat din nou.

Zinveliu Maria, clasa a IV- a B  
Școala Gimnazială „Grigore Silași”  
Beclean, Bistrița-Năsăud  
Coord. prof. Seserman Veturia



Silaghi Brianna, clasa a II-a,  
Coord. prof. Todasca Mihaela

## Sănătate din legume

M-a-ntrebat o rădăcină  
Ce știi despre vitamină;  
Un morcov portocaliu:  
Eu știu, eu știu.....!

O țelină feroasă  
De curând din straturi scoasă  
Prin vecini se lauda  
Că nu-i nimeni ca și ea...

Un pătrunjel grăsuț zicea:  
Ia- mi frunza mea, ia- mi frunza mea!  
Și rădăcina măi frate  
Că-i plină de sănătate.

**Marciuc Florina** Cls. a VII-a  
Liceul Tehnologic Traian Vuia  
Tăuții Măgherăuș, Maramureș  
Prof. coordonator **Dorca Livia**



Pap Roxana, clasa a II-a,  
Coord. prof. Todasca Mihaela



Număr realizat de echipa de implementare a proiectului  
Coordonatori: prof. Ionița Mateșan, Pampa Eugenia, Delia Petcaș, Butoi Valentina  
Revista este ilustrată cu lucrări realizate de elevii participanți la Concursul Regional  
“Hora Vitaminelor”  
Tehnoredactare: Ionița Mateșan  
Grafică coperte: Barra Lehel

