



Proiect Interjudețean cuprins în CAER, 2013, poziția 706
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...

Sănătatea este extrem de importantă pentru fiecare dintre noi și urările de sănătate sunt cel mai des formulate de către oameni. De multe ori înțelegem cât de mult valorează sănătatea numai atunci când o pierdem pentru o perioadă de timp mai lungă sau mai scurtă.

Educația pentru sănătate, ca obiect de studiu opțional, în învățământ, reprezintă una din principalele căi de cunoaștere a unor aspecte ale sănătății fizice și publice și de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos. Proiectul „Hora Vitaminelor” vine în întâmpinarea elevilor ca o abordare trans-disciplinară, depășind aria științelor învățându-i să-și păstreze sănătatea și prin formarea și dobândirea unui stil de alimentație sănătos, exprimat prin creații literare, artistice și idei gastronomice.

Doresc tuturor elevilor participanți la acest proiect mult succes și felicitări atât lor cât și cadrelor didactice care i-au îndrumat.

Director adjunct,
Prof.înv. primar Eugenia Pampa



Tecar Viorelia, CP
Coord. prof. Petcaș Delia



Babiciu Marina, CP
Coord. Prof. înv. primar Caciuc Mia



Pop Giulia , CP
Coord. prof. Caciuc Mia

Cosma Dacian, clasa I A
Coord. prof. Eugenia Pampa



Proiectul Regional “Hora Vitaminelor”

Motivație:

Sănătatea este integritatea fizică, psihică și socială a individului și a comunităților sociale. Pentru realizarea acestui deziderat este nevoie de activități organizate sistematic, în cadrul cărora să fie incluse conștiința stării de sănătate, legătura dintre sănătatea fizică și psihică, implicarea directă a elevilor în activități de informare, documentare și nu în ultimul rând activități practice, de preparare a alimentelor respectând normele igienico-sanitare.

Comportamentele elevilor se formează atât în familie cât și la școală într-un cadru formal sau mai puțin formal, de aceea este nevoie de o colaborare strânsă cu părinții, un parteneriat real activ școală familie comunitate, acesta impunându-se ca o necesitate obiectivă. Valorificarea potențialului formator al familiei, comunității și școlii în formarea tinerei generații, angajarea efectivă a părinților, a actorilor importanți din comunitate (medic, polițist, preot, primar, etc.) în cât mai multe proiecte educative, precum și deschiderea spațiului educațional în dialog cu alte instituții abilitate și responsabile de starea de sănătate a populației școlare se constituie în tot atâtea obiective explicite ale demersului nostru.

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.

Scop:

Educarea copiilor, elevilor și a adulților pentru promovarea sănătății și a stării de bine, formarea unui stil de viață sănătos prin cultivarea respectului față de viața personală, sănătatea proprie și a celorlalți.



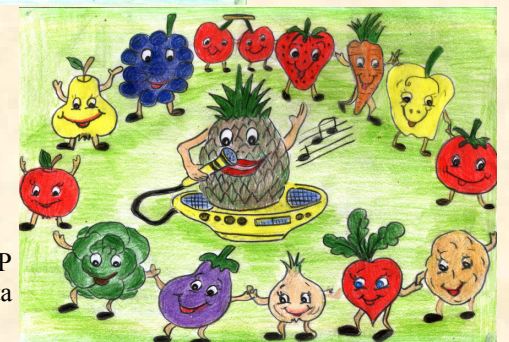
Barbul Antonia, CP
Coord. Prof. Pop Monica Adelina



Ardelean Raluca, CP
Coord. Prof. Ardelean Nina



Augustin Giovana, clasa a II a
Coord. Prof. Achim Simona



Albert Luca, CP
Coord. Prof. Tîrnovan Elisabeta

Alimente sănătoase

Din cele mai vechi timpuri și până în epoca modernă, produsele alimentare au fost o parte importantă a vieții umane. Omul nu poate trăi fără ele. În această epocă modernă, produsele alimentare au devenit foarte ușor de pregătit cu ajutorul tehnologiei moderne și este nevoie de puțin timp pentru a pregăti o varietate mare de alimente. Se pot cumpăra foarte ușor produse alimentare de pe piață și se economisește timp. Din păcate aceste alimente procesate nu trebuie să înlocuiască alimentele sănătoase. Alimentația sănătoasă este necesară ființei umane pentru viață.

Este foarte important să consumi alimente sănătoase din mai multe motive. Mai întâi de toate, oamenii care consumă aceste alimente dispun de multă energie, sunt foarte activi. În al doilea rând dacă o persoană consumă alimente care conțin vitamine, proteine, fier și alte substanțe nutritive va avea un organism sănătos, nu se va îmbolnăvi și se va putea bucura de viața lui. Prin urmare dacă vrei să fii sănătos, activ, inteligent trebuie să ai o alimentație sănătoasă. Este indicat să consumi o mare varietate de fructe, legume, ele îți oferă foarte multe vitamine și substanțe nutritive de care organismul tău are nevoie pentru creștere și o dezvoltare armonioasă.

Și nu uita:

Fericirea se naște din sănătate!

Angheluș Bogdan cls. a VII-a
Coord. Prof. Dorca Livia



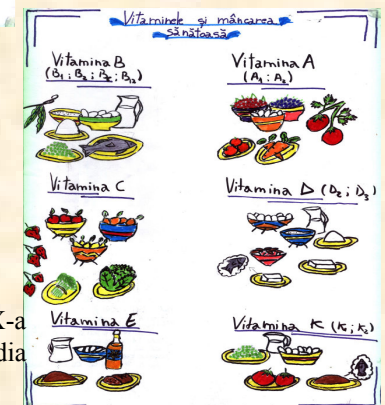
Benciu Emanuela, clasa a IV-a
Coord. învă. Tămășan Terezia



Berci Alexandra, clasa a III-a
Coord. învă. Mociran Maria



Borodi Oana, Grupa mijlocie
Coord. ed. Ciociu Corina



Bora Ionuț, clasa a X-a
Coord. Prof. Cusco Claudia



Costeniuc Antonio, CP
Coord. prof. Criste Mariana

Hora Vitaminelor

Se prind în hora noastră mare
În zile mohorâte, în zilele cu soare,
Legumele și fructele-împreună
Făcându-ne viața cât mai bună!
În fiecare zi din săptămână
Legumele și fructele-împreună
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!

Trif Roberta, cls. a VIII-a,
Coord. prof. Marilena Mureșan



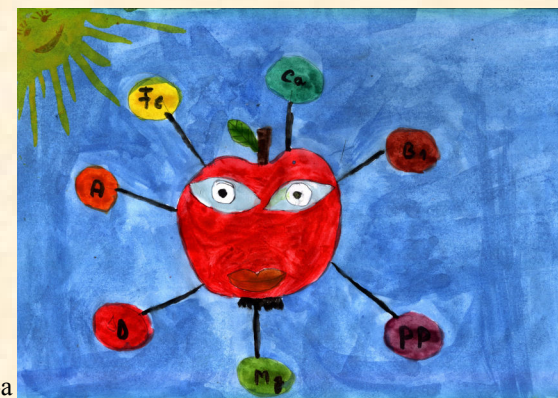
Cozmuța Olivia, clasa a VII- sa
Coord. prof. Oros Mariana



Canalas Andrei, clasa a II-a
Coord. prof. Roman Maria



Cornea Beniamin, clasa a IV-a
Coord. prof. Cosma Adina



Costin Oana, clasa a IV-a
Coord. prof. Nechita Silvia

Hora vitaminelor

Eram un copil alintat. În ciuda tuturor insistențelor mamei tot prăjiturile, chipsurile și pizza erau preferatele mele zilnice.

Nici doamna învățătoare, nici doamna profesoară de educație tehnologică nu m-au putut convinge că doar printr-o alimentație sănătoasă, prin consumul de fructe și de legume proaspete voi putea crește înalt și voi fi plin de energie. Părinții mei sunt înalți și au făcut sport așa că nu am temeri că nu voi crește mare și sănătos.

Într-o dimineață am văzut la școală un afiș mare cu titlul „Hora vitaminelor”. Am râs ca de o glumă bună. Vai, iar alimentația. Și tot așa, până la visul de azi-noapte. Eram tot eu, cel înalt, pe un pat alb, de spital. Nu-mi puteam deschide ochii, nu mă puteam mișca. Auzeam șoapte în jurul meu și cuvinte neînțelese: spasmofilie, rahitism, carență de vitamine și săruri minerale. Apoi o liniște apăsătoare. O mângâiere ușoară pe pleoape și o voce suavă :

Sunt vitamina A, dacă vrei să poți deschide ochii și să vezi trebuie doar să mănânci sălățica asta de morcovi. Ca prin minune, am reușit să deschid gura și am mâncat tot.

O altă mângâiere pe mână și o voce lină :

- Sunt vitamina D . Dacă vei mânca pește și vei sta un pic la soare, oasele tale se vor însănătoși , pielea ta va din nou fină și te vei putea juca pe calculator.

- Eu sunt vitamina C. Dacă vei bea suc proaspăt de citrice și dacă vei mânca măcar um măr pe zi nu vei mai tuși, nu vei mai fi răcit și mama te va lăsa cu prietenii la joacă. Ca prin minune am deschis ochii și am văzut în jurul meu , prinse-ntr-o horă a bucuriei vitaminele despre care auzisem de atâtea ori și pe care le luasem în derădere nu o dată.

M-am ridicat din pat și am privit cu uimire în jur. Eram în livada buinicilor . În fața mea era un coș mare cu fructe. Mi-am umplut buzunarele cu mere, caise, cireșe și am alergat într-un suflet la fântână să le spăl.

Ce bine este să fii sănătos! Mulțumesc vitaminelor.

Sinn Eric, clasa a V-a
Coordonator prof. Valentina Butoi



Dan Chira, CP
Coord. prof. Pop Adelina



Dragomir Bianca, a IV-a
Coord. prof. Nechita Silvia



Florean Adriana, CP
Coord. prof. Marc Rozalia



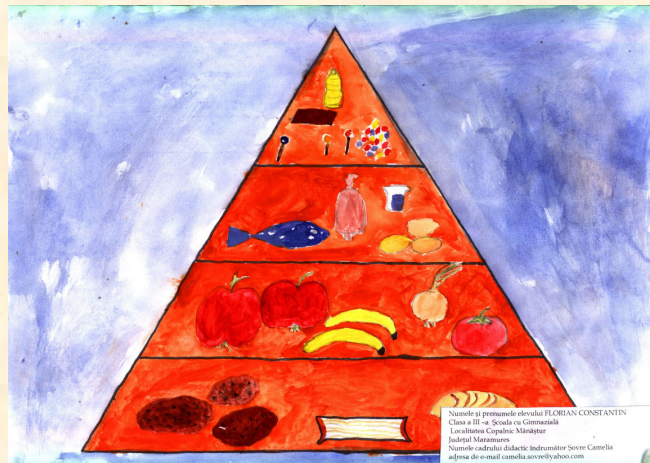
Dudas Alex, CP
Coord. Prof. Pop Monica Adeli-

Îndemn sănătos

Întâlnind pe drum trei morcovi
Ei ziceau că-s vrednici doctori
Vitamine multe, multe
Ar putea să ne ajute.



Florean Bogdan, clasa a IV-a
Coord. prof. Marc Rozzalia



Florian Constantin, clasa a III-a
Coord. prof. Șovre Camelia

Ori de-i A, de-i B sau C
Sănătate, asta e !
Niște litere de leac
Le găsim și în dovleac.

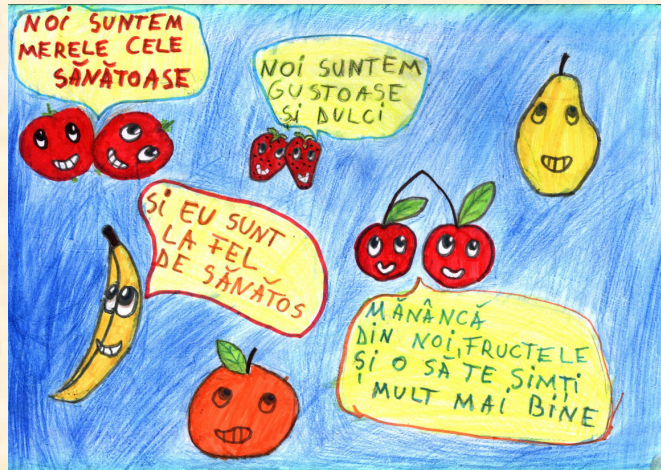
Ce să zic în fructe frate,
Toate varsă sănătate
Corpul tău va fi perfect
Numai dacă e deștept.

Portocale și măceșe
Kiwi, mere și cireșe
Fructele zemoase toate
Sunt pline de sănătate.



Florean Darius, clasa a IV-a
Coord. prof. Marc Rozzalia

Tămaș Georgiana, clasa a VIII-a
Coordonator prof. Dorca Livia



Ghervasia Alina, clasa a V-a
Coord. prof. Cătuna Daniela

Mănânc sănătos

În grădină când am mers,
Eu legume am cules
Varză, roșii și ardei
Ceapă și cu morcovei.

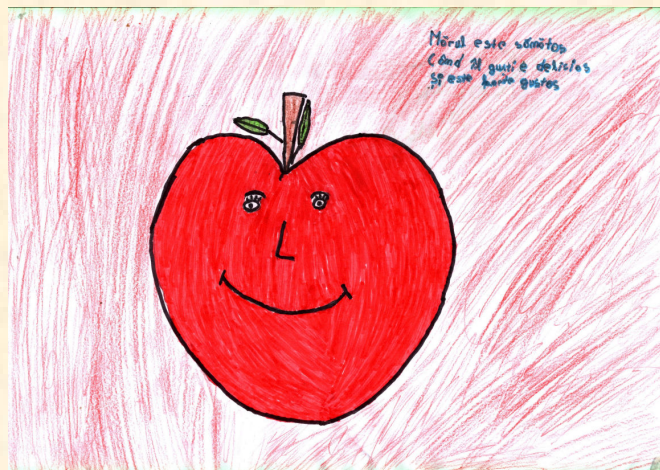


Grad Răzvan, grupa mijlocie
Coord. prof. Bondea Florina Margareta

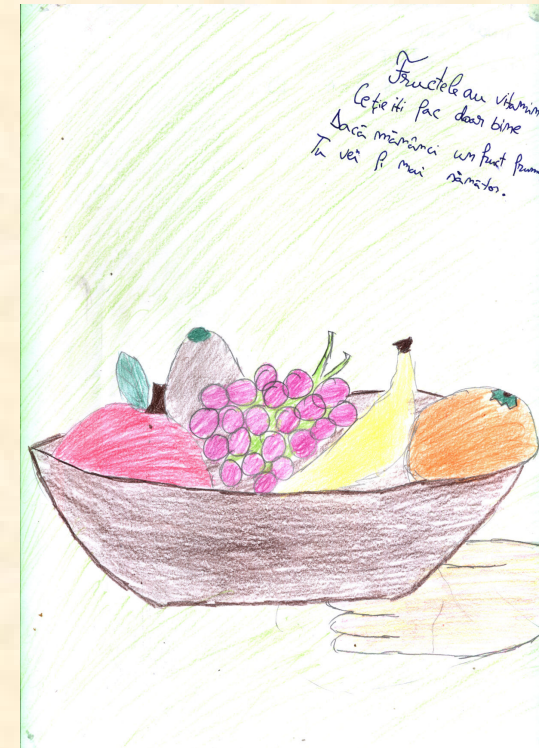
După care le-am spălat
Într-un vas le-am preparat
Puțină sare eu am presărat
Cu măslina am ornat.

Niște fructe-am curățat
Mărunțul eu le-am tăiat
O salată am gătit
Vitamine am primit.

Bonte Camelia, clasa a VIII-a
Coord. prof. Ionița Mateșan



Herman Roxana, clasa a VI-a
Coord. prof. Petrescu Claudia



Ianoș Raul, clasa a VI-a
Coord. prof. Petrescu Claudia



Iluț Andrei, clasa a IV-a
Coord. prof. Cosma Adina



Konycska Beatrice, CP
Coord. prof. Pop Monica Adelina

Fructe și legume

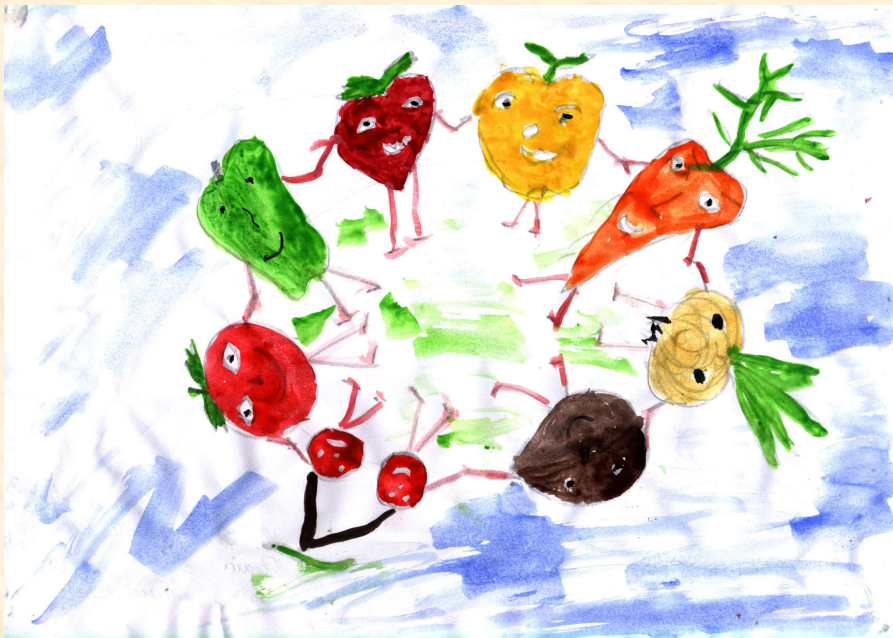
Dacă vrei să trăiești mult și bine
Trebuie să mănânci fructe și vitamine
Merele și perele sunt gustoase
Și mereu sunt sănătoase.

Vitaminele ce le conțin,
Îmi ajută corpul din plin,
Să se dezvolte puțin câte puțin
Tot mai frumos și divin.

Chipsuri, snacksuri și cartofi prăjiți
Nu sunt bune de vreți să știți
De dimineață sănătos să mănânci
Un măr, o pară și orice fruct apuci.

Înghețata nu te ajută la nimic
Decât să fii răcit un pic
Mierea, ceaiul și o lămâie,
Alungă răceala cu o gustare amăruie.

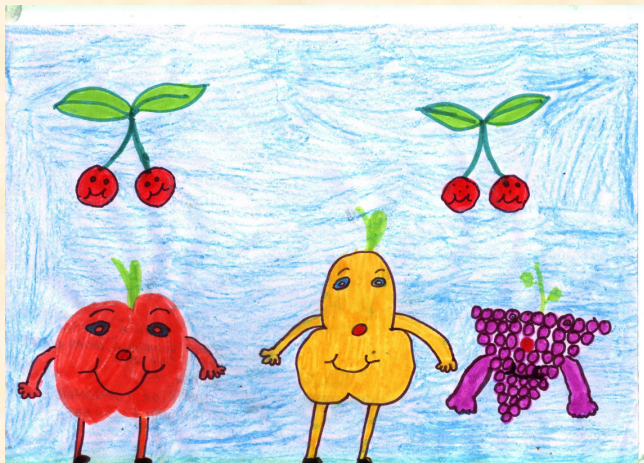
Popa Alexandra, clasa a VII-a
Coord. prof. Dorca Livia



Lazea Teodora, clasa a II-a
Coord. prof. Lar Maria



Libotean Dragoș, CP
Coord. prof. Petcaș Delia



Lopată Denisa, CP
Coord. prof. Târnovan Elisabeta



Lucaciu Raluca, clasa a VII-a
Coord. prof. Mureșan Simona



Lucrare colectivă, clasa a II-a
Coord. prof. Lesan Ilisz Ligia

O viață sănătoasă!

România, țara noastră mare
Multe fructe și legume are,
Să mâncăm din fiecare,
Vitamine, minerale.

Sănătatea s-o păstrăm
Dulciurile le lăsăm
Așa vom crește frumoși,
Bucuroși și armonioși!

Susa Georgiana, clasa a V –a
Coord. prof. Bodea Felicia



Lucrare colectivă, clasa a II-a
Coord. prof. Moisa Maria Adela

Sunt ceea ce mănânc

La ora actuală din ce în ce mai mulți oameni duc un stil de viață nesănătos, stil care își pune amprenta asupra organismului, îmbătrânindu-l de vreme și provocându-i diverse boli. Una din cauzele apariției bolilor este alimentația nesănătoasă.

Ar fi bine să lăsăm deoparte toate produsele sintetice care sunt pe piață și aici mă refer la chipsuri, anumite dulciuri, băuturile carbogazoase, toate acestea fiind foarte dăunătoare organismului. De asemenea încearcă pe cât poți să nu consumi mâncăruri prăjite, cu atât mai mult cu cât sunt prăjite în ulei deja utilizat de mai multe ori. Acesta prăjit în repetate rânduri devine nociv pentru organism, produce boli ale ficatului.

Mulți tineri consideră că e mult mai ușor și mai convenabil să consume produse fast-food, decât să mănânce mâncare gătită în casă. Mulți dintre ei nu realizează ce consecințe pot să apară și cum vor acționa aceste produse alimentare asupra organismului.

Corpul nostru are nevoie pentru a crește și a se dezvolta armonios de substanțe nutritive, dar în cantități potrivite. De aceea trebuie să consumăm la fiecare masă alimente bogate în vitamine și minerale. Legumele și fructele trebuie să fie consumate de fiecare dintre noi deoarece ele conțin cantități mari de vitamine și substanțe hrănitoare. Este important să respectăm și piramida alimentelor.

Iată care sunt cele 6 grupe de alimente, începând din vârful piramidei: **dulciurile, grăsimile** - se afla în vârful piramidei pentru că trebuie să fie consumate foarte rar; **carnea** - de pui, pestele, carnea roșie trebuie consumate moderat ; **lactatele** - sunt importante pentru sănătatea noastră și este bine să le consumăm în mod regulat; **fructele** - proaspete au toate vitaminele de care avem nevoie, trebuie însă să ne ferim de cele în conserve, pentru că acestea conțin mai mult zahăr

De asemenea trebuie respectate cele trei mese principale ale zilei, care să fie cât de cât la ore regulate, prânzul fiind cea mai consistentă masă, iar cina cea mai moderată.

Alimentația sănătoasă și mișcarea previn apariția multor boli precum: diabetul, hipertensiunea arterială, osteoporoza, colesterolul, obezitatea anumite tipuri de cancer.

În concluzie, dacă ne dorim o viață sănătoasă și un corp sănătos nu trebuie decât să avem o alimentație sănătoasă și să practicăm sportul.

Orban Lorena, clasa a VIII-a
Coord. prof. Dorca Livia



Maghear Robert, clasa a II-a
Coord. prof. Lar Maria

Lucrare colectivă, clasa a II-a
Coord. prof. Moisa Maria Adela



Hora vitaminelor

Ileuța în grădină
Și-a pus morcovi, ardei grași.
Din livadă și-a cules
Mere roșii și gutui.

După ce le-a adunat,
Le-a spălat, le-a curățat,
Și apoi le-a dat
La mâncat.



Marc Ionela, clasa a II-a
Coord. prof. Oros Mariana

Toate-acestea dragii mei,
Conțin multe proteine
Și-s pline de vitamine
Foarte bune pentru tine!

Filip Paula, cls.a- V-a
Coordonator prof. Oșan Mirela



Man Denisa, clasa a II-a
Coord. prof. Roman Maria

Căpșuna

Știm cu toții, o căpșună
Este roșie și bună,
Parfumată și zemoasă
Crește chiar și lângă casă.

Prunele, mici și gustoase,
Dulci ca mierea și zemoase,
Le mănânc pe săturate
Conservate sau uscate.

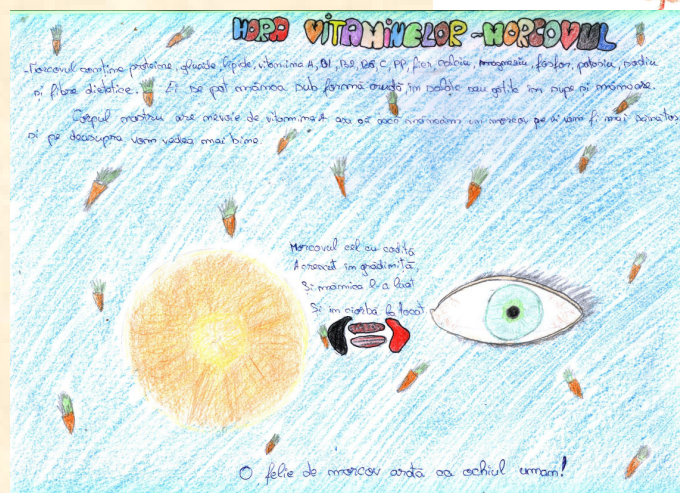
Strugurii se coc în vie
Mici bobite parfumate
Prinși cu grijă în ciorchine
Pe crenguțe încârligite.

Bonte Lucas, cls.a III-a A
Prof.coordonator: Palfi Mirela



Mare Nadia, clasa a II-a
Coord. prof. Criste Mariana

Maroșan Maria, CP
Coord. prof. Emilia Pop



Nagy Andreea, clasa a VI-a
Coord. prof. Petrescu Claudia



Oros Alexandra, clasa a III-a
Coord. prof. Șovre Camelia

Fructele

Fructele sunt delicioase,
Dar și foarte sănătoase,
Eu acum nu m-am jucat
Căci pe toate le-am mâncat

Pop Alexandra Gabriela, CP
Coord. prof. Țîrnovan Elisabeta

Numele și prenumele elevului OROS ALEXANDRA
Clasa a III - a Școala cu Gimnaziul
Localitatea Căpâlna, Maramureș
Județul Maramureș
Numele cadrului didactic îndrumător Șovre Camelia
adresa de e-mail: camelia.sovre@yahoo.com

Gură spartă

Luni mâncăm o portocală
Marți desertu-i o banană
Miercuri fiindcă-i primăvară
Vitamina e din pară
Joi salată de legume
Vineri numai trei alune
Sâmbăta colac cu miere,
Care e mare plăcere
Duminică un miez de nucă
Poftă mare să aducă.

Susa Dominic, CP
Coord. prof. Delia Perteaș



Oros Larisa Maria, clasa a II-a
Coord. prof. Roman Maria



Pop Alexia, clasa
Coord. prof. Irma Pop



Nechita Sandra, clasa a VII-a
Coord. prof. Cătuna Daniela



Pop Andra, clasa a II-a
Coord. prof. Pop Irma

Vitaminele , izvor de sănătate

Vitaminele sunt substanțe chimice organice necesare organismului pentru a fi sănătos. Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de către organism, deci ele trebuie obținute din alimentație. Vitaminele ajută la îndeplinirea anumitor reacții, biochimice din corp, iar lipsa lor influențează în mod negativ desfășurarea proceselor normale.

Vitaminele și mineralele susțin capacitatea de efort fizic a organismului, stimulează sistemul nervos înlătură oboseala și îmbunătățesc puterea de concentrare și memorare. Ele sunt foarte importante în creșterea și dezvoltarea copiilor dar și în susținerea proceselor metabolice în cazul adulților și vârstnicilor.

Vitamina A – asigură o piele frumoasă, un păr sănătos și o dantură puternică

Magneziul precum și vitaminele C și E – sunt recomandate deoarece ajută la îmbunătățirea proceselor cerebrale și sprijină buna funcționare a celulelor nervoase, acționând anti-stres. Odată ce înaintăm în vârstă, coenzima Q10 devine din ce în ce mai importantă datorită faptului că încetinește procesul de îmbătrânire la nivel celular, stimulează sistemul imunitar, reglează metabolismul și menține un tonus general ridicat.

Complexul de vitamina B – ajută la buna funcționare a sistemului nervos, și susține performanța intelectuală, mai ales în momentele în care ne confruntăm cu suprasolicitarea fizică și psihică.

Calciul și vitamina D – asigură oase puternice. Vitamina D este supranumită „vitamina soarelui”, deoarece cea mai importantă sursă de vitamina D sunt tocmai razele soarelui. Vitamina D sintetizează sub acțiunea razelor solare și contribuie la absorbția calciului și fosfaților – elemente esențiale pentru întreținerea oaselor și a danturii. Doar 15 minute pe zi petrecute la soare ajută la sintetizarea cantității recomandate din această vitamină. În cazul copiilor, o cantitate suficientă de vitamine este importantă pentru că asigură dezvoltarea armonioasă a organismului.

Aportul necesar de vitamine poate fi asigurat prin intermediul unei alimentații echilibrate, bogată în fructe și legume crude, deși nu este întotdeauna suficientă pentru că în ultimii ani s-au realizat studii care arată că legumele și fructele și-au pierdut din nutrienții necesari corpului.

Ilieș Andreea , clasa a VII-a
Coord. prof. Mureșan Simona

Pop Andreea, clasa a IV-a
Coord. prof. Tămășan Terezia



Predescu Călina, clasa a II-a
Coord. prof. Achim Simona



Rîpa Alexandra, clasa a III-a
Coord. prof. Palfi Mirela



Rac Mădălina, clasa a II-a
Coord. prof. Cosma Mirela



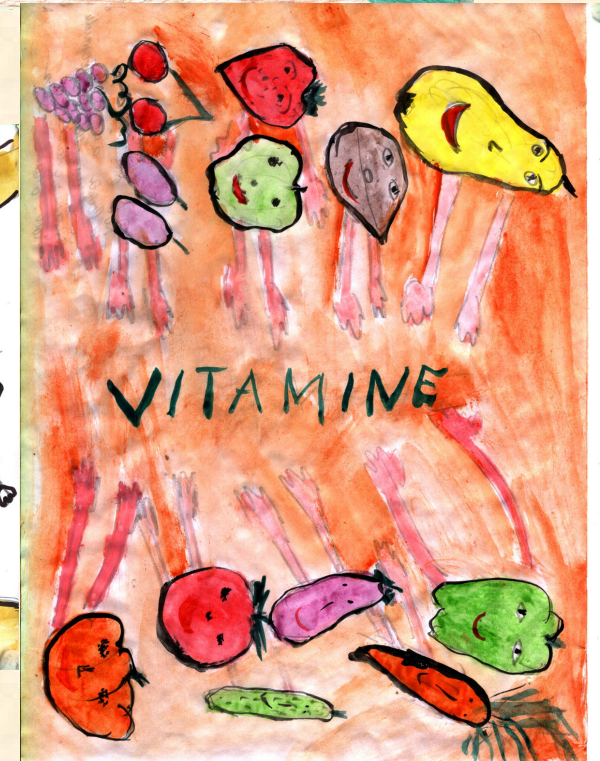
Avram Raul, clasa a III-a
Coord. prof. Palfi Mirela



Șindreștean Ligia, clasa VI-aa
Coord. prof. Oșan Mirela



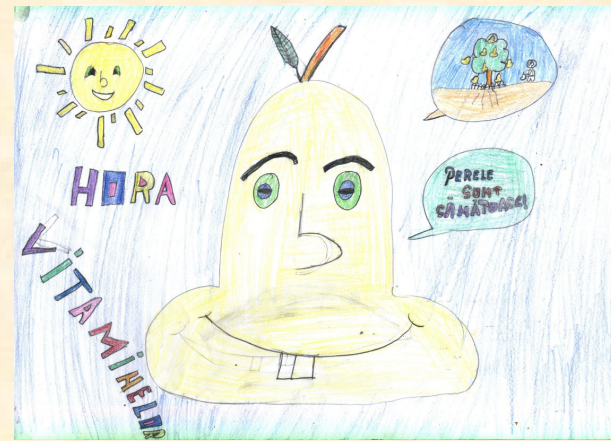
Rusz Andreea, clasa a II-a
Coord. prof. Irma Pop



Rob Antonia, clasa a II-a
Coord. prof. Lar Maria



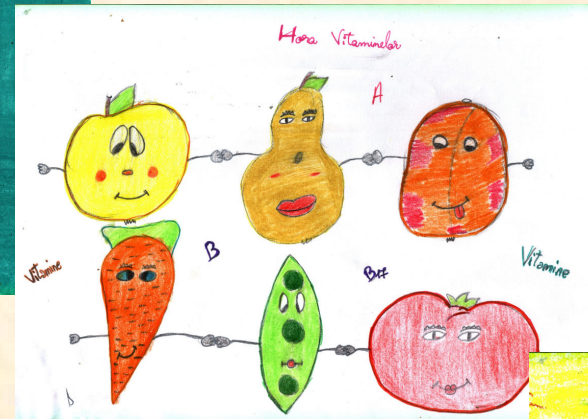
Țeța Andrei, clasa V-a
Coord.prof. Dorca Livia



Ungur Ionuț, clasa a VI-a
Coord.prof. Gherșeș Mihaela



Trif Alex, clasa a II-a
Coord.prof. Achim Simona



Varga Denisa, clasa a VI-a
Coord.prof. Pușcaș Nicoleta



Varga Denisa, clasa VI-a
Coord. Prof. Pușcaș Nicoleta,



Vasc Vlad, clasa a III.a
Coord. prof. Șovre Camelia

Numele și prenumele elevului: VASC VLAD
Clasa a III-a Școala cu Cămințel
Localitatea Căpâlna, Mărtășel
Județul Maramureș
Numele profesorului: Șovre Camelia
Adresa de e-mail: școala.capalna@yahoo.com



Alb Alexandra, cls. a II-a,
Coord.înv. Perșe Jenica



Abriham Ana, Grupa mare
Coord. prof. Hotea Anuta



Avram Nicola, grupa mijlocie
Coord. prof. Grigor Anca



Dovleac copt

Ingrediente:
2kg.de dovleac
scorțișoară
50gr.unt
200 gr. zahăr

Preparare:

Dovleacul se spală, se curăță de sâmburi și se taie felii.

Tapetăm o tavă cu hârtie de copt și așezăm feliile în ea. Pudrăm peste felii puțină scorțișoară și repartizăm pe fiecare felie câte o bucățiță de unt.

Se pune tava la cuptor timp de 2 ore la foc mic.

Se scoate tava din cuptor și se pune zahărul peste. Se introduce iar la cuptor pentru 30 de minute la foc mic.

Se scoate din cuptor și se lasă la răcit apoi se servește cu zahăr pudră sau simplu.

Creștin Andrada, cls.a III-a
Coord. prof. Palfi Mirela

Alexandrescu Maria, clasa I
Coord. prof. Borca Olimpia



Berindan Adelina, grupa mare
Coord.prof. Bocut Ariana



Borodi Rares, grupa mijlocie
Coord.ed. Hotea Anuta

Catricicau Luca, grupa mare step
Coord. prof. Goci Elena



Mere îmbrăcate la cuptor

Ingrediente:

mere
sâmburi de nucă
praf de scorțișoară
aluat foietaj
zahăr

Mod de preparare:

Se spală merele, se scobesc în interior și se introduc sâmburii de nucă prăjiți și amestecați cu zahăr și scorțișoară după gust.

Aluatul foietaj se taie în fâșii de 1 cm.

Merele umplute cu nuca se înfășoară în aluat, se pun în tavă și se introduce tava la cuptor pentru 20-30 de minute, până când merele devin aurii.

Se servesc calde cu topping de scorțișoară.

Crișan Andrada, cls.a V-a
Coord. prof. Pușcaș Nicoleta



Cara Mihaela, grupa mijlocie
Coord. ed. Cara Diana

Barboloviciu Viviana, clasa I
Coord. prof. Marina Cornelia



Barcauan Nina, clasa I
Coord. prof. Micovschi Emilia



Știulete de porumb



Griga Alex, clasa I
Coord. prof. Marina Cornelia

Prăjitură cu vișine

Ingrediente:

- 6 ouă
- 300 gr. făină
- 300 gr. zahăr
- ½ pahar ulei
- 1 plic zahăr vaniliat
- 1 plic praf de copt
- Vișine fără sămburi
- 1 ceașcă apă minerală

Preparare:

Albușurile se bat spumă. Zahărul și gălbenușurile se amestecă bine de tot până când se dublează volumul, se pune ulei, praf de copt, zahăr vaniliat și făină. Se amestecă ușor cu mixerul. Dacă aluatul este prea vârtos se adaugă puțină apă minerală sau lapte. Se adaugă albușurile și se învârtă ușor cu o lingură de lemn. Se toarnă compoziția într-o formă tapetată cu hârtie de copt, se pun fructele și se dă la cuptor la 150 grade 40-50 de minute.

Mențiuni:

Se pot folosi și alte fructe după plăcerea fiecăruia.



Costas Crista, clasa I
Coord. prof. Borca Olimpia



Ghete Maria, grupa mare step
Coord. ed. Goci Elena



Farcas Rares, grupa mijl.
Coord. prof. Ciociu Corina Adina



Grosan Amalia, grupa mijlocie
Coord. prof. Grigor Anca

Târnovan Maria, clasa a- V-a
Coord. prof. Oros Mariana-Camelia



Haiduc Mihaela, clasa I
Coord. prof. Borca Olimpia



Matau Georgia, grupa mare step
Coord. prof. Goci Elena

Ruladă cu legume

Ingrediente:

- 300 gr. morcovi
- 300 gr. ciuperci
- 300 gr. ardei capia
- 100 gr. fasole verde
- 2 linguri ulei de măsline
- Făină integrală (cât cuprinde)
- Sare
- Piper
- 2 ouă
- 2 iaurturi cu puțină grăsime
- 2 linguri de ulei

Mod de preparare:

Se spală legumele și se taie cubulețe. În tigaia încinsă se pun cele 2 linguri de ulei și se călesc legumele. După ce s-au călit, legumele se storc și se lasă la răcit.

Între timp se pregătește aluatul din 2 iaurturi, 2ouă, sare, 2 linguri de ulei și făină.

Se întinde foaia de aluat, se pun legumele și se rulează bine astfel încât marginile să fie bine prinse.

În tava tapetată cu hârtie de copt se pune rulada și se dă la cuptor la foc mediu timp de o oră.

Iosif Lorena, clasa a V-a
Coord. prof. Conț Laura



Marc Maria, clasa I
Coord. prof. Magut Valentina



Ionita Sebastian, clasa I
Coord. prof. Marina Cornelia



Ianoș Alex, grupa mijlocie
Coord. ed. Cara Diana

Aperitiv cu legume

Ingrediente:

500 gr. legume congelate

100 gr. mere

350 gr. cartofi curățați

1 lămâie

6 linguri maioneză

250 ml. supă de carne sau de legume

3 linguri de smântână

1 ardei gras, sare, piper, pătrunjel verde

30 gr. gelatină

Mod de preparare:

Se fierb legumele în apă cu sare. Cartofii se fierb și se taie cubulețe.

Merele curățate se taie cubulețe și se stropesc cu zeama de la lămâie.

Într-un vas se amestecă legumele, cartofii și merele scurse de zeamă.

Maioneza amestecată cu smântâna, sarea și piperul se pune peste amestecul de legume.

Se dizolvă gelatina în supă și se adaugă peste compoziția de legume.

Se tapetează tava de chec cu folie alimentară astfel încât să rămână folie

în plus peste margini. Se toarnă în tavă jumătate din compoziție, se

așează ouăle fierte și răcite și se acoperă cu restul de compoziție. Se

acoperă cu folia rămasă și se ține la rece 5 ore. După ce s-a răcit se

răstoarnă pe un platou și se decorează cu ardei și cu frunze de pătrunjel verde.

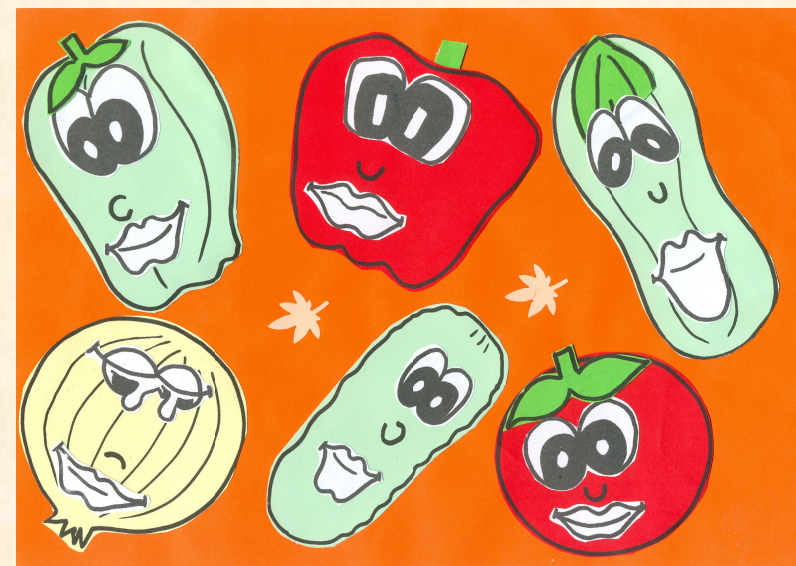
Andercav Florina clasa a VI-a

Coordonator prof. Coț Laura



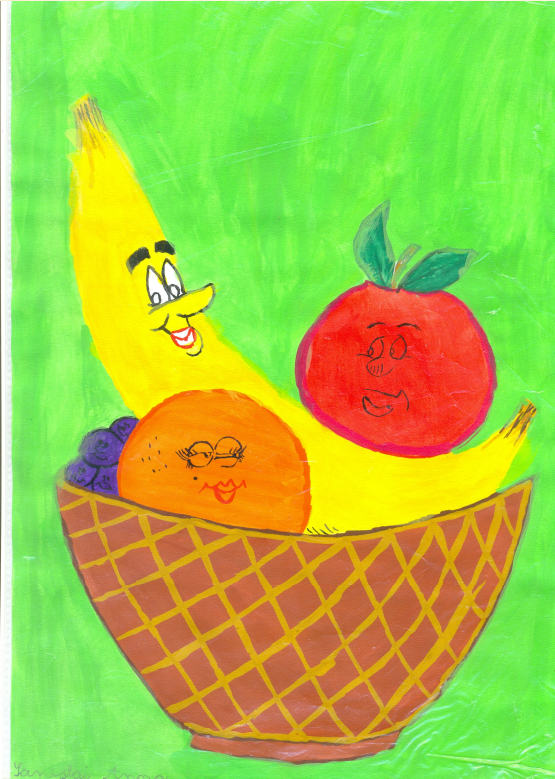
Palfi Andrei, clasa I

Coord. prof.



Porumb Teodora, grupa mijlocie

Coord. ed. Cara Diana



Sanislaw Anna, clasa I
Coord. prof. Micovschi Emilia

PARADA VITAMINELOR.

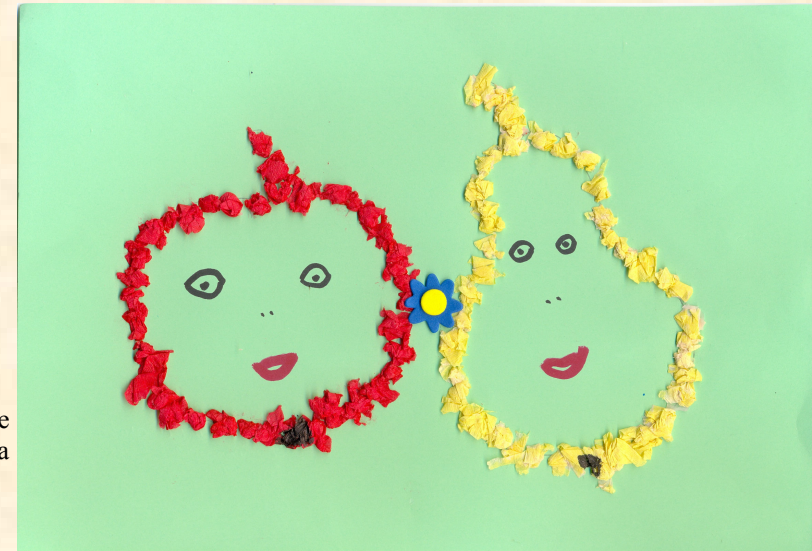
Măreția fructelor

Într-o zi s-au adunat
Trei mere și-au stat la sfat
Și-au ajuns la o concluzie
Că nu au făcut nici o confuzie
Din grădina lor cea mare
Ce fruct are mai mare valoare?
Care are vitamine, minerale
Mai multe ca oricare?
Luată la chestionat
Fructele s-au lăudat
Vitamina C au toate
În proporții măsurate
S-au pus ele pe certat
Care-i mai bună de mâncat
Dar fetița cea din curte
Împăcatu-le-a în ...salata de fructe.

Gherasim Larisa, clasa a X a
Coordonator prof. Cusco Claudia



Pop Dariana, grupa mijlocie
Coord. ed. Hotea Anuta



Pasca Maria, Grupa mare
Coord. prof. Bocut Ariana

Spumă de fructe cu brânză de vaci

Ingrediente:

- o cană(300 g) de fructe proaspete (vișine, zmeură, caise, piersici, ...)
- zeamă de lămâie
- coajă de lămâie
- o cană(200 g) de zahăr pudră
- 250 g brânză de vaci grasă
- o lingură de smântână
- o cană de frișcă naturală bătută
- esență de vanilie
- esență de rom

Mod de preparare:

Așezați fructele, cu excepția câtorva bucăți păstrate pentru ornare, într-un bol, apoi presărați două linguri de zahăr și zeamă de lămâie. Lăsați la rece timp de 30 de minute. Amestecați bine frișca bătută cu alte două linguri de zahăr. Într-un alt bol, adăugați brânza de vaci scursă de zer, smântâna, restul de zahăr, coaja de lămâie și esențele. Mixați foarte bine, folosind blenderul cu cuțit, apoi telul. Zdrobiți fructele cu o furculiță, apoi amestecați-o foarte ușor cu frișcă. Spuma va trebui să aibă un aspect marmorat. Serviți preparatul în pahare de apă cu picior în felul următor: în partea de jos așezați crema de brânză, deasupra spuma de fructe, apoi ornați cu fructele rămase.

POFTĂ BUNĂ!



Costantea Petruța-Oana, clasa a X- a
Coordonator prof. Cusco Claudia

Alimentele ecologice

Alimentele ecologice, denumite și organice sau biologice, sunt produse de origine animală sau vegetală care au fost obținute fără utilizarea substanțelor chimice precum pesticide sau ierbicide, fără adaosuri de substanțe sintetice la procesarea lor, nemodificate genetic și care nu au fost expuse iradierii. Beneficiile sunt deopotrivă pentru sănătatea consumatorului dar și pentru mediul înconjurător care nu are de suferit în urma proceselor tehnologice.

Odată cu educarea populației asupra stilului de viață și conștientizarea importanței unei alimentații corecte pentru sănătatea organismului, noile produse ecologice au început să înlocuiască o parte dintre cele convenționale în dieta multor persoane. La noi în țară, produsele ecologice nu sunt chiar atât de populare precum în țările occidentale, unde agricultorii și comercianții au prevederi legale stricte iar consumatorii sunt siguri de ceea ce cumpără.

Se știe că alimentația nesănătoasă, ce conține aditivi, coloranți, amelioratori și alte tipuri de E-uri este frecvent implicată în apariția unor afecțiuni grave. Produsele ecologice sunt naturale și nu conțin E-uri, de aceea consumul alimentelor organice poate preveni boli grave precum cancerul sau boli cardiovasculare.

Iată care sunt avantajele consumului de produse ecologice: la producerea lor nu s-au folosit ierbicide, pesticide, hormoni, nu conțin aditivi sau alte substanțe chimice, nu sunt modificate genetic, produsele de origine animală nu conțin urme de antibiotic, sunt produse sănătoase, lipsite de reziduuri toxice, au un conținut echilibrat de substanțe bioactive și minerale, impactul asupra mediului înconjurător este minim.

Fructele ecologice sunt mult mai sănătoase decât fructele pentru cultivarea cărora s-au folosit pesticide. În plus, cantitatea de substanțe minerale și vitamine este mult mai mare în cadrul fructelor și legumelor organice. Fructele și legumele ecologice conțin cu 40% mai mulți antioxidanți decât cele convenționale. Folosirea de îngrășăminte naturale și nu chimice, pe bază de azot, face ca fructele și legumele ecologice să conțină cantități mult mai mici de nitrați, substanțe cunoscute cu potențial cancerigen.

Lactatele și ouăle ecologice provin de la animale care au fost hrănite natural, cu plante obținute fără utilizarea de produse chimice. În plus, în lactatele normale se regăsesc urme de antibiotice care se administrează animalelor. Acestea ajunse în corpul uman pot produce o serie de perturbări ale metabolismului, pot declanșa alergii sau alte sensibilizări. Acestea nu se găsesc în produsele lactate ecologice. Chiar dacă au un conținut mai scăzut de proteine, aceste produse sunt de calitate superioară și sunt mai sănătoase.

De ce mâncarea organică? Produsele organice proaspete conțin, în medie cu 50% mai multe vitamine, minerale și enzime decât cele crescute intensiv. Alimentele obișnuite sunt „îmbrăcate” într-un cocktail chimic. Un măr crescut într-o fermă obișnuită are, pe coajă, în jur de 20-30 de chimicale, chiar și după ce l-ai spălat. În ceea ce privește carnea și lactatele, opțiunea pentru produsele organice este benefică pentru sănătatea ta. Pentru a le fi crescută producția de lapte, animalele din fermele industriale sunt îndopate cu hormoni, antibiotice, antiparazitare etc. Acestea trec direct în carnea și laptele animalelor și, apoi, în farfuria ta. Din acest motiv, afecțiuni precum hipertensiunea arterială sau boala coronariană sunt din ce în ce mai frecvente. Peste 90% din fermele non-ecologice hrănesc animalele cu alimente modificate genetic. Cât de bine sau rău este, pentru animale și oameni, nu putem preciza acum pentru că nu există statistici. În ceea ce privește prețul, mâncarea organică nu este cu mult mai scumpă decât cea obișnuită. Totodată, produsele organice au un gust mai bun. Fructele și legumele au suc și savoare, iar carnea animalelor crescute natural este mai gustoasă.

România a exportat anul trecut produse organice în valoare totală de peste 75 de milioane euro, iar pentru anul acesta se estimează o creștere de peste 100 milioane euro. Deși mâncarea organică înseamnă alimente pure biologice, abia unu la sută dintre consumatorii români includ în meniul zilnic astfel de produse. În schimb, străinii sunt mari consumatori de produse organice. Anul trecut, 95 la sută din produsele organice vegetale și 20 la sută din cele de origine animalieră au fost exportate, România fiind între primii 20 exportatori la nivel mondial. Jumătate dintre exporturi sunt nuci, fructe de pădure, ciuperci și cereale.

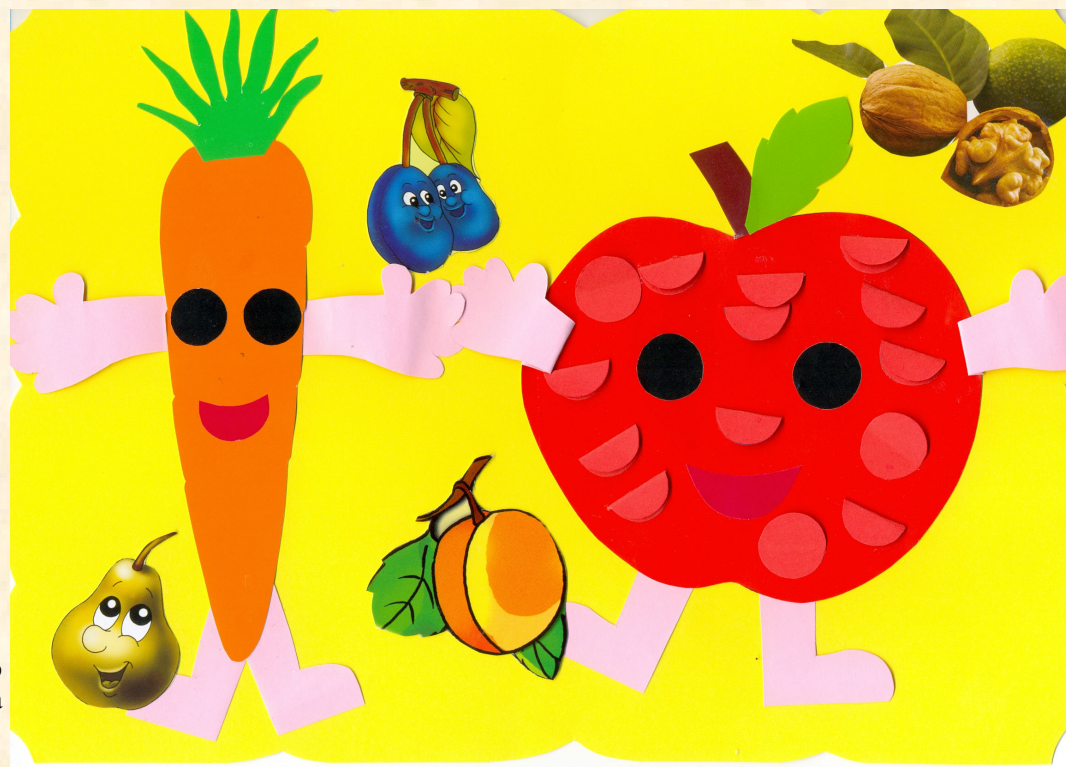
La noi, consumul de alimente organice este sub unu la sută și se preconizează că în următorii cinci ani abia va ajunge la două procente. Numărul scăzut al consumatorilor este explicabil, dacă ne gândim că produsele organice sunt mai scumpe decât cele tradiționale. Apoi, nu există o cultură privind alimentația și beneficiile mâncării organice pentru sănătate, mai ales pe termen lung. Produsele ecologice cultivate cu preponderență în România sunt cerealele, plantele oleaginoase, fructele de pădure și legumele. Din 2006, România a mai produs și pâine, ulei de floarea-soarelui, băuturi din soia, suc de mere și ceaiuri medicinale. La noi în țară există peste 10.000 de producători de produse agroalimentare ecologice, majoritatea fiind ferme și asociații familiale de mici dimensiuni. Deși produsele organice românești merg preponderent la export, firmele de profil importă din Germania (lapte și budincă de soia, cafea de cereale, pâine integrală din secară), Brazilia (zahăr brun din trestie), Olanda și Italia (biscuiți, napolitane, creme). Din producția autohtonă, pe piață se găsesc miere de albine, ouă, ulei, suc de mere, brânză telemea de capră, gaufre cu miere și cremă de ciocolată cu praf de roșcove. Produsele de acest gen se pot cumpăra din magazine specializate sau din majoritatea hipermarketurilor, fiind așezate pe rafturi separate și inscripționate ca atare.

Decizia de a alege produsele organice este o alegere personală, bazată pe propriile nevoi și preocupări. Unele persoane pur și simplu nu doresc să consume produse care conțin pesticide sau alte substanțe chimice. Alții au alte motive: alimentele organice au un gust mai bun sau conțin mai mulți antioxidanți.

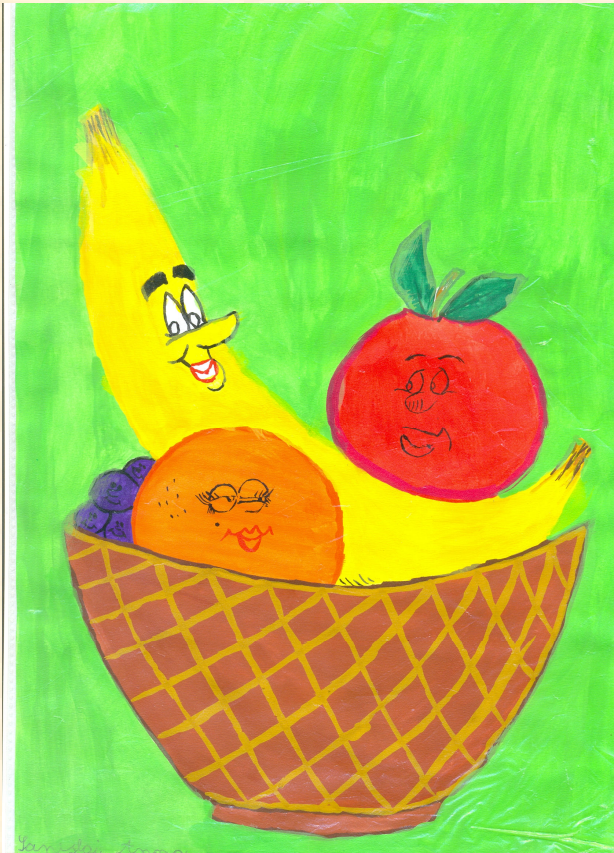
În plus față de avantajele legate de sănătate și gustul mai bun, există un aspect verde al alimentelor organice: multe persoane folosesc alimentele organice datorită unei filosofii, protejând astfel planeta. Tehnicile de cultivare organice sunt mai „sănătoase” pentru pământ, apă și hrană.

În concluzie , fiecare dintre noi putem să decidem ceea ce ne dorim, ne avantajează și suntem datori copiilor noștri să promovăm o alimentație sănătoasă.

Firisar Adina, Clasa a X a
Coord. prof. Cusco Claudia



Pop Eliza Maria, clasa grupa mare step
Coord. prof. Bontea Florica



Sanislai Anna, clasa I
Micovschi Emilia

Frumusețea eternă

Tânăra eu vreau să fiu,
De riduri nu vreau să știu.
Le țin departe de mine
Mă întrețin cu vitamine.

Prin consum de citrice
Dau pielii vitamina C
Marea ei prioritate
Conferă elasticitate.

Mazărea, mie nu-mi place
O consum , că n-am ce face
Vitamina E conține
Cu efect de întinerire.

Și consumul de lactate
Ajută la sănătate.
Laptele, iaurtul, brânza
Conțin vitamina A.

Și pe lângă acestea, spuse
Vin în ajutor produse.
Seruri, pudre, măști și creme
Bogate-n vitamina B.

Ținând cont de-acestea , toate
De frumusețe-ți avea parte
Vesele și tinere
În horă cu vitaminele!

Giz Andra, clasa a XI
Coord. prof. Aurelia Both



Sabau Denis, grupa mare step
Coord.prof. Bontea Florica

B12

Este indispensabilă pentru viața omului și a animalelor. Vitamina hidrosolubilă care joacă un rol în maturarea globulelor roșii plecând de la celulele-mamă și în sinteza unor acizi grași și anumitor acizi aminați. SINONIM: cianocobalamina. Are o structură deosebit de complexă, conținând 4,5% cobalt și radicalul cian, de unde și denumirea de ciancobalamina.

Vitamina B12 are formula moleculară $C_{68}H_{90}N_{14}O_{14}Co$ și masa moleculară 1490 ± 140 . Este unul dintre cei mai puternici factori antianemici cunoscuți, prezentând o oarecare analogie structurală cu hemoglobina. Are o importanță deosebită în ce privește creșterea, hematopoeza și funcționarea celulei nervoase.

Denumirea de cianocobamidă derivă din structura sa moleculară întrucât conține gruparea cian ($-C=N$), un atom de Co și grupări amidice. Se mai numește (pe lângă cianocobalamina și cianocobamidă) antianemică, vitamină antipernicioasă, corinoidă, factor antipernicios, factor anemic extrinsec, factorul proteinelor la animale etc. Denumirea de corinoidă provine de la inelul porfirinic modificat din molecula sa numit inel corinic.

Numele de cianocobalamina nu este riguros științific deoarece nu conține grupare aminică liberă sau legată de nucleul central (corinic), nici de atomul de Co și nici de ribonucleotidă, ci numai în componența grupărilor amidice, fapt pentru care este mai corectă denumirea de cianocobamidă decât cea de cianocobalamina.

Identificarea, izolarea, stabilirea structurii și a activității biologice a vitaminei B12 a necesitat colaborarea mai multor grupe de specialiști o perioadă mai îndelungată de timp, reușindu-se în cele din urmă obținerea acestei vitamine pe cale industrială.

Prin anii 1950, imediat după descoperire, vitamina era extrasă din ficatul animal (cam patru tone de ficat prelucrat ofereau un gram de vitamină B12). În 1952, Miner Laboratories din Chicago au identificat o tehnică de izolare a vitaminei B12 din mocirla canalelor, folosind cca. 250 tone namoluri culese zilnic.

Ca element exotic (între timp, tehnicile de izolare s-au mai perfecționat, așa încât nu mai aveți motive să fiți îngrijorați), menționăm că în Indochina, băștinașii aveau obiceiul de a acumula peștii în mari recipiente, în care avea loc un proces accentuat de ... fermentare / putrefacție.

Rezultă un lichid cu un miros și un aspect dezgustător, cunoscut amatorilor de bucătărie chinezească, bogat în acizi aminați și vitamine. Activitatea și absorbția vitaminei B12 este condiționată de existența unui "factor intrinsec" conținut în suc gastric normal, hipovitaminozele fiind rezultatul aportului insuficient sau lipsei "factorului intrinsec".

Carența vitaminică afectează țesuturile în care se produc multiplicări celulare rapide.

Sunt afectate: măduva hematoformatoare (apare anemia megaloblastică), mucoasa bucală (glosita Hunter), mucoasa tubului digestiv, bolnavii prezentând inapetență, senzație de balonare, vărsături, diaree.

Cea mai bună sursă este ficatul, dar și peștele, ouăle, laptele și derivatele lactate.

Necesități și surse. Aporturile nutriționale recomandate, minime și ușor de acoperit printr-o alimentație echilibrată, sunt de 1 până la 2 micrograme pe zi pentru copii, de 3 micrograme pentru adolescenți sau pentru adulți, de 4 micrograme pentru femeile gravide sau care alăptează. Vitamina B12 se găsește în toate produsele animale îndeosebi în ficat. Ea este relativ stabilă la căldură și la aer dar mai sensibilă la lumină și la radiațiile ultraviolete precum și la acizi și baze. Metabolism și carență. Absorbția intestinală a vitaminei B 12 are loc în ultima parte a intestinului subțire. Ea nu este posibilă decât în prezența unei proteine secretate de stomac denumită factor intrinsec. Carența în vitamina B12, care nu este rară în țările industrializate, poate rezulta deci fie, în mod excepțional, prin aporturi alimentare insuficiente (regim vegetarian), fie dintr-o gastrectomie (ablație a stomacului) sau dintr-o boală responsabilă de o anomalie a secreției de factor intrinsec, precum boala lui Biermer; aceasta carență poate, să mai provină dintr-o anomalie, dintr-o ablație a porțiunii terminale a intestinului subțire și, în mod excepțional, dintr-o infecție cronică a intestinului subțire. În sfârșit, o carență în vitamina B 12 nu este deloc rară la persoanele în vârstă. Ficatul, care stochează vitamina B 12, poate disimula o insuficiență de aport sau o tulburare a absorbției timp de 3 sau 4 ani. În continuare, apar primele semne ale carenței: oboseală generală, pierdere a apetitului, tulburări hematologice (anemie megaloblastică), neuropsihiatrice (senzație de arsură cutanată, nevrită optică inflamație a nervului optic, pierdere de memorie, labilitate a stării de spirit, depresie) și mucoase (limba depapilată).

Hipervitaminoza se manifestă prin apariția unor stări alergice și prin hiperglobulie.

Utilizare terapeutică. Vitamina B12, administrată în injecții intramusculare, este indicată în carența corespunzătoare.

Ea este utilizată, de asemenea, în doze mari ca analgezic. Injecțiile intravenoase cu unul dintre derivații ei, hidroxocobalamina, sunt practicate în caz de intoxicație cu cianură. Administrarea medicamentoasă de vitamina B 12 este contraindicată în rare cazuri (anumite cancere, îndeosebi).

Vitamina B12 - solubilă în apă. Conține elemente minerale de bază. Este necesară pentru formarea globulelor roșii.

Silaghi Andrei, clasa I
Coord. prof. Pampa Eugenia



Toca Teodora, clasa I
Micovschi Emilia

Vise...

Stropi de sânge pe caldarâmul rece
Lacrimi pe obrazul tău
Mă întreb ce sa întâmplat oare
Ce este în jurul meu?
În miez de noapte mă trezesc plângând
Visele urâte mă copleșesc
Te caut pe tine , dar nu te găesc.

O mare de întuneric mă înconjoară
Accentuând tristețea amară
Inima se zbate ca o turturea
Aș vrea să fug departe , în lumea mea .
De zeci de ani prinsă în același coșmar
Ce pare să se repete iar și iar
La început visele mi-le-ai urmărit
Acum , tu realitate ai devenit.

Zi după zi , inima mi-ai devorat
Devorată de propriul păcat
Sânge nevinovat pe caldarâmul rece
Păcatul și conștiința par să se împace.

Tordai Orsolya, grupa mare
Coord.prof. Motica Rodica



Prelucan Ioana, clasa a XI-a
Coord. Prof. Buhai Ramona

Tărâmul Multivitaminelor

Au fost odată, ca niciodată, șase tărâmurii, fiecare având un nume: Vitamina A, Vitamina B, Vitamina C, Vitamina K, Vitamina D, Vitamina E. Aceste tărâmurii nu se înțelegeau, deoarece, fiecare legumă și fruct spuneau că vitamina ce o conțin era cea mai importantă. Până într-o zi, când tărâmul numit Vitamina D, reprezentat de o ciupercă, a hotărât să țină un discurs, chemând toate vitaminele pe tărâmul său. Vitaminele s-au hotărât cu greu să calce pe tărâmul Vitaminei D, dar până la urmă au hotărât să meargă. După ce au ajuns, acolo, ciuperca le-a spus:

- Haideți, să ne unim și să formăm un tărâm.

Spanacul a răspuns:

- Tărâmul pe care eu îl reprezint e mai important decât toate tărâmurile la un loc.

Ciuperca a adăugat:

- Nu, fiecare suntem importanți în felul nostru.

Văzând ciuperca că nu poate ajunge la o înțelegere a decis ca fiecare dintre ei să spună de ce vitamina pe care o conțin era importantă, în fața tuturor. După ce și-au spus importanța fiecare, ciuperca i-a întrebat a doua oară dacă, acum ar dori să formeze un singur tărâm. Toți au strigat bucuroși:

- Da, da, da...!

De atunci, toate cele șase tărâmurii au format un mare tărâm numit Tărâmul Multivitaminelor. După un timp, au decis să construiască un castel, fiecare contribuind cum au putut la construirea acestuia.

În ziua în care au terminat castelul, au ținut un bal în care toate fructele și legumele s-au cunoscut și au ales un nume castelului. Perele, roșiile, ardeii, cireșele, cartofii, lobodele, agrișele, fragii, căpșunele, lămâile, portocalele, castanele, arahidele, bananele, migdalele, caisele, piersicile, nucile, merele, și toate celelalte fructe și legume au dansat, iar balul a ținut până în zori de zi, în semn de respect la finalul balului au întins o horă mare.

A trecut un an de când vitaminele au decis să formeze un singur tărâm, iar o căpșunică și un pătrunjel au hotărât să se căsătorească. Toate vitaminele au fost invitate la prima nuntă între două vitamine diferite. La nunta au dansat și s-au distrat de minune.

Căpșunica și pătrunjelul au trăit fericiți împreună până la adânci bătrâneți.



Toth-Pal Johanna, grupa maghiară
Coord. prof. Major Kinga

Hora Vitaminelor

Toate fructele și legumele de pe Pământ s-au strâns într-o horă a prieteniei. Cercul de vitamine se frământă într-o mișcare neostenită. Se năpustește vijelios când într-o parte, când în cealaltă parte ca apoi să revină la mișcarea domoală de la început. De mult dans și cântec, fructele și legumele s-au adunat la sfat. Fiecare se laudă cu importanța ei pentru om.

Mărul roșu în obrăjori ne sfătuiește să-l mâncăm în fiecare zi. În cojile lui se ascund adevărate depozite de vitamine și minerale. Este foarte important însă ca, înainte de a-l consuma, să fie bine spălat. Perele dulci ca mierea ne fac cu ochiul, părul își lasă crengile până la pământ, iar poamele pârguite ne cad în poală, precum odinioară în poveste fetei moșneagului. Strugurii mari și zemoși sunt o adevărată uzină de leacuri pentru multele boli care ne pândesc la tot pasul.

Și banana lunguiață și galbenă se laudă cu beneficiile pe care le aduce sănătății. Portocala rotunjoară se mândrește cu culoarea și gustul dulce-acrișor. Coaja ei zaharisită dă o aromă deosebită prăjiturelelor de Crăciun. Fructele din pădurea verde ca smaraldul grăiesc despre ceaiul calduț și gustos făcut din ele. După cum bine o știm cu toții, sănătatea o culegem din NATURĂ!

Morcovii spun că au multe vitamine și că ne ajută să vedem mai bine. Salata și ceapa glăsuiesc pline de mândrie că dacă o să le mâncăm vom fi mai puternici și mai zglobii. Durerile de cap ale bunicii treceau odinioară cu foi de ceapă proaspete aplicate pe frunte. Roșiile ascunse în podoaba verde a grădinii, consumate zilnic, ne întăresc inima. Cartofii rotofei ne sfătuiesc să facem din ei mâncăruri gustoase și sănătoase. Dacă mâncăm castravetele cu coajă cu tot nu o să mai îmbătrânim niciodată. Vom pași negreșit în *Împărăția tinereții fără bătrânețe și a vieții fără de moarte*, dacă le ascultăm pe toate și le urmăm sfaturile.

După atâta vorbărie și laudă, fructele și legumele ticsite de vitamine s-au întors în horă până ce orologiul a bătut miezul nopții, apoi toate s-au întors ostenite acasă ca să se odihnească fiindcă mâine, de dimineață trebuie să fie la muncă.

Vă așteptăm, dragi copii, să vă prindeți și voi în horă, în fiecare zi! Locul de întâlnire va fi la „*Poiana vitaminelor și mineralelor*”, Baia Mare, Maramureș. Înlanțuindu-vă în jurul lor veți deveni mai puternici, mai sănătoși și cu mai multă poftă de învățatură!

Filip Georgiana, clasa a IV-a
Coord. prof. Tămășan Terezia



Szabo Iarina, CP
Coord.prof. Centeri Florina



Petrovan Rahela, CP
Coord.prof. Centeri Florina

Tort cu mascarpone și fructe

Ingrediente:

6 ouă, 6 linguri de zahăr, 7 linguri de făină, 1 plic zahăr vaniliat

Crema:

2 cutii mascarpone, 1 cutie frișcă lichidă, 2 compoturi de fructe, 2 compoturi de ananas, 1 compot zmeură

Mod de preparare:

Blatul: se separă albușurile de gălbenușuri, se adaugă treptat zahărul. Când albușurile sunt bine bătute, se adaugă făina în ploaie și gălbenușurile. Punem compoziția într-o tavă unsă cu ulei și tapetată cu făină. Se dă la cuptor la foc mediu.

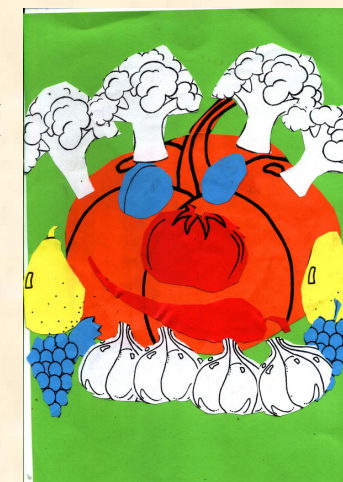
Crema: se bate frișca foarte bine, se adaugă mascarponele și fructele, se amestecă foarte bine și se pune la frigider. După ce blatul s-a răcit, se pune crema!

Poftă bună!

Pop Rahela, clasa a VI-a
Coord. prof. Oșan Mirela



Seica Cristina, CP
Coord.prof. Centeri Florina



Gurban Iulia, grupa Waldorf
Coord.prof. Czegenyi Luminița

Hora Vitaminelor

Mărul e un fruct gustos
Și e foarte sănătos.
Vitamina B și C,
Ajută la creștere.
Și banana-i la nălțime,
Și ea are vitamine.
Este galbenă, gustoasă,
Nu vă mint e sănătoasă.
Roșia e supărată,
Tristă și îngrijorată
Fruct, legumă, ce o fi?
Haideți să o mâncăm cu toții!
Nu contează că e mare,
Că e mică, sau că-i tare.
Sau că-i fruct, ori e legumă,
Eu vă jur că-i tare bună!

Bonte Ruben, clasa a VI-a
Coord. prof. Gherheș Mihaela



Benko Zita, grupa maghiară
Coord.prof. Major Kinga



Pop Melisa , clasa I
Coord. Prof. Drincal Ioana Cristina

Tort cu căpșuni

800 g. pișcoturi se însiropează, 700 g. căpșuni se spală, se pun într-un bol peste care se presară zahăr și se lasă o oră. Se face o cremă din budincă de căpșuni.

Pe o tavă se așează pișcoturile înmuiate într-un sirop de cafea. Peste pișcoturi se așează un strat de cremă, după care se pune din nou un strat de pișcoturi înmuiate, peste cremă se așează căpșunii însiropați. Dintr-un pliculeț de gelatină de fructe, se prepară glazură peste căpșuni. Tortul se poate orna cu frișcă. Poftă bună!

Pop Florina, clasa a IV-a
Coord. prof. Nechita Silvia





Tetea Andrei, clasa a V-a
Coord. prof. Dorca Livia

Hora legumelor și fructelor

Mărar, roșii, castraveți
Le mâncăm într-o salată
Sunt și niște frumuseți
Le-îndrăgește lumea toată.

Eu îi rog pe toți copiii
Să mănânce sănătos.
Fruce și legume multe
Pentru că sunt de folos.

În mâncare mama pune
Multe, chiar multe legume.
Iar apoi mi le dă mie
Să fiu plin de vitamine.

Au diferite culori
Să le tot schimbi între ele
Ele sunt de mii de ani
Ca să te distrezi cu ele.

Bozga Natalia Bianca, clasa a III-a A
Coord. prof. Mociran Maria



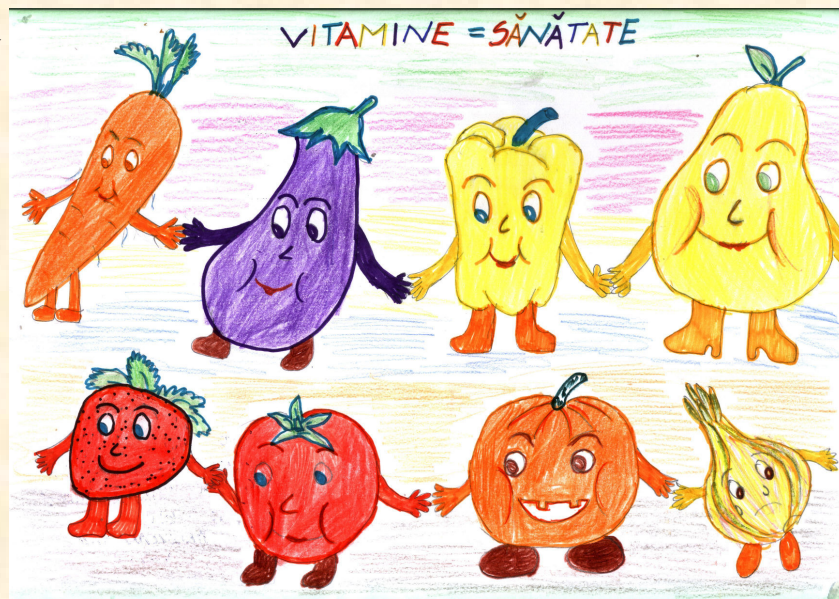
Frucele au vitamine,
Ce ție îți fac doar bine
Dacă mănânci un fruct frumos,
Tu vei fi mai sănătos!

Ianoș Raul, clasa a VI-a
Coord. prof. Butoi Valentina



Predescu Călina, clasa a II a
Coord. prof. Achim Simona Cecilia

Neagotă Iris , CP
Coord. prof. Ardelean Nina



Pischiș Teodora, clasa a VII-a
Coord. prof. Butoi Valentina

Mâncărica de legume

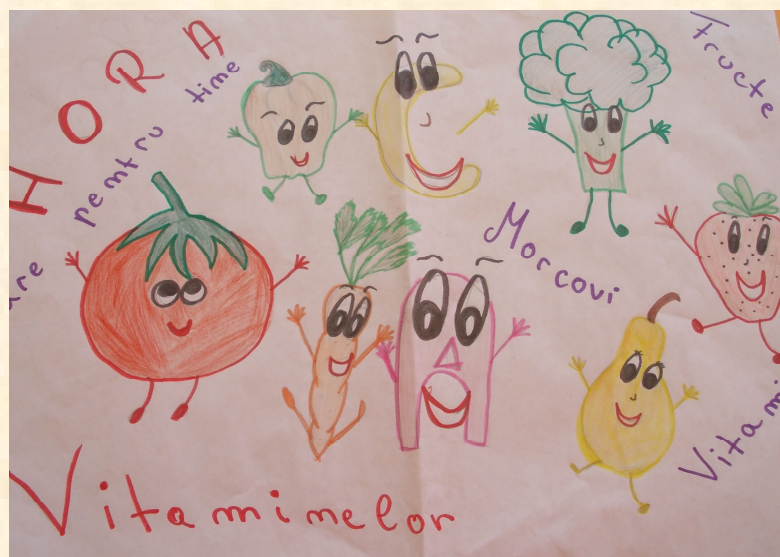
În grădina de legume
Avem multe roade bune:
Un cartof rotund, frumos
Și un morcov arătos .

Mai apare un ardei
Roșu, vesel, rotofei
Și o varză luminoasă
Pe lângă o salată stufoasă.

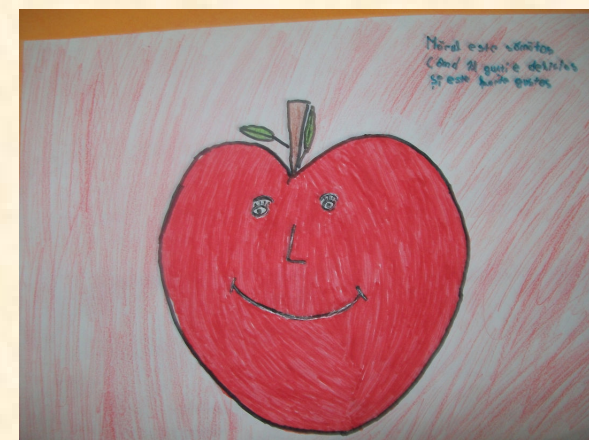
Usturoiul cel voinic,
Dovlecelul cel pitic
Și ceapa verde mlădioasă
Sunt bune de dus în casă.
Toate, fac o horă împreună
Într-o oală cu smântână!



Szekely Larisa , CP
Coord. prof. Caciuc Mia



Chelemen Ștefania, clasa a III-a
Coord. prof. Mociran Maria



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: Rusz Andreea, Albert Luca



ISSN 2343 - 9998
ISSN - L 2353 - 9998