



# Hora Vitaminelor

Concurs Național cuprins în  
CAER 2017, poziția 1675

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



Iorga Andrei, cls. a X-a, Liceul Tehnologic Dimitrie Gusti, București,  
prof. coord. Grosu Mădălina Mirela



Șerban Gabriela, cls. a X-a, Liceul Tehnologic Dimitrie Gusti, București,  
prof. coord. Grosu Mădălina Mirela

## Vitamina C – vitamina vieții

O armă împotriva tuturor bolilor, probabil cea mai genială dintre invențiile naturii este vitamina C sau acidul ascorbic, cum o numesc specialiștii. Dacă s-ar decerna medalia de aur la un concurs al substanțelor nutritive, ea ar fi câștigată incontestabil de Vitamina C. O substanță mai prețioasă nu se găsește pe tot pământul. Citiți mai jos tot ce merită știut despre acest super-antibiotic.

O vitamină pentru plante, animale și oameni

La animalele inferioare și ulterior la cele superioare, vitamina C a reprezentat catalizatorul tuturor reacțiilor vitale. De fapt, prezența ei a făcut posibilă viața și mișcarea. Deci nu este de mirare că ființele imobile – plantele – consumă și necesită relativ puțină vitamina C. Cu cât este mai dinamic, un animal sau un om are nevoie de o cantitate mai mare de vitamina C. În ascensiunea pe scara progresului biologic de la animal la om, vitamina C a fost un participant activ. Fără ea, ne-ar fi imposibil să percepem deosebiri între culori, să conștientizăm trecerea timpului, să trăim bucuria și entuziasmul. Necesarul de vitamina C a crescut odată cu evoluția formelor de viață.

### Funcțiile vitaminei C

În organismul uman, vitamina C are două mari funcții: întărirea imunității și echilibrarea psihicului. Ea este cel mai redutabil inamic al tuturor bolilor. În sistemul imunitar, vitamina C este dușmanul neînduplecat al oricărui agenți patogeni, al paraziților, virusurilor, microbilor și al radicalilor liberi, care fug de ea ca dracul de tămâie. Față în față cu moleculele de vitamina C, radicalii liberi n-au nici o șansă. Și, întrucât ei ne aduc îmbătrânirea și în final moartea, se poate afirma că vitamina C este cel mai eficient apărător al tinereții.

Director prof. Bodea Felicia  
Școala Gimnazială "I.L. Caragiale" Baia Mare

## Vitaminele

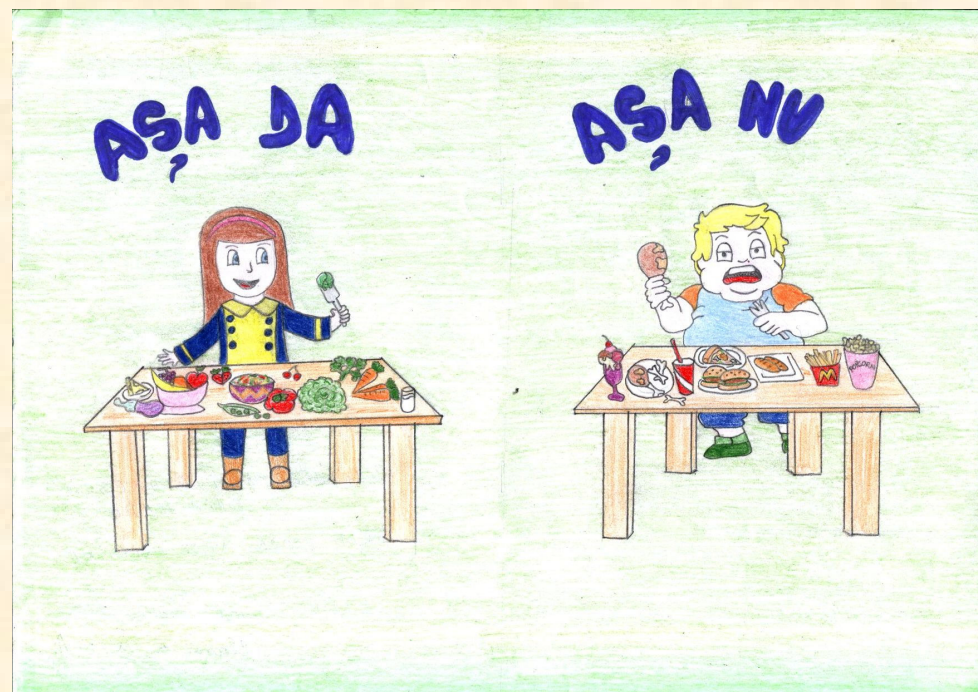
### O nouă viziune asupra vitaminelor

Să nu pierdem niciodată din vedere vitaminele naturale pe care fructele și legumele ni le pun la dispoziție. Vitaminele sunt substanțe organice indispensabile vieții și e necesar să le aducem în alimentația zilnică în cantitate suficientă. Vitaminele sunt sintetizate în principal de organismele vegetale și de microorganisme și doar în foarte mică măsură de unele specii de animale. Alături de enzime și de hormoni, vitaminele fac parte din grupa catalizatorilor biologici, care contribuie decisiv la reglarea și stimularea proceselor metabolice. Într-adevăr, corpul nostru nu le fabrică, cu excepția vitaminei D, care este sintetizată de piele numai sub acțiunea radiațiilor solare. Cu toate că vitaminele nu sunt sursa vieții înseși, ele sunt indispensabile în majoritatea reacțiilor biochimice care mențin viața celulară. Vitaminele servesc transformării alimentelor în energie. Astfel, fiecare țesut are în mod specific nevoie de anumite vitamine. De exemplu, ochii au nevoie de vitaminele A și B; pielea - de vitaminele A,B,C și E; globulele roșii - de vitaminele B și E; mucoasele - de vitaminele B și E; ficatul - de vitaminele K și B; creierul și inima - de vitaminele B și F; oasele - de vitamina D; globulele albe - de vitaminele B și C etc. Studiile științifice dovedesc că, cu cât absorbția de proteine, zaharuri și grăsimi este mai mare, cu atât aportul de vitamine naturale este mai necesar. Deficitul vitaminic se traduce prin oboseală, dureri musculare, iritabilitate, insomnie, tulburări de creștere și risc crescut de infecții. Poluarea, consumul de excitante (cafea, alcool, tutun, droguri) și stresul sunt principalele cauze ale pierderii de energie și de vitamine (în special A, B, C, E, F și coenzima Q10). Stările de deficiență vitaminică reprezintă în prezent o problemă.

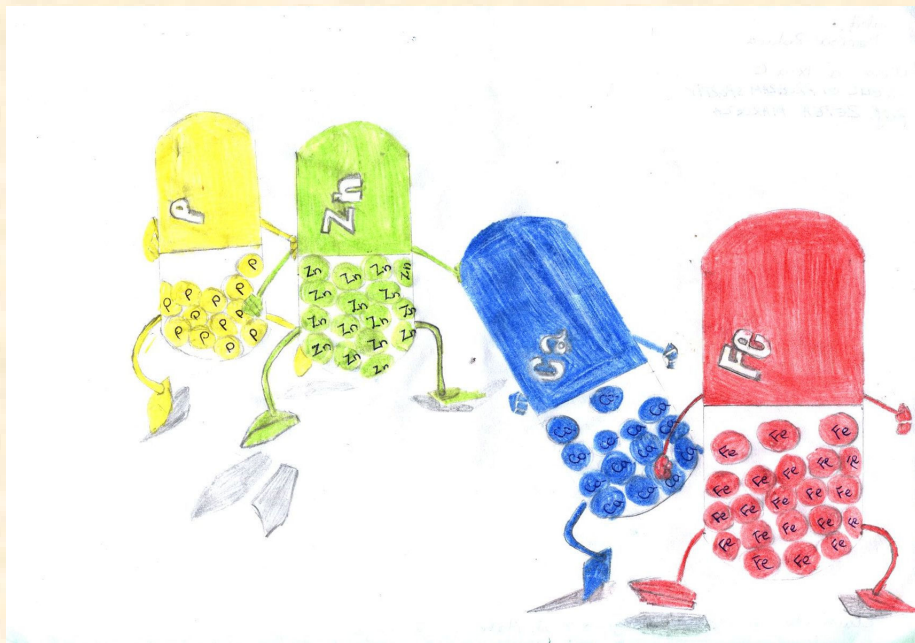
### Nu poate exista viață fără vitamine

Într-adevăr, cu toate că omul se poate dispensa de zahăr și de anumite grăsimi, el nu poate trai fără un aport suficient de vitamine. De aceea, alimentația trebuie să furnizeze necesarul. Noi consumăm adeseori alimente bogate în calorii, dar dezechilibrate din punct de vedere calitativ. Este vorba de pâinea albă, zaharul rafinat, cerealele care conțin gluten, grăsimile animale. Această alimentație săracă în vitamine este cauza perturbărilor metabolice. La originea multor tulburări de sănătate se află excesul de zahăr, de grăsimi, de alcool, care determină carențele vitaminice.

Prof. Corina Pop  
Școala Gimnazială "I.L. Caragiale" Baia Mare



Lupan Ioana Maria, cls. a IX-a, Colegiul Național Mihai Eminescu, Baia Mare,  
prof. coord. Inceze Cristina



Ghiț Denisa, cls. a IX-a,  
prof. coord. Zetea Marcela

## În grădina cu vitamine

Dragi copii, haideți cu mine!  
În grădină-i foarte bine,  
Morcovi, roșii și ardei  
Vinete și dovlecei.  
Vitamine, minerale,  
Bucurie mare, mare!  
O petrecere vom da  
Unde toate vor dansa.  
Sărbătoarea-i minunată,  
Toată lumea-i aranjată,  
Pe o farfurie mare,  
Fără calorii și sare!

Negrea Georgiana, clasa: a X-  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina  
Mirela



Andreian Bianca, grupa mare,  
prof.coord. Morari Marișca



Bar Diana, CP,  
prof.coord. Todașcă Mihaela

## Bomboane sănătoase

### Ingrediente:

75 g fructe de goji tocate  
10 curmale mari fără sâmburi și înmuiate în apă  
Coaja și sucul de la 2 lămâi  
Un sfert de linguriță sare de Himalaya  
40 g fulgi de cocos  
340 g migdale crude

### Mod de preparare:

Într-un robot de bucătărie de mărunțesc migdalele și sarea de Himalaya. Se adaugă curmalele, sucul și coaja de lămâie continuând mărunțirea în robotul de bucătărie. Amestecului obținut i se adaugă fructele de goji tăiate cât mai mărunț și fulgii de cocos. Din această compoziție se modelează bomboanele care se țin la congelator timp de 30 minute. Se consumă cantitatea necesară iar restul se păstrează la frigider într-un recipient cu capac.

Elev: Tudor Maria, clasa: a X-a  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela

## Importanța vitaminelor liposolubile în alimentația zilnică

Vitaminele sunt substanțe chimice complexe care îndeplinesc un rol esențial în funcționarea normală a organismului uman și care nu pot fi sintetizate de către acesta. Asigurarea necesarului de vitamine este posibil numai printr-o alimentație corectă și variată. O alimentație monotonă, bazată pe alimente semipreparate și lipsa legumelor și a fructelor din dieta zilnică fac imposibilă asigurarea minimului de vitamine în organism. Scăderea conținutului de vitamine din organism determină instalarea bolii cunoscute sub numele de avitaminoză.

Vitaminele liposolubile sunt compuși organici, vitamine, solubile în grăsimi și solvenți organici. Acestea se pierd prin îndepărtarea lipidelor din alimentație, dar nu se pierd la prelucrarea alimentelor. Excesul de vitamine liposolubile se depozitează în lipidele din țesuturi și mai ales în cele din ficat, ceea ce face ca avitaminozele să apară mai târziu însă, pot provoca hipervitaminoze.

**Vitamina A** este un nutrient-cheie pentru păstrarea sănătății ochilor, prevenind inflamarea acestora și reducând riscul apariției cataractei. De asemenea, este importantă mai ales pentru vederea în timpul nopții. În același timp, vitamina A ajută la creșterea imunității organismului, este un puternic antioxidant, previne uscarea pielii, păstrând pielea strălucitoare, fără riduri și alte semne ale îmbătrânirii și este un factor important în menținerea sănătății părului, danturii și gingiilor. Doza zilnică recomandată este de 800  $\mu\text{g}$  la femei, copii peste 10 ani și vârstnici; 1000  $\mu\text{g}$  la bărbați și adolescenți. Cele mai bogate surse de vitamina A sunt: ficatul și organele în general, lactatele, gălbenușul de ou, fructe și legume verzi (broccoli, spanac), galbene (pepene galben, cartofi), portocalii (morcovi) și roșii (ardei gras, roșii). Excesul de vitamina A este la fel de dăunător ca și deficiența manifestându-se prin probleme digestive, psihice, dermatologice sau respiratorii.

**Vitamina D** numită și „vitamina soarelui” este esențială în formarea și menținerea în bună stare a oaselor și dinților. Ajută la buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Este o vitamină care ia naștere din reacția pielii expusă la lumina solară, unele alimente sau suplimente. Cele mai bogate surse naturale de vitamina D sunt: somonul, macroul, tonul, sardinele, gălbenușul de ou, ficatul de vită, cerealele, nucile, merele, lactatele etc. Deficiența în vitamina D se manifestă printr-o masă osoasă redusă și osteoporoză. Nu există riscul unei hipervitaminoze cât timp nu se administrează suplimente alimentare de vitamina D deoarece soarele poate produce cantitatea necesară, de vitamina D, dezvoltării armonioase a organismului.

**Vitamina E** numită și „vitamina fertilității” face parte dintre substanțele cu o importantă acțiune antioxidantă. Datorită acțiunilor sale ca antioxidant, vitamina E se recomandă în tratarea a numeroase boli: scăderea imunității, afecțiuni cardiovasculare, Zona Zoster, hemoroizi, ulcer gastric, litiază biliară, astm bronșic, și altele. Prin acțiunea sa puternic antioxidantă vitamina E este utilă și în tratamentul epilepsiei. De asemenea reduce considerabil riscul apariției cataractei, a unor forme de cancer, gastrointestinal, pulmonar, asigură protecția organismului împotriva dioxidului de azot, a radiațiilor și a fumului de țigară. Necesarul zilnic de vitamina E este direct proporțional cu vârsta și cantitatea de acizi polinesaturați din alimentele consumate, putând fi asigurată în general de o dietă echilibrată.

Vitamina E se găsește în: germenii din bobul de grâu, legume precum salată, andive, spanac, țelină; lapte, gălbenuș de ou, ulei de pește, carne (rinichi, mușchi).

**Vitamina K** numită și „vitamina antihemoragică”, este unul dintre factorii esențiali de coagulare a sângelui, iar în lipsa unui aport suficient chiar și o mică tăietură ar putea cauza sângerarea continuă. Vitamina K este un nutrient esențial care ajută la prevenirea hemoragiilor, afecțiunilor pielii, scade riscul de atac de cord, împiedică formarea pietrelor la rinichi, favorizează refacerea epidermei după intervențiile chirurgicale. Doza zilnică recomandată de vitamina K este de 2 mg/zi. Cele mai bogate surse naturale de vitamina K sunt: legumele cu frunze verzi, cum este spanacul, broccoli, salata, varza, feniculul, pătrunjelul, năutul, varza de Bruxelles, germenii de grâu, uleiul de rapiță și cel de măsline, ficatul de vită, ceaiul verde.

Elev: Crăciun Andreea, clasa: a X-a  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela



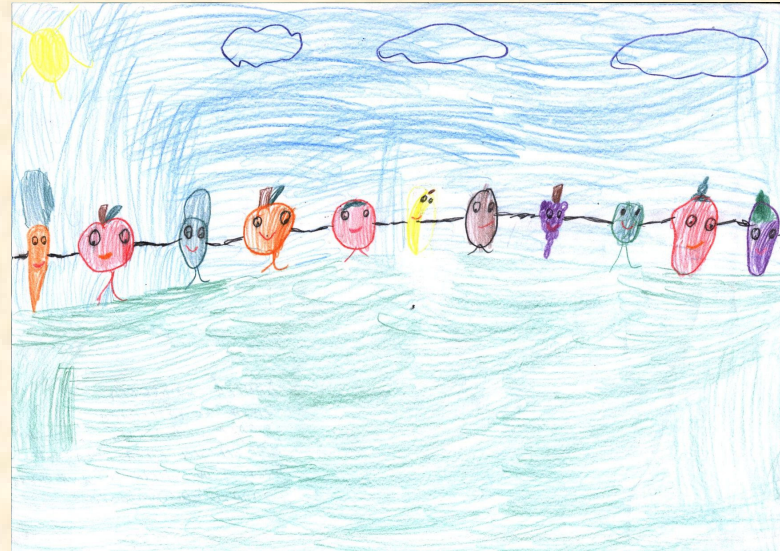
Bodea David, CP  
prof.coord. Pampa Eugenia



Blede Cristina, CP,  
prof.coord. Pampa Eugenia



Cristian Matei, CP,  
prof.coord. Pampa Eugenia



Dănilă Andreea, CP  
prof.coord. Pop Ana Violeta



Ariciu Maria, grupa mare,  
prof.coord. Pomana Georgiana



Fehér Ingrid, CP  
prof.coord. Pustai-Codreanu Elena

Ingrediente:  
3 roșii  
2 castraveți cornison  
2-3 fire de ceapă verde  
un avocado  
mărar, pătrunjel  
sare de Himalaya  
1 linguriță suc de lămâie  
1 linguriță de ulei de măsline  
1 lingură de semințe de chia  
Mod de preparare:

Se spală legumele și se taie ca pentru salată. Avocado se pasează cu furculița. Legumele tăiate se amestecă cu avocado, sucul de lămâie, sarea de Himalaya și uleiul de măsline. Deasupra se presară pătrunjelul și mărarul tăiate. Se poate servi cu brânză de capră sau omletă cu legume. Este delicioasă!

Avocado este bogat în substanțe nutritive și conține 20 de vitamine și minerale precum: vitamina K, acid folic, vitamina C, potasiu, vitamina B5, vitamina B6 și vitamina E. Fructul de avocado este foarte bogat în grăsimi sănătoase, care sunt benefice pentru inimă.

POFTĂ BUNĂ!

Elev: Toma Anca, clasa: a X-a  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela



Hosu Andreea, CP  
prof.coord. Pampa Eugenia



Avășan Ștefania, grupa mare,  
prof.coord. Mare Minerva

## Fructe de mare trase la tigaie în lipie cu ulei de măsline

### Ingrediente:

500 g fructe de mare proaspete  
50 ml ulei de măsline  
50 ml vin alb  
Trei fire de pătrunjel  
80 g făină  
30 g unt  
3 ouă  
2 lingurițe de drojdie  
condimente

**Timp de preparare:** 60 de minute

### Mod de preparare:

Fructele de mare se spală bine cu apă caldă. După ce le spălați, așezați fructele de mare într-o tigaie încăinsă cu ulei de măsline. Pentru un gust mai apetisant, peste fructele de mare puteți să presărați diferite condimente ca: busuioc, coriandru, pătrunjel și oregano. Amestecați încet cu o spatulă de lemn și lăsați peste oală un capac.

Cât timp fructele de mare se rumenesc, ne vom ocupa de pregătirea lipiei. Pentru aceasta avem nevoie de făină, unt, ouă și drojdie. De preferat ar fi să utilizați un bol mare, încăpător. În bol introduceți făină și amestecați cu ouăle și cu drojdia. După ce amestecul este bine omogenizat, adăugați untul și amestecați. Lăsați aluatul la dospit timp de 15 minute. Întindeți aluatul pe blatul de lucru și dați-i o formă cu sucitoarea. Întindeți bine, astfel încât să ajungeți la o formă sferică. Pentru a obține o lipie în care să putem introduce fructe de mare, trebuie să așezăm aluatul în folie de aluminiu și să introducem la cuptor la o temperatură ridicată, timp de 10 minute.

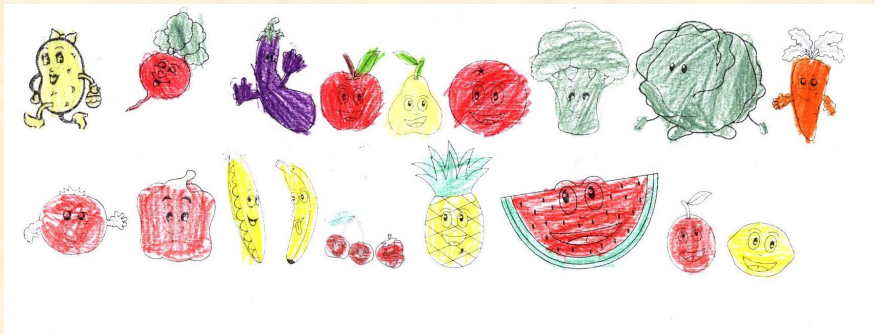
În acest timp luăm capacul de pe oala cu fructele de mare și adăugăm vin alb. Când scoateți lipia din cuptor, lăsați-o puțin să se răcească și adăugați fructele de mare. La exterior puteți să ungeți lipia cu puțin ulei de măsline, iar peste fructele de mare adăugați pătrunjel.

### Sugestii pentru servire:

Așezați lipia pe un platou de sticlă, asezonați-o cu puține condimente și serviți preparatul cu o limonadă de mentă și citron. Poftă bună! Savurați cu plăcere această delicatasă! Cu siguranță, după ce o veți gusta vă veți simți în al nouălea cer!

Garantez tuturor că nu veți regreta dacă veți încerca această rețetă. Ea cuprinde un aport de vitamine ridicat, iar fructele de mare reprezintă un aliment foarte bogat în proteine.

Bretan Anastasia, clasa a VII-a C  
Prof. Sabo Anuța



Petian Andrei, CP  
prof.coord. Pampa Eugenia

**Fructe de mare trase la tigaie în lipie cu ulei de măsline**

**Ingrediente:**  
500 g fructe de mare proaspete  
50 ml ulei de măsline  
50 ml vin alb  
Trei fire de pătrunjel  
80 g făină  
30 g unt  
3 ouă  
2 lingurițe de drojdie  
condimente

**Timp de preparare:** 60 de minute

**Mod de preparare:**  
Fructele de mare se spală bine cu apă caldă. După ce le spălați, așezați fructele de mare într-o tigaie încăinsă cu ulei de măsline. Pentru un gust mai apetisant, peste fructele de mare puteți să presărați diferite condimente ca: busuioc, coriandru, pătrunjel și oregano. Amestecați încet cu o spatulă de lemn și lăsați peste oală un capac.

Cât timp fructele de mare se rumenesc, ne vom ocupa de pregătirea lipiei. Pentru aceasta avem nevoie de făină, unt, ouă și drojdie. De preferat ar fi să utilizați un bol mare, încăpător. În bol introduceți făină și amestecați cu ouăle și cu drojdia. După ce amestecul este bine omogenizat, adăugați untul și amestecați. Lăsați aluatul la dospit timp de 15 minute. Întindeți aluatul pe blatul de lucru și dați-i o formă cu sucitoarea. Întindeți bine, astfel încât să ajungeți la o formă sferică. Pentru a obține o lipie în care să putem introduce fructe de mare, trebuie să așezăm aluatul în folie de aluminiu și să introducem la cuptor la o temperatură ridicată, timp de 10 minute.

În acest timp luăm capacul de pe oala cu fructele de mare și adăugăm vin alb. Când scoateți lipia din cuptor, lăsați-o puțin să se răcească și adăugați fructele de mare. La exterior puteți să ungeți lipia cu puțin ulei de măsline, iar peste fructele de mare adăugați pătrunjel.

**Sugestii pentru servire:**  
Așezați lipia pe un platou de sticlă, asezonați-o cu puține condimente și serviți preparatul cu o limonadă de mentă și citron. Poftă bună! Savurați cu plăcere această delicatasă! Cu siguranță, după ce o veți gusta vă veți simți în al nouălea cer!

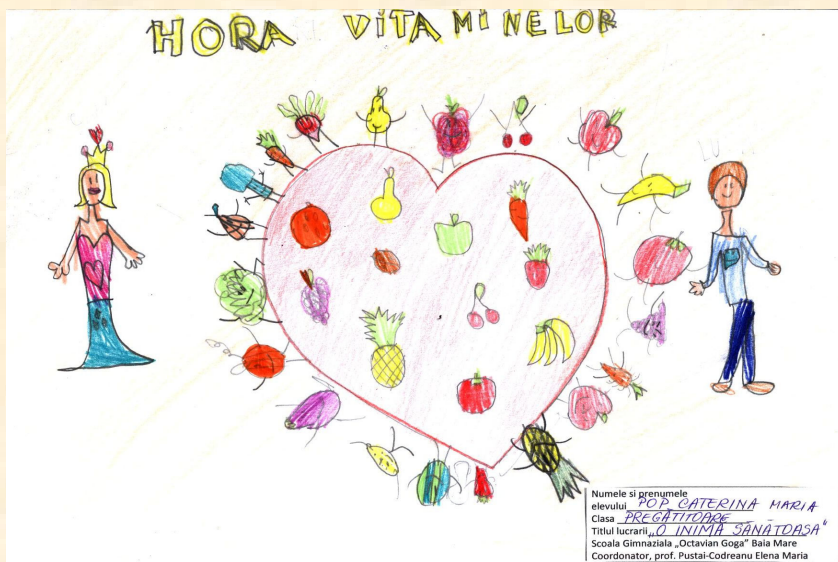
Garantez tuturor că nu veți regreta dacă veți încerca această rețetă. Ea cuprinde un aport de vitamine ridicat, iar fructele de mare reprezintă un aliment foarte bogat în proteine.

Bretan Anastasia, clasa a VII-a C  
Colegiul de Arte Baia Mare  
Prof. Sabo Anuța



Mureșan Alegra, CP  
prof.coord. Pustai-Codreanu Elena





Pop Caterina, CP  
prof.coord. Pustai-Codreanu Elena



Balta Alexandru, grupa mare,  
prof.coord. Bodnar Mihaela Anamaria

### Broccoli cu papion

#### Ingrediente:

- 250 g paste papion
- 1 broccoli
- 1 ardeigrasroșu
- 2morcovi
- 200 g porumbdulce
- 4 căței de usturoi
- 50 ml ulei
- 200 g smântână
- sare,piper

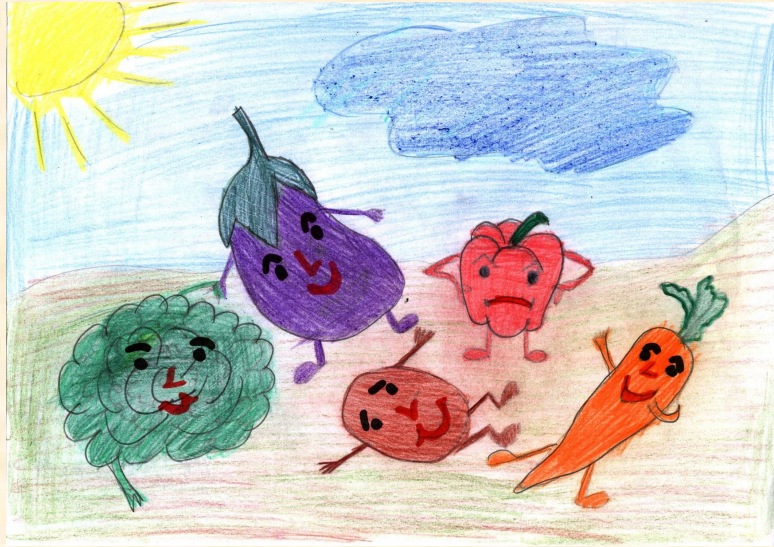
#### Mod de preparare:

Pastele se fierbînăpă cu sare circa 8 minute. Se trec sub jet de apă.  
Broccoli se rupeînbuchetelemiciși se fierbe 3-5 minute.  
Morcovii se curățâși se taieînlungimefeli-ifoartesubțiri, ardeiculgras se taierondeste, usturoiul se taiemărunt. Toate se pun la călitînulei 10 minute. Se adaugăsmântânași se fierbeîncă 10 minute. Se condimentează cu sareși piper după gust. Se amestecătoateingredienteleși se adaugăși-porumbul.  
Poftăbună!

Ioniță Sebastian Filip, clasa: a V-a B  
profesor-coordonator:Petruș Monica



Pop Raisa, CP  
prof.coord. Pampa Eugenia



Pop Sofia, CP  
prof.coord. Todașcă Mihaela



Pop Ștefania Antonia, CP  
prof.coord. Pop Ana Violeta

## Vitaminele la joacă

Într-o zi de vară fructele și legumele au ieșit afară.

Acolo fiecare a avut câte un partener, cam așa ar veni: fruct cu legumă și tot așa. Ele s-au distrat de minune jucându-se :

- păsărică mută-ți cuibul ;
- rațele și vânătorii;
- la foc ... la foc .

Toți s-au distrat pe cinste până când s-au sfătuit să meargă acasă să le spună părinților să îi lase cu bicicletele în parc. Părinții le-au dat voie să meargă, dar să nu stea prea mult că se întunecă și se face foarte frig.

Fructele și legumele au ascultat de părinții lor așa că după ce au plecat au stat o oră jumate. Dimineața copiii s-au întâlnit din nou și s-au jucat jocurile de ieri. Copiii le-a plăcut împreună așa că le-au spus din nou părinților să organizeze o excursie de o săptămână. Ei au fost de acord așa ca săptămâna viitoare pornesc. A sosit și ziua în care copiii pleacă în excursie. Pe drum fiecare are câte o pereche cu care se înțelege foarte bine . Au ajuns în tabăra de vară, unde fiecare doarme singur în pat dar în camere diferite, băieți cu băieți, fete cu fete .

Ei au stat într-un grup fiecare unde s-au distat foarte mult. Când era ziua de mers acasă toți erau supărați că nu o să se mai vadă, dar știau că doamna învățătoare va organiza o tabără mai frumoasă în care vor veni toate clasele , dar nu vor fi împreună . Clasele mici cu cele mici iar clasele mari cu cele mari.

Când au ajuns acasă, copiii le-au povestit părinților cum a fost în excursie și ce au făcut. Părinții au ascultat cu atenție ce spuneau, iar după aceea s-au apucat să scrie compuneri. Compunerile erau foarte frumoase așa că le-au dus doamnei învățătoare . Aceasta i-a premiat .

Au fost niște compuneri foarte frumoase, cu imaginație și cu gândire ... multă!

Ciocotișan Alessia, clasa a IV-a  
Prof. coordonator: Ropan Filip Cristina Mihaela

## Alege sănătatea!

Fier de n-ai, gustă spanac,  
Chiar de nu îți e pe plac;  
El te face sănătos  
Ca pe Popeye, musculos!

Iar în loc de o bomboană,  
Mai bine alegi o banană  
Și de vrei o ciocolată,  
Las-o pentru-o pară coaptă!

Un măr dulce și zemos  
Face zâmbetul frumos.  
Zice-se că e-un dentist  
Fără ac: e naturist.

Vitamine-n farfurie,  
Nu-n cutii la farmacie!

Pop Adrian, clasa a VII-a C  
Prof. Sabo Anuța



Bârsan Daniel, grupa mare,  
prof.coord. Vanjurec Maria



Balogh Adriana, clasa I,  
prof.coord. Onaciu Camelia



Ciontos Diana Cristina, clasa I,  
prof.coord. Herman Anamaria

## Fructele și legumele

Suntem foarte sănătoase,  
Și foarte gustoase.  
Venim din copaci și din pământ  
Nu te speria, nu trăim în adânc.

Noi avem miros  
Și suntem de folos  
Avem gust  
Și suntem bune în august.

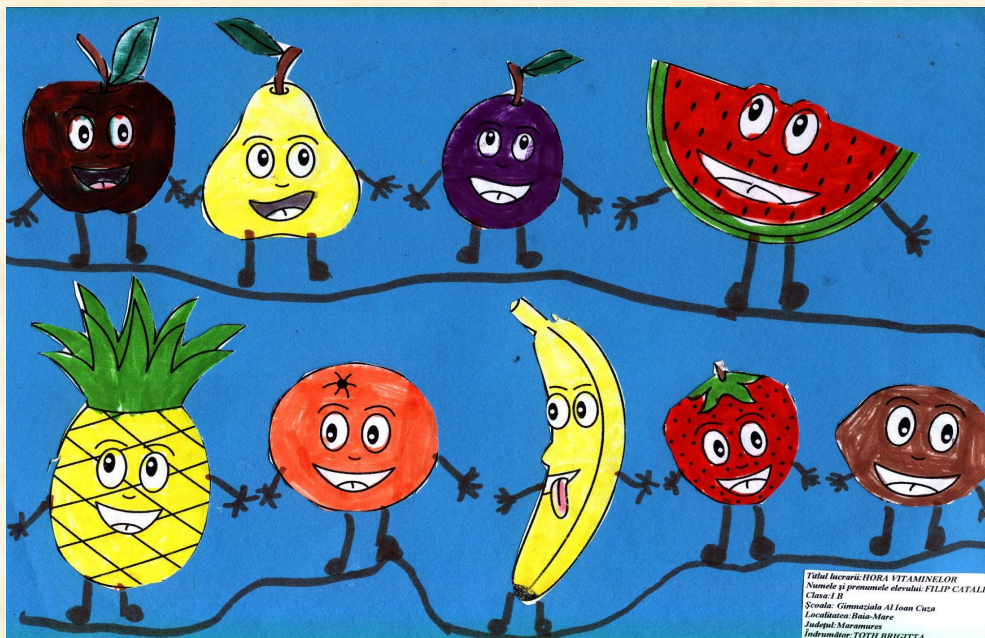
Pașca Molnar Andreea, clasa a IV- a  
Profesor coord. Ropan Filip Cristina



Crișan Valentin, clasa I,  
prof.coord. Cîrțiu Elena



Bihari Daria, grupa mare,  
prof.coord. Tegla Gabriela



Filip Cătălin, clasa I,  
prof.coord. Toth Brigitta

### Povestea vitaminelor

Într-o zi toate vitaminele s-au pus de acord. Nu voiau să fie pastile, voiau să fie legume sau fructe. Porniră ei într-o călătorie să-și găsească fructul sau leguma în care să intre și să nu mai mănânce copiii vitaminele sub formă de pastile, ci fructele și legumele care le conțin. Ajunseră într-o casă unde au chemat legumele și fructele la o probă. Fiecare vitamină trebuia să aleagă un fruct sau o legumă. Vitamina A și-a găsit morcovul, vitamina B1 – pepenele verde, B2- fasolea, B5- kiwi, B6- nucile, B9- cartofii, C- Bananele, D- ciupercile, E- murele, Kși Fe – spanacul.

Doar vitamina B12 nu și-a găsit, mai avea candidați dar doar pe : lapte, ou și carne, care nu știu ce căutau acolo, așa că vitamina B12 a rămas în toate acestea.

Sper că v-a plăcut povestea.

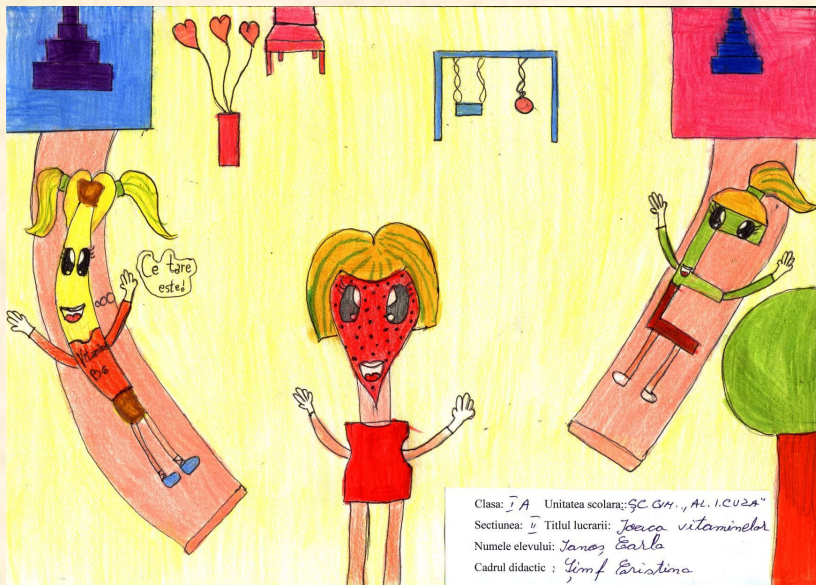
Elevă: Lenghel Alesia Maria, clasa a IV- a  
Profesor îndrumător: Ropan Filip Cristina



Grebleș Alexia Sorana, clasa I,  
prof.coord. Herman Anamaria



Bozeșan Luca, grupa mare,  
prof.coord. Vanjuresc Maria



Ianos Carla, clasa I,  
prof.coord. Simf Cristina

### Alege sănătatea!

Fier de n-ai, gustă spanac,  
Chiar de nu îți e pe plac;  
El te face sănătos  
Ca pe Popeye, musculos!

Iar în loc de o bomboană,  
Mai bine alegi o banană  
Și de vrei o ciocolată,  
Las-o pentru-o pară coaptă!

Un măr dulce și zemos  
Face zâmbetul frumos.  
Zice-se că e-un dentist  
Fără ac: e naturist.

Vitamine-n farfurie,  
Nu-n cutii la farmacie!

Pop Adrian, clasa a VII-a C  
Prof. coord. Sabo Anuța



Ionuț Damaris, clasa I, Școala Gimnazială Sălsig,  
prof.coord. Cirtiu Elena

Hai la horă, nu la boală!

Hai să dăm mână cu mână  
Cei cu sănătate bună,  
Acei ce nu vă sfițiți  
Vitamine să-nghițiți.

Ca-n arcușul lui Enescu  
Și versul lui Eminescu...  
De-l ascuți, auzi!, te cheamă  
Hai la horă, nu la boală!

Nu-i de glumă, nici de șagă,  
Trebuie doar să vă placă!  
Pentru-un strop de sănătate  
Luați-le cum scrie-n carte:

Bălașa-Chira Ilinca, clasa a VII-a  
Prof. Sabo Ancuța



Karda Cristian, clasa I, Școala Gimnazială Octavian Goga, Baia Mare,  
prof.coord. Onaciu Camelia

Pentru ochi oboșiți,  
Pentru creier, pentru dinți,  
Pentru oase sănătoase  
Și corpuri armonioase...

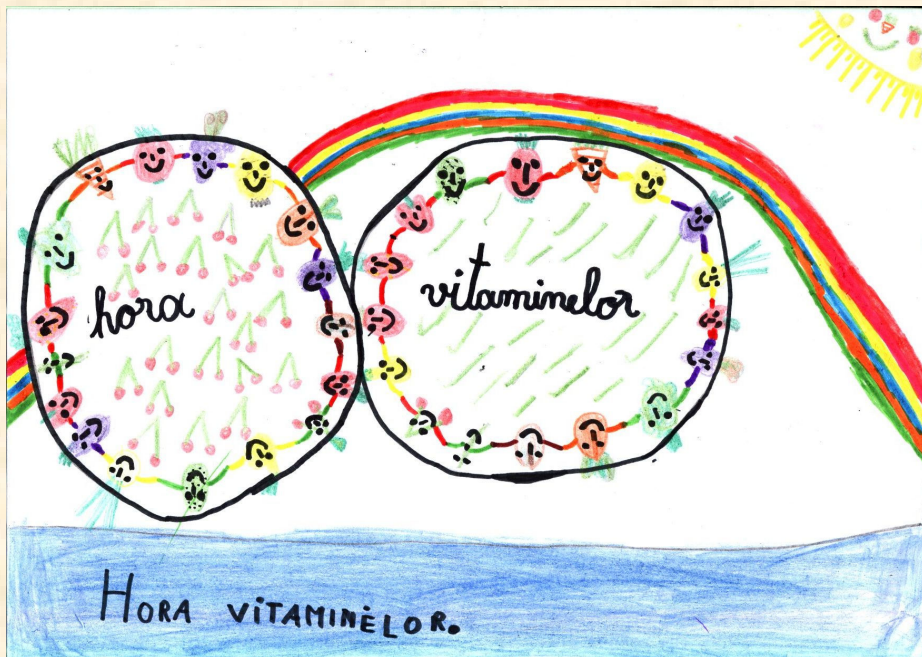
Inima să o urniți,  
Să vă țină cât trăiți!  
Ce zumzet de vitamine  
Stă în fructe și-n legume,



Velea Adelina, grupa mare,  
Prof.coord. Lar Karmen Eva



Luputan Andrada, clasa I  
prof.coord. Onaciu Camelia

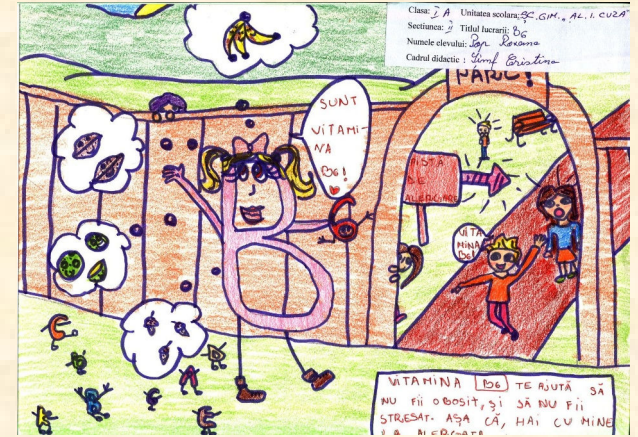


Marginas Oana, clasa I  
prof.coord. Cirtiu Elena

## Dansul vitaminelor

Dacă nu ai vitamine  
Organismul este trist.  
Dacă le consumi e bine,  
Atunci ești om naturist.

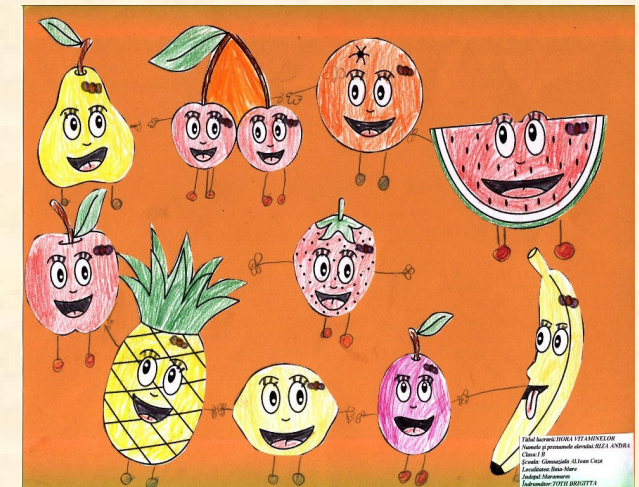
„A” e prima vitamină,  
Ne ajută ochisorii,  
Imunitatea-i divină,  
Ne menține dințișorii.



Pop Roxana, clasa I,  
prof.coord. Simf Cristina

Creștem mari și sănătoși  
Când mâncăm doar vitamine.  
Copilașii-s mai frumoși  
Și se vor simți mai bine

Gora Carmen Diana,  
clasa a IX-a D  
Profesor coord. Incze Cristina



Riza Andra, clasa I,  
prof.coord. Toth Brigitta

## Factori decisivi pentru un organism sănătos

Educația, conform definiției dată de Platon reprezintă “arta de a forma bunele deprinderi sau de a dezvolta aptitudinile native pentru virtute ale acelor care dispun de ele”.

Școala are rolul de a continua educația, care începe acasă unde mentorul este părintele și să adauge noi conținuturi care să cultive creativitatea, inteligența și bunul simț.

În acest sens se pot organiza cercuri la nivelul fiecărei unități de învățământ având ca tematică educația pentru estetică și sănătate.

Dezvoltarea fiecărei persoane nu trebuie să se limiteze doar la partea mentală și spirituală, pentru o stare generală de bine, fiecare copil trebuie să învețe că este esențial să acorde o mare atenție sănătății, să posede un program de zi cu zi în care obiceiurile sănătoase să primeze.

În ceea ce privește sănătatea trebuie să se țină cont de următoarele aspecte :

Alimentația este cea care influențează în mod decisiv organismul uman și de aceea este recomandat, atât acasă cât și la școală, ca fiecare copil să învețe să se hrănească potrivit. Aerul este cel care influențează arderea alimentelor și producerea energiei, de aceea în timpul orelor de sport se poate insista asupra poziției corpului, mai exact mersul cu trunchiul drept, ușurând astfel respirația. Se pot organiza în timpul orelor de consiliere școlară secvențe în care copiii să învețe organizarea ergonomică a locului de muncă și a celui de odihnă, astfel încât să fie bine aerisite, deoarece creierul și organismul funcționează foarte bine dacă aerul este cât mai curat.

Apa este un alt element de care are nevoie corpul nostru, deoarece aproximativ 60% din corpul uman este format din aceasta. Se pot organiza întruniri cu medici care pot să explice copiilor importanța apei pentru rinichi, aparatul digestiv, piele și oase, dar și modul de utilizare a acestora care să asigure tonificarea organismului.

Soarele stimulează procese esențiale pentru organismul uman. Radiațiile ultraviolete sunt un dezinfectant, lumina solară determină producerea vitaminei D în piele. Toate aceste informații pot fi oferite fie în cadrul orelor de consiliere, fie suplimentar la alte discipline, cum ar fi de exemplu biologia.

Exercițiile fizice acționează benefic în formarea sănătății noastre. Acestea nu trebuie limitate doar la ora de educație fizică. Pe lângă informarea asupra necesității lor în viața noastră și asupra efectelor pe care le produc asupra organismului uman, pot fi organizate activități extracurriculare care au ca scop plimbări în aer liber, diverse competiții sportive, excursii, etc..

Toate acestea mențin în formă organismul și permit, în paralel, socializarea la nivelul grupului de elevi și schimbul de noi cunoștințe.

Tot la nivelul unităților de învățământ pot fi alcatuite „ansambluri sportive”, unde elevii au posibilitatea desfășurării suplimentare de exerciții fizice.

Odihna, este o necesitate biologică și un obicei sănătos. Consilierul școlar poate prezenta elevilor informații asupra acestui fapt, să precizeze că lipsa acestuia slăbește rezistența organismului și că oricare persoană trebuie să respecte câteva principii :

nu este corect să depășești ora de somn, mai ales seara, deoarece între orele 21-24 organismul poate suferi atacuri cardiace

adulții au nevoie de cel puțin șapte ore de somn, iar copiii între 8-10 ore,

organismul are nevoie de o zi pe săptămână de relaxare și cel puțin o săptămână pe an (odihna săptămânală și odihna anuală)

Abstinența de la tutun, alcool și droguri.

Școala are un rol important, deoarece poate influența comportamentul elevilor. Se pot desfășura activități, unde persoane abilitate pot prezenta efectele nocive ale acestor stimulenți care obligă organismul să funcționeze în condiții forțate, ducând la dezechilibrarea lui.

Gândirea pozitivă.

Calmul, buna dispoziție s-au dovedit că duc la o atitudine echilibrată, la un spirit pacifist. Jocul de roluri poate cultiva elevilor aptitudini în acest sens, determinând optimismul acestora, comportament adecvat, influențând astfel buna funcționare a organismului.

Modul de viață s-a modificat semnificativ în ultimul secol, iar aceste schimbări se văd și în educație. Părinții și profesorii trebuie să colaboreze pentru a-l învăța cum să crească sănătos. Copilul trebuie să învețe să aleagă ceea ce este favorabil pentru dezvoltarea lui armonioasă, iar acest lucru este posibil, dacă pe lângă familie se implică și școala.



După cum am spus nu este suficient să știi doar teoria, importantă este și aplicarea ei, lucru care este posibil prin intermediul cadrelor didactice. Activitățile extrașcolare organizate au ca scop să-i învețe pe copii să transpună în realitate cele învățate. Și dacă mai adăugăm pe lângă sănătate și cultivarea abilităților de a sesiza frumosul din natură sau identificarea lui în lumea înconjurătoare vom vedea cum se formează persoane estetice pe exterior, dar și pe interior.

Sensibilitatea lor va căpăta diferite forme: creații artistice, spectacole, revistele elevilor, va fi transpusă și în modul în care se vor purta, îmbrăca sau machia, rafinamentul și finețea devenind limbajul lor. După cum am putut remarca există deja discipline prevăzute în planurile cadru ce contribuie la realizarea acestui obiectiv, iar pe lângă acestea se pot concepe și realiza o serie de activități care să ducă la extinderea cunoștințelor, la o dezvoltare fizică și morală armonioasă, în final atingându-se scopul propus; minte sănătoasă în corp sănătos.

Negret Andra Gabriela clasa a VIII-a  
Prof. Ioanitoiu Carmen Dana



Bara Karina, clasa a II-a,  
coord. prof. Scăunașu Alina

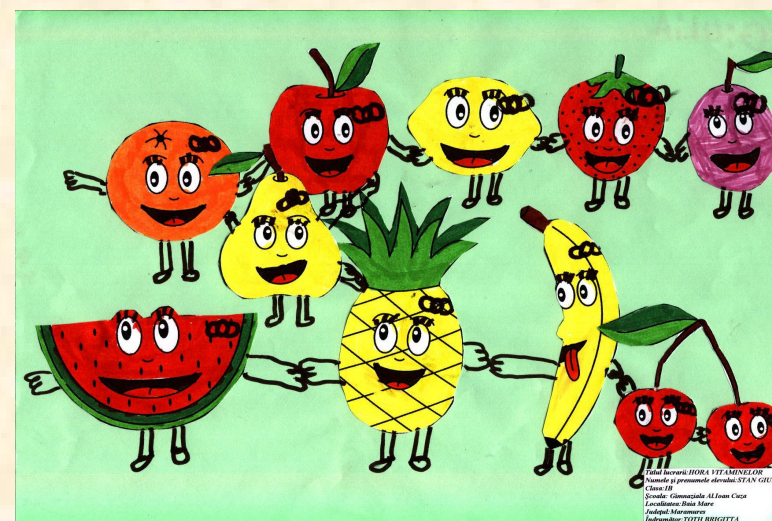
### Hora vitaminelor

Sănătoși, de vreți să fiți,  
Vă spun asta dragi copii,  
Mâncați fructe și legume,  
Că au multe vitamine.

Vitamina A cu B  
Dau mare petrecere  
Ș te-nvită și pe tine  
Să consumi doar vitamine.

Ele când se-nvârt în horă,  
Cu lumina lor coloră,  
Răspândesc doar sănătate  
Pentru toți și pentru toate.

Puț Mariana, clasa a VI-a  
Prof. coord. Dan Nicoleta Flavia



Stan Giulia, clasa I,  
prof.coord. Toth Brigitta



Bujor Matei, clasa a II-a  
coord.prof. Rotar Vochița

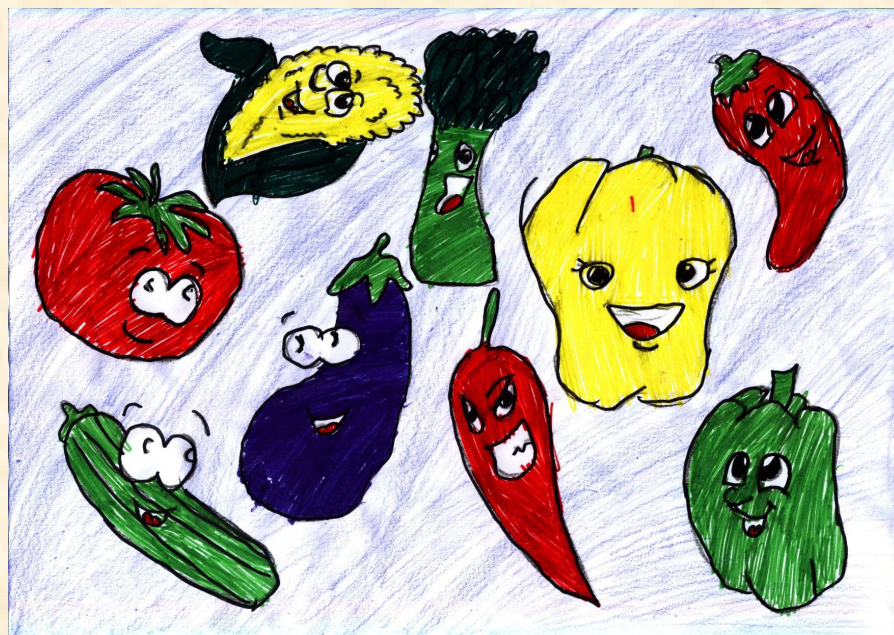
## Hora vitaminelor

Vitamine, vitamine,  
Suntem tari și facem bine!  
Noi să horim împreună,  
Până viața e mai bună!

A și B horeshc mai tare,  
C și D sunt zâmbitoare,  
E coordonează bine,  
Până pe la Paște ține.

Hai să dăm mână cu mână,  
Vitamina e mai bună.  
Copii, voi s-o consumați,  
Ca să puteți să dansați!

Crăciun Carla Maria, clasa a VI-a  
Prof. coord. Dan Nicoleta Flavia



Cara Mihaela, clasa a II-a  
coord.prof. Scăunașu Alina

## Aventura legumelor

A fost odată ca niciodată că de n-ar fi fost nu s-ar fi povestit.

A fost odată un castravete care se săturase să stea în grădină și a pornit în lume. Mergând el se întâlni cu o roșie care se săturase și ea să stea în grădină și castravetele a chemat-o să meargă cu el. Pe drum s-a întâlnit cu o ridiche. Castravetele a chemat-o și pe ea să meargă cu ei. Și mergând ei așa au dat de un râu. Castravetele s-a pus în apă și roșia cu ridichea pe el și așa au trecut foarte ușor râul.

Continuându-și drumul s-au întâlnit cu un câine. Legumele au început să fugă, iar câinele după ele. Într-un sfârșit au scăpat de el. S-au odihnit și după câteva minute au pornit din nou la drum. La un moment dat au trecut pe lângă o casă unde era o familie săracă. Omul văzând legumele a mers și le-a luat și le-a arătat familiei sale. Ei erau foarte bucuroși că aveau ce să mănânce. Omul a făcut o salată sănătoasă din castravete, roșie și ridiche.

Și au mâncat cu toții din salată.

Elev: Pop Gavril Ioan clasa a V-a  
Profesor coordonator: Gogea Corina Maria

## Importanța vitaminelor



Cristian Ștefania, clasa a II-a  
coord.prof. Scăunașu Alina



Deac Alexandra, clasa a II-a, Școala Gimnazială Al. I. Cuza, Baia Mare, coord.prof. Rotar Vochița

Vitaminele sunt cele mai bune prietene ale omului.

Fiecare vitamină este precum un strop de sănătate pentru organismul nostru. Orice picătură din aceasta licoare magica ne ajută să fim mai voinici, cu oase puternice, păr strălucitor și vederea cristalină.

Aceste vitamine intră în compoziția fructelor și legumelor, și sunt dotate pentru a ne proteja de boli, formând astfel o bariera care ne îmbunătățește sistemul imunitar.

Fiecare vitamină are rolul propriu în a menține un stil de viață sănătos.

Zglobia vitamina C intră în componența următoarelor fructe și legume: kiwi, ardei gras, broccoli, conopida, roșii, pepene, coacaze negre, căpșuni și ardei iute.

Vitamina A este prezentă la datorie în: cartofi, morcovi, spanac, dovleac, mango, roșii și piersici.

Luptătoarea vitamina B locuiește în alimentele: carnea de miel, alune, ton, somon, sparanghel, morcovi, zmeura, pepene galben, vinete, mazare, varza creată.

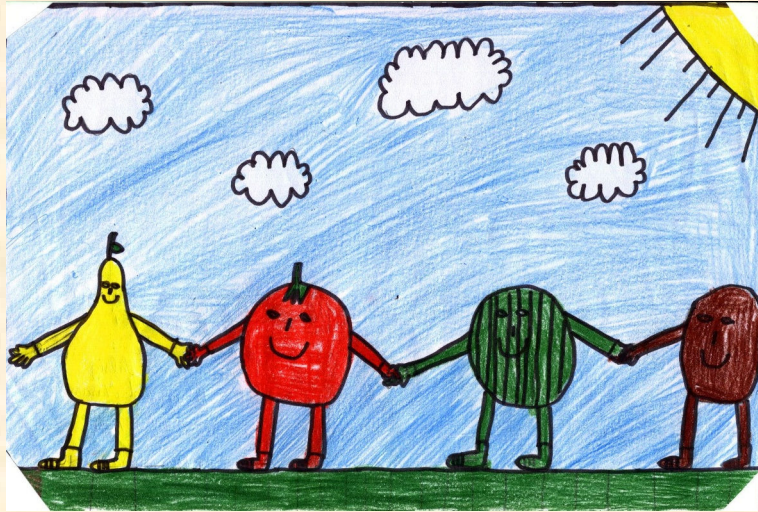
Vitamina D se află în: brânză, pește, cereale integrale.

Vitaminele sunt indispensabile sănătății și fiecare dintre ele (A, B, C, D, E și K) joacă un rol important și bine stabilit în funcționarea corpului. Ele participă la procesele vitale, ne ajută să luptăm împotriva infecțiilor și previn îmbătrânirea precoce. Deficitul uneia sau mai multor vitamine are efecte deloc de neglijat asupra sănătății. Spre exemplu, lipsa de vitamina D provoacă demineralizarea osoasă și grăbește apariția osteoporozei. Lipsa vitaminei A se traduce prin tulburări de vedere. Deficitul vitaminelor din grupul B are consecințe nefaste asupra sistemului nervos. Organismul nu poate să le fabrice singur (cu excepția vitaminei D), motiv pentru care aportul zilnic de vitamine trebuie asigurat prin alimentație: fructe și legume, ouă, pește, cereale integrale și produse lactate.

Vitaminele din fructe și legume ne ajută să fim sănătoși, plini de energie și să avem o viață armonioasă!

Decsuk Timea Krisztina, clasa a VI-a A  
Prof. Kalisch Maria

## Hora Vitaminelor



Dulf Andrei, clasa a II-a  
coord.prof. Pop Silvia Alina



Frandoș Alexandra, clasa a II-a  
coord.prof. Marton Claudia

Pe meleagurile izolate de restul tărâmurilor, peste liniștea care domina cadrul întunecat al nopții, se auzea vântul suspinând printre crengile falnicilor colonne ale codrului. Sub aceste sunete acute se strecura oftatul ei ce îi îngreuna inima. Stătea la geam în mijlocul nopții cu vocea răgușită de plâns. Era prințesa. Tristețea de pe chipul ei îi trăda gândurile îndurerate.

Mama prințesei, regina, conducea un ținut mic, plin de fericire. Acolo fiecare locuitor întruchipa bucuria unei vieți fără titluri nobiliare, bazată pe încredere, respect, muncă. Deviza lor era "Lucrul în echipă realizează scopul visat!". Astfel era păstrată armonia în regat.

Dar timpul trecea, anotimpurile se învârteau și supușii reginei au uitat deviza care le aducea bunăstare și înțelegere. Armonia a fost înlocuită de invidie care și-a pus ghiara peste ținut, scufundând pacea în cel mai adânc tău. Astfel oamenii au cunoscut ura și invidia. Regatul se destrăma puțin câte puțin la fiecare ceartă a lor. Văzând regina că tot ce construise ea se distruge, căzu bolnavă la pat. Nu după mult timp boala ei se răspândi. Supușii erau doborâți rând pe rând de dușmănia ce pusese stăpânire între ei.

Singura persoană care mai putea salva regatul era prințesa. Privea cu disperare și un sâmbure de speranță spre cer. O ploaie de stele jucăușe i-au oprit lacrimile de îngrijorare înveselind-o. Acum știa că nu mai este singură. Alunecă într-un somn adânc. Sunete de clopoței i-au întrerupt visele. O lumină magică era împărtășită de patru zâne. Ele cântau cu vorbe dulci:

"Vitamine ne numim,  
Sănătate dăruim.  
De stele suntem trimise  
Ca să vindecăm ființe.  
Tu să dormi acum copilă,  
Căci te vom trezi  
Când soarele va răsări."

În acest timp vitaminele au alergat prin regat, la fiecare supus bolnav. Zâna cu violete, Vitamina A, le-a vindecat inima de invidie și le-a redat vederea prieteniei, Zâna de smarald, vitamina K, le-a imunizat organismul de rele, Zâna purpurie, Vitamina B, i-a ajutat să stea drepti, neîngenunchiați în fața ispitelor și Zâna de chihlimbar, Vitamina C, antiinflamatoare, i-a vindecat de orice infecție cu dușmănie.

Doar regina nu-și revenea. Știind cât de mult au întristat-o încât și-a pierdut dorința de a mai trăi, supușii s-au rugat neîntrerupt pentru însănătoșirea ei. Și minunea se întâmplă o dată cu venirea Zânei Soarelui, vitamina E, care i-a readus puterea și tinerețea.

Și astfel tot regatul a sărbătorit zile și nopți într-o horă a veseliei și sănătății sufletești pentru o viață plină de respect și armonie.

Raluca Chindriș, clasa a VII-a B,  
Prof. îndrumător Valentina Butoi



Mesaroș Tania, clasa a II-a  
coord.prof. Scăunașu Alina



Pâtca Georgiana, clasa a II-a  
coord.prof. Scăunașu Alina

## Sănătate la pahar

«Ca să ai un corp frumos,  
Mănânci doar ce-i sănătos!»

Pentru a-ți pregăti porția zilnică de sănătate, ai nevoie de:

- 200g broccoli
- un avocado
- 50g pătrunjel
- 70g spanac
- 2 castraveti mici
- gălbenușul de la 2 oua
- ulei de măsline
- sare, piper și oregano

Mod de preparare:

Curățați și spălați toate legumele

Fierbeți ouăle bine

Indepărtați albușul și puneți gălbenușurile de-o parte până ce vom avea nevoie de ele

După ce au fost curățate și spalate, tăiați legumele cubulețe și adăugați-le la blender

După ce ați blendat bine legumele, până ce ați obținut o pastă omogenă, adăugați

gălbenușurile, puțin ulei de măsline pentru cremozitate, iar apoi condimentele (eu am folosit sare, piper și oregano)

La final, pasta se poate servi alături de pâine prajită sau la pahar

În cazul în care aveți tenul uscat, această pastă se poate folosi și pe post de mască de față, dar fără să adăugați condimentele!

Good appetite!

Moisa Lorena, clasa a X-a,  
prof. Zetea Marcela



Pop Andreea, clasa a II-a  
coord.prof. Pop Ana Violeta



Prodaniuc Luca, clasa a II-a  
coord.prof. Mociran Maria

## Dulceață de ardei iute

### Ingrediente :

- 2 kilograme de ardei Capia roșu
- 1,5 kilograme de ardei Gogoșar roșu
- 0,500 kilograme ardei iute roșu
- 100 mililitri apă
- 1 kg miere de albine
- 200 mililitri oțet de mere

### Țimpul de preparare:

Mod de preparare : 120 minute

Se spală legumele, apoi se curăță de semințe și se taie bucăți mari. Într-o oală de aproximativ 5 litri cu un capac care se închide bine (oală sub presiune) se pun legumele la fiert cu 100 mililitri de apă; se toacă legumele și, după 40 de minute - 1 oră, peste lichidul rezultat se adaugă mierea de albine și oțetul și se mai fierbe compoziția aproximativ 30 de minute până se îngroașă.

Dulceața fierbinte se pune în borcane fierbinți și uscate, se pune capacul și se așază pe capac câteva ore.

Se obțin aproximativ 11 borcane de 0,314 litri:

### Sugestii pentru servire:

Se poate servi la micul dejun, pe pâine și cu ceai, în coșulețe de aperitiv dulci sau sărate, la friptură și în multe alte moduri.

Lupuț Aura, clasa a VII-a A  
Colegiul de Arte Baia Mare  
Prof. Sabo Ancuța

## Magia fructelor și a legumelor

Era odată, într-o vară călduroasă, un băiat pe nume Andrei. El locuia într-o căsuță dintr-un sat pitoresc împreună cu părinții lui.

Într-o zi, pe la prânz, Andrei a întrebat-o pe mama lui:

-Mamă, ce mâncăm azi?

-Du-te la masă și vei afla! Zise mama.

-Oooh, salată?! Nu-mi plac fructele și legumele!

-Dar nici nu le-ai gustat.

-Da, și ce? Știi că nu-mi plac!

Peste câteva ore s-a făcut seară. Andrei s-a dus la culcare. După puțin timp o lumină orbitoare l-a trezit. Copilul s-a dus să vadă ce s-a întâmplat. Dintr-o dată apărut o zână mai frumoasă ca lacrima, cu părul auriu ca aurul, cu o rochie mai albastră ca marea și cu buzele mai roșii ca trandafirii.

- Bună, Andrei!

- De unde îmi știi numele?

- Eu știu multe....

- Cine ești?

- Eu sunt Fructicia, zâna fructelor și a legumelor.

- Fructele și legumele sunt dezgustătoare.

- Ba nu! Să știi că s-au supărat.

- Cine s-a supărat?

- Fructele și legumele.

- Ele nu au viață. Spuse Andrei.

În acel moment zâna a strigat:

Trezireaaa!

Atunci toate fructele și –au deschis ochii, le-au apărut picioare, mâini și puteau vorbi. Fructicia îi spune lui Andrei:

-Vezi, fructele au viață! Uite, el e Morcovel, el e Strugurel, ea e

Cireșica, ea e Salatina, ea e Prunela, ea Căpșunela, el Perel, ea Merela, el Banan și Portocal.

- Ele ce vor de la mine? Întreabă cu uimire baiatul.

-Vor să le mănânci.

- De ce?

- Fiindcă vor ca tu să fii sănătos.

- Cum adică?

- Fructele și legumele conțin vitamine, care ne fac sănătoși.

- Serios?

- Da! Unele fructe și legume, pe lângă că sunt sănătoase ne dau și energie.

De fapt morcovul ne ajută să avem o vedere mai bună, așa că dacă îl vei mânca pe Morcovel vei vedea mai bine. Dacă vei mânca nuci vei fi mai deștept și așa mai departe.

- Mulțumesc că m-ai învățat asta!

- Oh, nu! Exclamă Fructisia.

- Ce s-a întâmplat?

- E acolo o nucă care dacă nu va fi mâncată va muri.

- Nucile te fac mai deștept, nu-i așa?

- Da, exact.

- O voi mânca eu! Spune cu bucurie Andrei.

Andrei luă nuca și o mănâncă cu pofta.

- Deci, îți place, întreabă Fructicia.

- Da, e delicioasă.

-Mă bucur că îți place! Acum eu voi pleca. Mi-am îndeplinit sarcina, dar să știi că nu te voi uita niciodată.

-Mulțumesc, zise copilul. Paa!

A doua zi se trezi de dimineață, vru să-și ia o brișă, dar Merela sări în mâna lui. Atunci spuse:

Mama, astăzi voi mânca acest măr în loc de brișă.

Ce s-a întâmplat cu tine? Întreabă mama cu uimire.

Copilul adaugă doar două cuvinte:

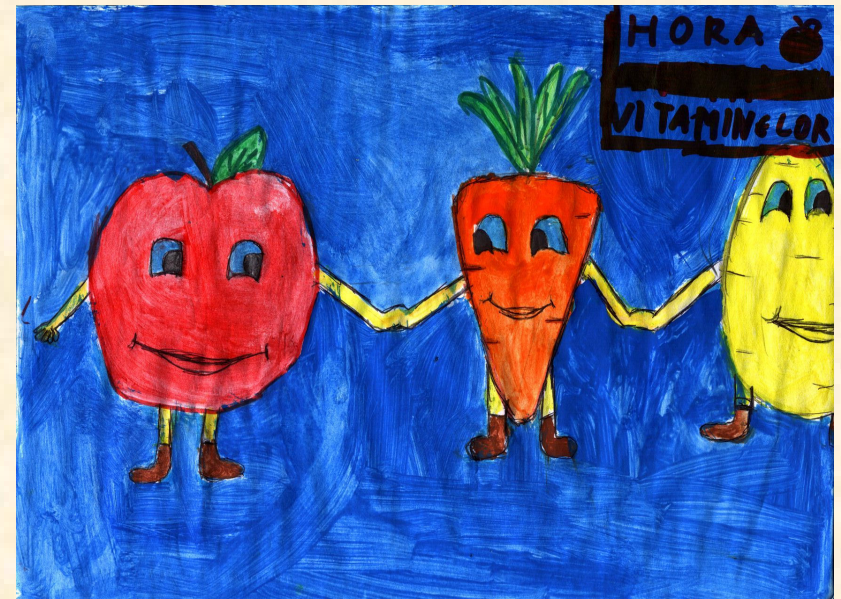
-Zâna Fructicia!

Când a ajuns la școală, după ce a mâncat mărul și a ieșit la răspuns se simțea mai sănătos și mai deștept. Atunci spuse în gândul său: „Vitaminele sunt grozave! Ador fructele și legumele!”

De atunci Andrei mănâncă mereu fructe și legume pentru a fi sănătos.

Laza Iulia , clasa a III-a

prof. coord.: Taloș Viorel



Sălăjan Irina, clasa a II-a  
coord.prof. Pop Silvia Alina

## Blat aperitiv

Avem nevoie de:

6 ouă, o legătură de ceapă verde, 1 kg de brânză de vacă, 4 linguri de făină, 1 buchet de pătrunjel, sare, piper, susan, praf de copt.

Mod de preparare:

Batem albușurile spumă, apoi amestecăm cu toate ingredientele de mai sus. Aluatul obținut se pune pe tavă, pe deasupra se presară susan și trei linguri de ulei.

Se lasă la copt în cuptorul preîncălzit la 180°C.

Poftă bună!

Șchiop Naomi, clasa a III-a

Prof. coordonator: Taloș Viorel



Smuczer Aleszia, clasa a II-a, Școala Gimnazială Al. I. Cuza, Baia Mare, coord.prof. Rotar Vochița



Rogojan Denis, clasa a II-a  
coord.prof. Boiciuc Camelia

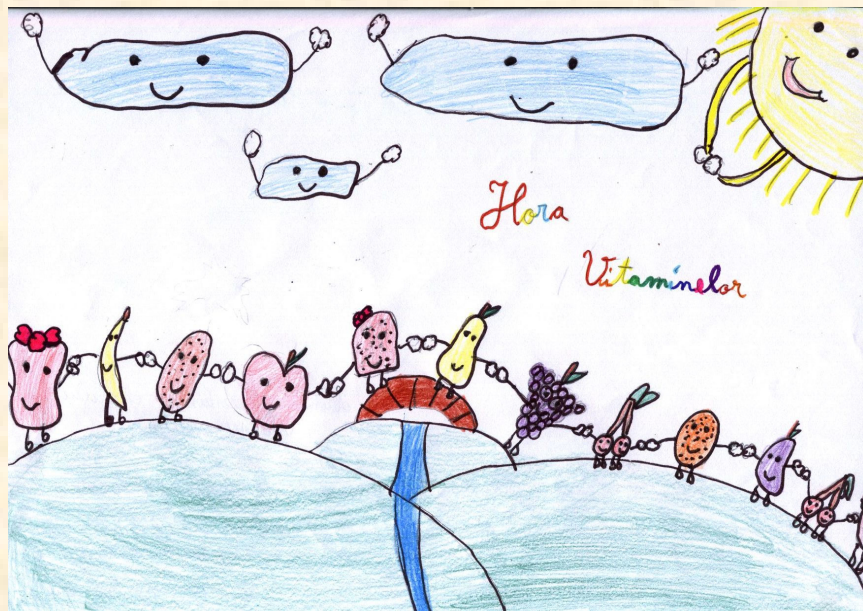


Szakacs Eduard, clasa a II-a  
coord.prof. Rotar Vochița





Țura Ionica, clasa a II-a,  
coord.prof. Boiciuc Camelia



Vălean Diana, clasa a II-a,  
coord.prof. Pop Silvia Alina

## Hora vitaminelor

Cine oare ne ajută  
Să avem doar sănătate,  
Lucruri bune, spor în toate?  
E o hora minunată,  
Ce dansează-n jurul tău  
Să ai corpul sănătos.  
Nu e foarte greu, copile,  
Să mănânci doar vitamine:  
Fructe, multe vei mânca  
Și apoi vei câștiga  
Pentru sănătatea ta!  
Legumele sunt ca un cor,  
Le mănânci ca un cocor,  
Și vezi mai puternic  
Decât un lup voinic.  
Le-ar plăcea la toți lămâia  
Dacă ar ști ce conține.  
Vă spun eu că fără ea  
Portocala și-altceva,  
La care vă strâmbați  
Mereu o să lipsească  
Vitamina C din corpul tău.  
Vreau să vă lămuresc,  
Că spun bine și nu greșesc.  
Bunicuța cu bunicul  
Au grijă să nu uite de vitamina B și D,  
Sigur ai nevoie de aceste vitamine.  
Am dovada clară,  
Dacă vrei să fii echilibrat,  
Imun și voinic o dată vă zic:  
Mâncați fructe și legume  
Să creșteți sănătoși  
În Hora Vitaminelor  
Să jucați voioși!

Chirilă-Rus Alexia, Clasa a IV-a  
Prof. coordonator: Zah Ioana-Tatiana



Ariciu Maria, grupa mare, Grădinița P.P. Traian, Râmnicu Vâlcea, prof.coord. Pomana Georgiana



Avășan Ștefania, grupa mare, Grădinița P.P. nr. 28,  
Baia Mare, prof.coord. Mare Minerva

## Ieri a fost despre Vitamine... și azi ... și mâine...

Ce sunt vitaminele? Să facem un joc de rol! Organismul nostru este precum o mașinărie bine pusă la punct, organele sunt piesele care îndeplinesc diferite funcții, iar sângele este uleiul care le face să meargă. Dar ce se întâmplă când o piese merge mai greu sau e pe cale să se strice? Într-adevăr, este nevoie de un meșter priceput și specializat pe fiecare piesă în parte. Cum pentru NOI nu putem avea atâția meșteri...lucrurile au devenit mai simple, pe scurt: vitaminele.

Natura a fost darnică, dar mai ales inteligentă, oferindu-ne, în funcție de sezon, cele mai bune surse de „sănătate”. Primăvara ne servește cu o porție zdravănă de căpșuni, bogați în vitamina C. Cu aceasta, oasele vor fi mai puternice, iar creierul va funcționa mai bine. Să nu fie prea mult roșu, Pământul, abia dezmorțit după o iarnă lungă, scoate la lumină firul verde al usturoiului sălbatic-leurda, plină de săruri minerale. De mână cu leurda, la fel de sănătos și gustos, este spanacul, supranumit bombă de sănătate și cel care duce o luptă susținută cu anemia.

Încet, încet, își intră vara în drepturi. Dorește și ea puțin roșu și se mândrește cu niște cireșe zemoase, numai bune pentru „hrana creierului”, premiante școlare, reușind să învețe de mici, foarte repede, primele litere ale alfabetului, însușinduși-le ca vitamine A, B, C. Castravetele aromat, regele salatelor, contribuie și el din plin la somnul odihnitor sau în cazul în care am avut o noapte agitată, el ne va reda frumusețea și prospețimea tenului.

Dar care din anotimpuri deține supremația? Toamna, urci pe dealuri, te așteaptă struguri pe alese, roșii și albi, în vii umbrite de nuci falnici. Cobori mai la vale, unde merii, perii nu întârzie să apară. O celebră vorbă spune că „an apple a day keeps the doctor away”. Acest anotimp este precum o melodie, unde vitaminele se prind într-o horă, unde vitaminele se simt acasă.

Iarna nu omoară natura, ci o adoarme. Iar noi, parcă mai puțin activi ca de obicei, cerem din nou ajutorul. Întâi cu mirosul, apoi cu gustul special, vin ele, citricele. Ne întăresc sistemul imunitar, sunt bogate în fibre și ne dau energia zilnică necesară. Varza și sfecla, prietene de fel, fac echipă împotriva cancerului și mențin sănătatea sistemului nervos. Totuși, în cazul în care curajul este prea mare și ne aventurăm prin zăpadă iar răceala își face simțită prezența, ridichile vor fi cei mai prietenoși doctori.

În ciuda faptului că surse de sănătate se află pretutindeni, omul, sigur pe el din fire, crede că lui nu i se poate întâmpla nimic rău, crezând că sănătatea e ceva ce i se cuvine, uită, neglijează să alimenteze mașinăria.

Totuși, boala îi pândește și pe cei puternici. De aceea, cei mai deștepți dintre semeni au creat doza de șoc potrivită sintetizând vitaminele într-o pastilă.

Oameni buni, natura ne este prietenă. Profitați de bunătățile pe care ni le oferă și „Iubiți sănătatea că-i mai bună decât toate!”

Gherghel Lisa-Maria, clasa a X-a,  
prof. coordonator Contraș Diana



Amarandei Matei, clasa a III-a  
coord.prof. Tămășan Terezia



Abraham Cristina, clasa a III-a  
coord.prof. Covaci Loredana



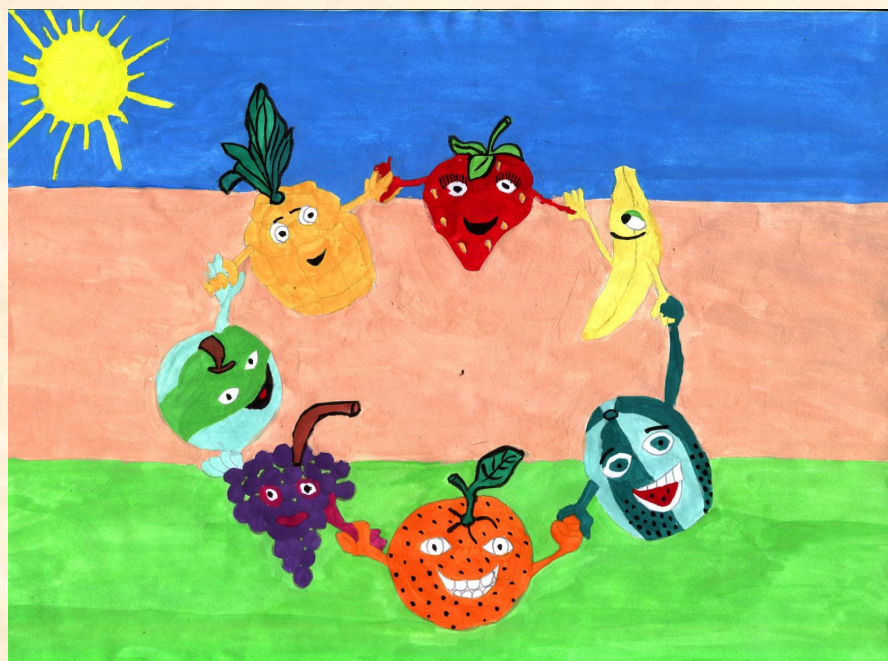
Berindan Adelina, clasa a III-a,  
coord.prof. Covaci Loredana

Punci de lămâie sau de portocale  
(băutură nealcoolică)

1-2 lămâi sau portocale, 200 g zahăr, o sticlură esență de rom (25-38 ml), 1 litru ceai( după preferințe) foarte fierbinte.

Se curăță foarte subțire numai partea galbenă din coaja de lămâie, apoi se taie lămâia curățată mărunt și se pisează cu zahăr, după care se introduce în vasul cu ceai clocotit. Acesta se acoperă și se lasă 5-6 minute ( fără să mai fiarbă), apoi se strecoară, se adaugă zeama de lămâie sau de portocală, esența de rom și se pune la încălzit fără să mai dea în fiert. Se servește imediat și cât mai fierbinte. Poftă bună!

Deaconu Ioana Alexia, clasa a VI-a  
Prof. coordonator: Dinu Gheorghița



Bîrle Carla, clasa a III-a,  
coord.prof. Marton Claudia



Balta Alexandru, grupa mare  
prof.coord. Bodnar Mihaela Anamaria



Bârsan Daniel, grupa mare,  
prof.coord. Vanjurec Maria



Boiciuc Ionuț, clasa a III-a  
coord.prof. Făt Valeria

## Rețetă sănătoasă și gustoasă

Salutare! Azi am să vă prezint o rețetă foarte sănătoasă!

Începem cu fructele. O să ne trebuiască:

- două pere vesele;
- șase căpșune gingașe
- trei mere rozalii;
- patru banane năzdrăvane;
- o rodie gustoasă;
- cinci mango haioase.

Dar nu am terminat, mai trebuie să punem și un pic de frișcă ca să fie mai gustos și mai dulce . Nu este neaparat să puneți frișcă deoarece fructele sunt foarte dulci!

Am uitat să vă spun că în rețetă puteți să mai puneți și niște frunze acrișoare de lămâiță.

Sper că v-a plăcut rețeta mea despre o viață sănătoasă !!!

Ciocotișan Alessia, clasa a IV-a

Prof. coordonator: Ropan Filip Cristina Mihaela



Dan Ana Paula, clasa a III-a,  
coord.prof. Făt Valeria



Bihari Daria, grupa mare,  
prof.coord. Tegla Gabriela



Bozeșan Luca, grupa mare  
prof.coord. Vanjurec Maria



Laza Iulia, clasa a III-a, coord.prof. Talos Viorel



Lucaciu Laura, clasa a III-a  
coord.prof. Marton Claudia

## Sănătate și bucurie

Fructele au vitamine  
Ce ne ajută și fac bine  
Sănătoși mereu să fim  
Zâmbete să împărțim.

Legumele sunt premiante  
Vitamine conțin toate!  
Așadar, le consumăm  
Sănătatea ne-o păstrăm.

Vitaminele ne-ajută  
Să fim energici și deștepți  
Așadar, mâncați legume  
Vitamine să primiți!

Mihuț Ioana, Clasa : a IX-a

Profesor coord. Incze Cristina



Bundaș Raul, grupa mare  
prof.coord. Fedorciuc Monica



Mățașan Giorgia, clasa a III-a  
coord.prof. Tămășan Terezia



Pașca Maria, clasa a III-a  
coord.prof. Covaci Loredana

## Savarină de casă

Pentru aluat: 350 g făină, 175 g unt, 150 g zahăr, 12 g drojdie, 4 ouă, 50 ml lapte, sare, unt pentru uns forma, pesmet.

Pentru sirop: 250 g zahăr, 200 ml apă, 1 lingură de rom( esență )

Pentru garnitură: 250 g frișcă bătută, fructe confiate, marmeladă de caise.

Aluatul se prepară în felul următor: se cerne făina într-un castron și se face în ea o gropiță în care se pune drojdia dizolvată în lapte cald. Se amestecă cu puțină făină, formându-se maiaua, care se lasă să crească la cald circa un sfert de oră. Se adaugă apoi ouăle, restul de lapte, zahărul, sare și se amestecă cu restul de făină. La urmă se adaugă untul topit cald și se mai amestecă. Aluatul trebuie să fie moale și se lasă să crească la cald.

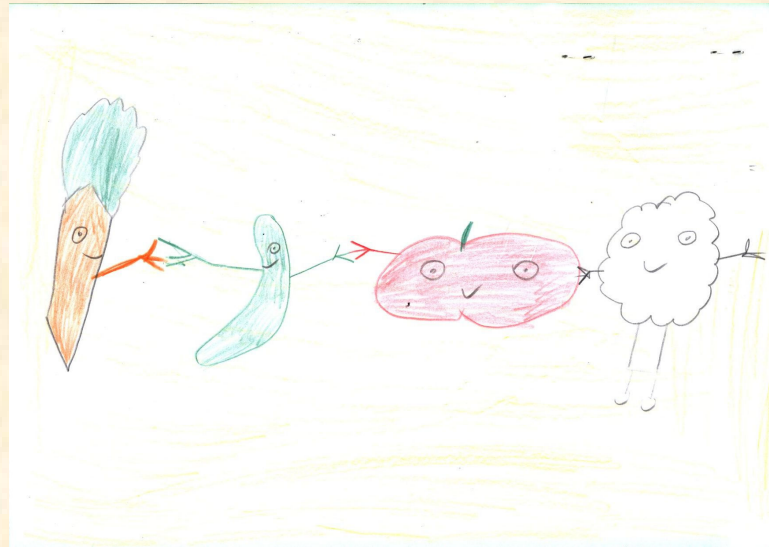
Se ia o formă special de savarină, se unge cu unt, se presară cu făină sau cu pesmeți și se umple jumătate cu aluatul preparat înainte. Se lasă să crească și, când s-a ridicat coca până la gura formei, se introduce în cuptor, unde se coace până se rumenește. Savarina coaptă se lasă să se răcească în formă.

Între timp, se pregătește siropul, care se toarnă peste savarină după ce s-a tăiat poajă în tărită de deasupra și s-a răcit. Se răstoarnă apoi savarina pe farfurie, se stropește cu esență de rom, se unge cu marmeladă, iargolul din mijloc se umple cu frișcă bătută. Se garnisește cu fructe confiate și se șprițuiește cu frișcă. Savarina mai pot fi coapte în formă mici de tarte, procedându-se și în acest caz la fel, cu în siropul și cu garnisirea cu frișcă.

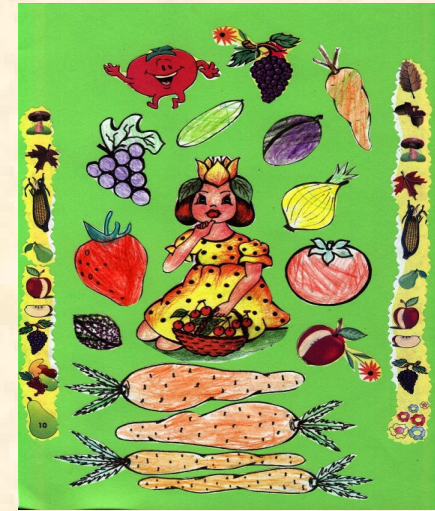
Dinică Alexandra, clasa a VII-a  
Prof. coordonator: Dinu Gheorghia



Țura Gabriel, clasa a III-a  
coord.prof. Făt Valeria



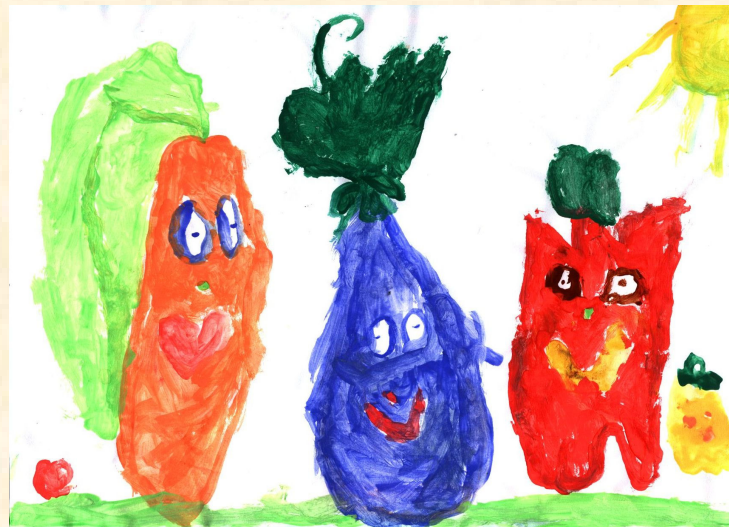
Câmpean Maya, grupa mare  
prof.coord. Tămaș Dana



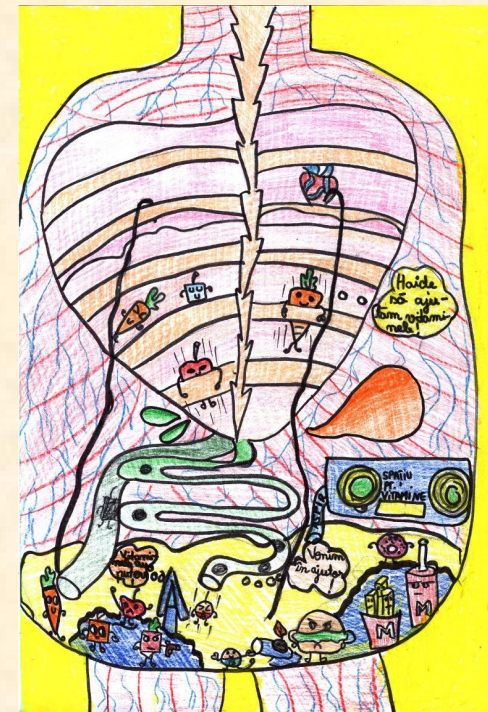
Costin Raluca, grupa mare,  
prof.coord. Amarandei Ana Maria



Pașca Molnar Andrea, clasa a IV-a,  
coord.prof. Ropan Filip Cristina



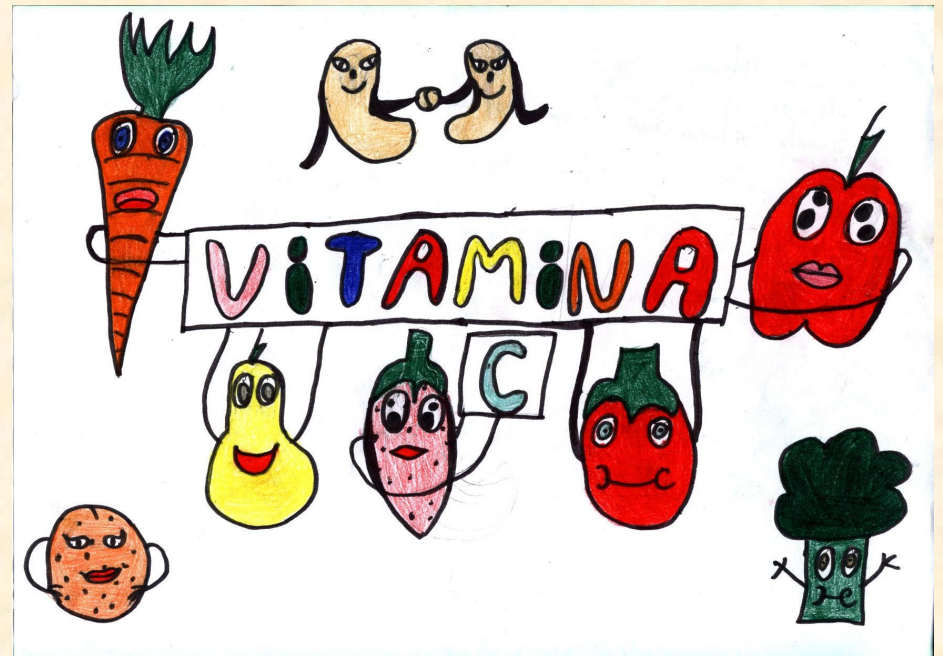
Cernac Larisa, grupa mare  
prof.coord. Ciucur Voichița



Lenghel Alessia, clasa a IV-a,  
coord.prof. Ropan Filip Cristina



Pop Cristina, clasa a IV-a,  
coord.prof. Zah Ioana Tatiana



Carla Prodan, cls. a V-a,  
prof.coord. Cionca Alexandra



Șofron Antonia, clasa a IV-a  
coord.prof. Zah Ioana Tatiana



Cocerjuc Alexandra, grupa mare  
prof.coord. Bodnar Mihaela Anamaria





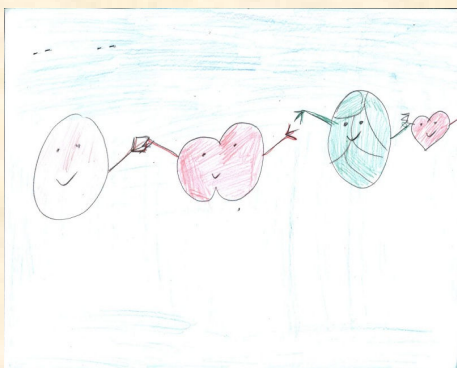




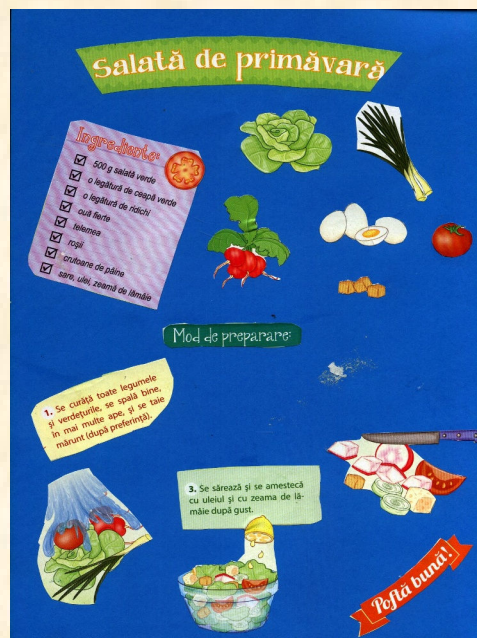
Ioniță Sebastian, cls. a V-a,  
prof. coord. Petruș Monica



Fedorciuc Elias Andrei, grupa mare,  
prof.coord. Pop Andreea, Hapca Maria



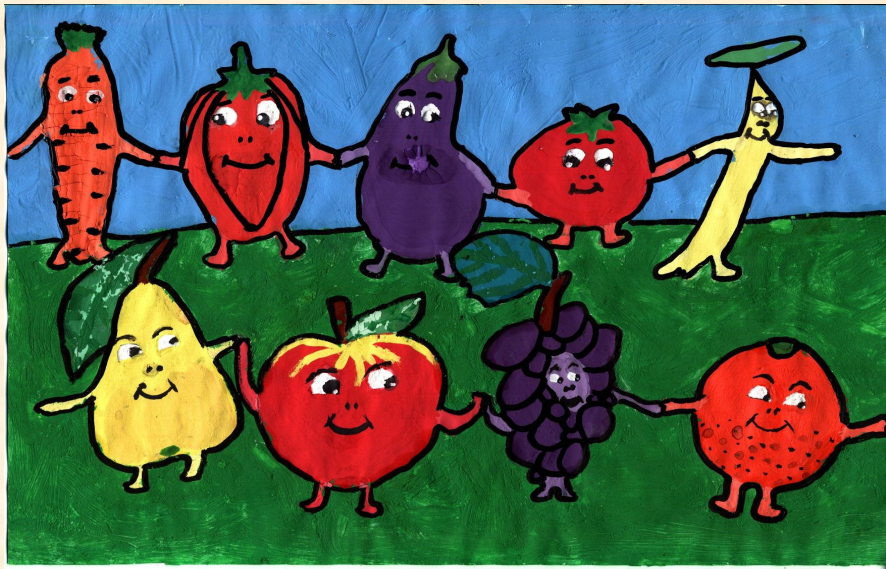
Enrique Ulici, grupa mare,  
prof.coord. Tămaș Dana



Făt Yanis, grupa mare,  
prof.coord. Pipaș Lavinia



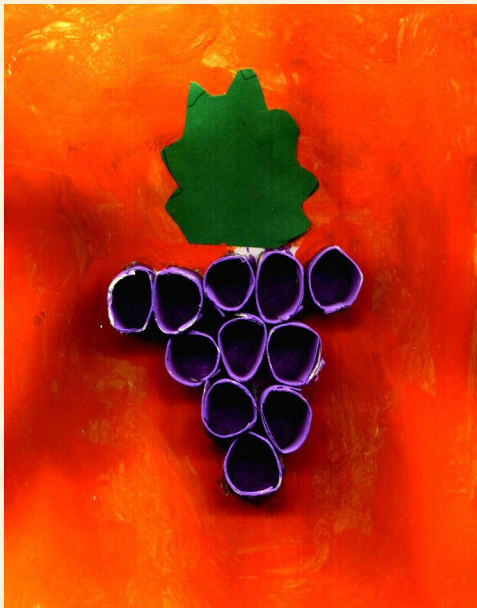
Maksai Alexandra, cls. a V-a,  
prof.coord. Moldovan Rodica



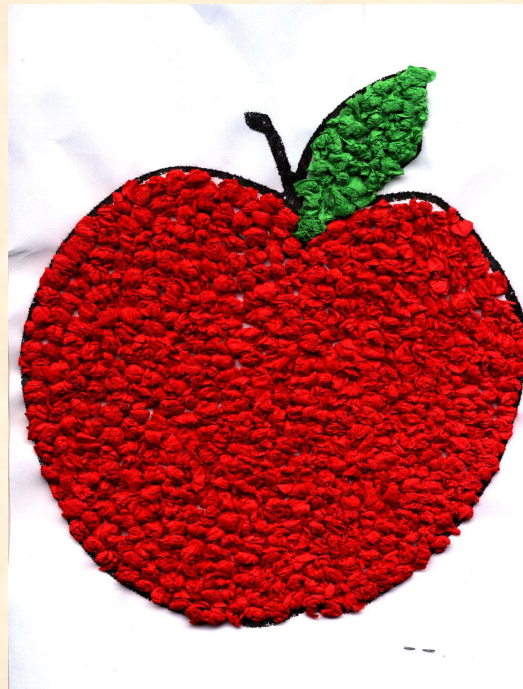
Petrescu Sarah, cls. a V-a,  
prof. coord. Petruș Monica



Filimon Iris, grupa mare,  
prof.coord. Pipaș Lavinia



Fodor Dănuț, grupa mare,  
prof.coord. Sava Lidia



Gabor Amalia, grupa mare,  
prof.coord. Bledea Alina



Petru Constantin, cls. a V-a  
prof.coord. Bărbieru Nadia Olivia



Șpan Karla, cls. a V-a,  
.coord. Moldovan Rodica



Glodean Flaviu, grupa mare,  
prof.coord. Risco Paula



Hagiu Andrei, grupa mare,  
prof.coord. Morari Marișca



Zainea Jessica, cls. a V-a  
prof. coord. Petruș Monica



Bohici Ianis Florin, cls. a VI-a,  
prof.coord. Dragoş Maria



Iusco Damian, grupa mare,  
prof.coord. Bledea Alina



Iura Roxana, grupa mare,  
prof.coord. Goga Anca

### Gogoşi pufoase



Călcăi Lucian, cls. a VI-a  
prof.coord. Vîntdevară Lăcrămioara

#### Ingrediente

- 600 g făină, 3 ouă, 200 ml lapte, 2 pliculeţe zahăr vanilat, un praf de sare, coajă de lămâie. 1 lingură zahăr, 30 g drojdie 50 g unt topit, ulei pentru prăjit

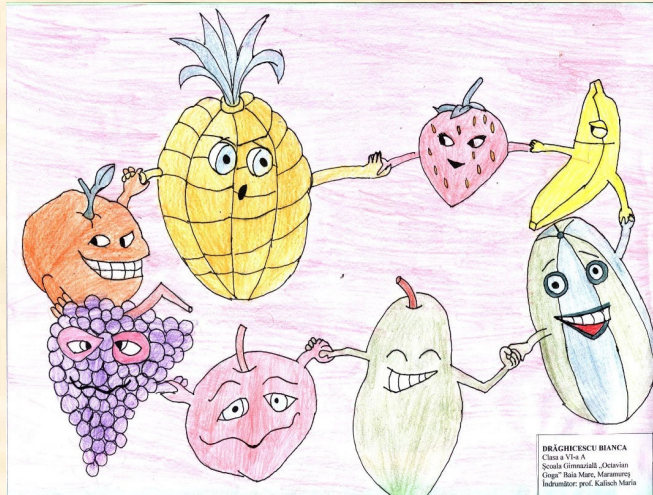
#### Mod de preparare

Se amestecă drojdia cu o lingură de zahăr si cu laptele călduţ si se lasă 10 minute la dospit. Albuşurile se bat spumă, se adaugă gălbenuşurile, făina, zahărul vanilat, coaja de lămâie, untul topit şi un praf de sare. Se frământă cu lapte, 10 minute până devine o cocă pufoasă. Se lasă la dospit 30 de minute după care se formează gogoşile.

Se mai lasă pe planşetă 30 de minute după care se coc în uleiul bine încins. După coacere se pudrează cu zahăr pudră vanilat.

Poftă bună!

Elev: Şomcutean Alexia Brianna clasa a VIII-a  
Prof. coord.: Grumaz Minodora



Drăghicescu Bianca, cls. a VI-a,  
prof.coord. Kalisch Maria



Lazăr Natasha, grupa mare,  
prof.coord. Tegla Gabriela

## Dansul vitaminelor

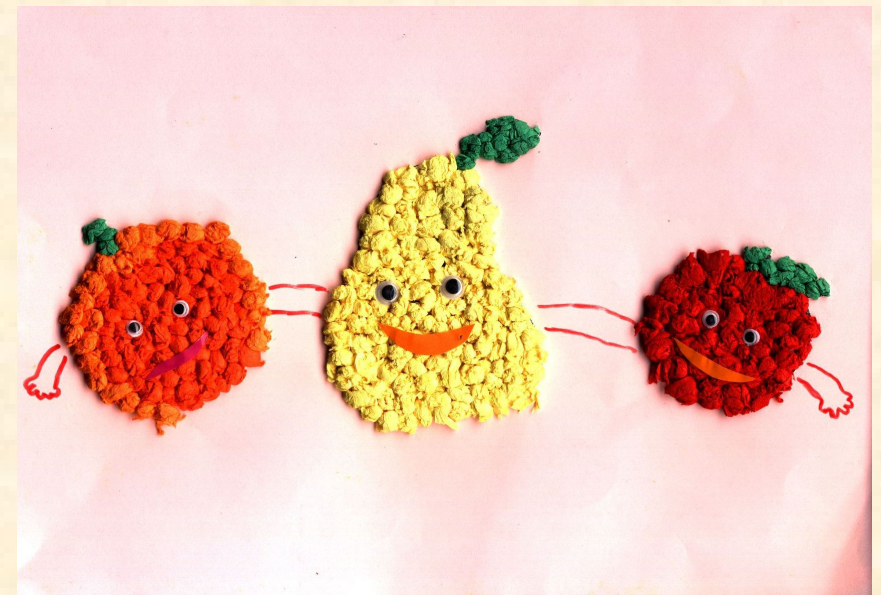
Hai să-ntindem hora cu de toate  
Vitamine colorate  
Rând pe rând dansează toate  
Împrăștiind doar sănătate.

Indiferent de prestață  
Ele dansează frumos  
Aducând astfel speranță  
Că putem crește frumos.

Puț Oana-Diana clasa a VI-a  
Prof.coord.: Iluț Silvia



Luca Schiteanu, grupa mare,  
prof.coord. Pomana Georgiana



Lucrare Colectivă, cls. a VI-a, Școala ,  
prof.coord. Vîntdevară Lăcrămioara



Mira Mara Domnița, cls. a VI-a  
prof.coord. Lazăr Cristina



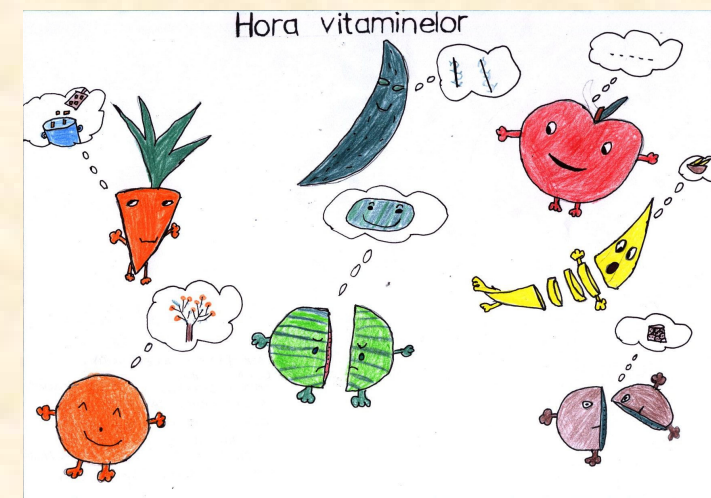
Marosan Antonia, grupa mare,  
prof.coord. Risco Paula



Mihai Daria, grupa mare,  
prof. coord. Boiciuc Cristina



Mîndruțiu Valeriu, cls. a VI-a,  
prof. coord. Marfîci Oresia



Pop Maria Alexandra, cls. a VI-a  
prof.coord. Gocea Corina Maria





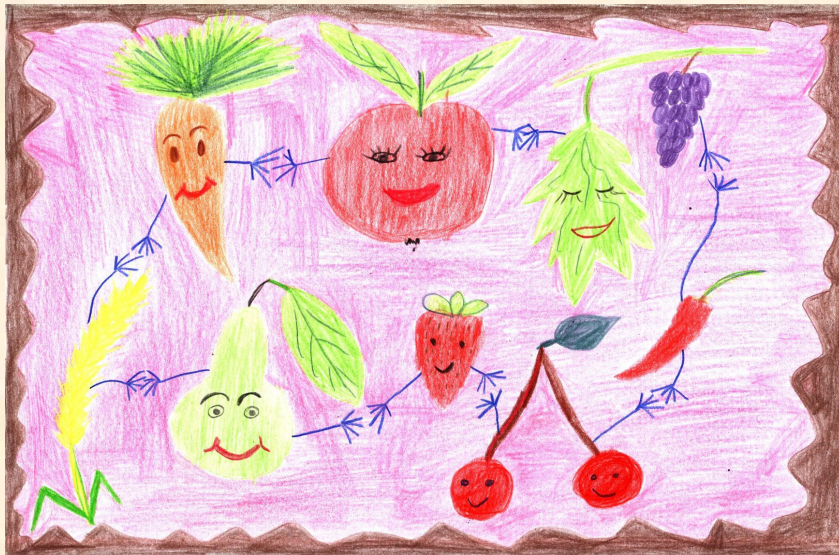
Popescu Mara Ioana, cls. a VI-a,  
prof.coord. Lazăr Cristina



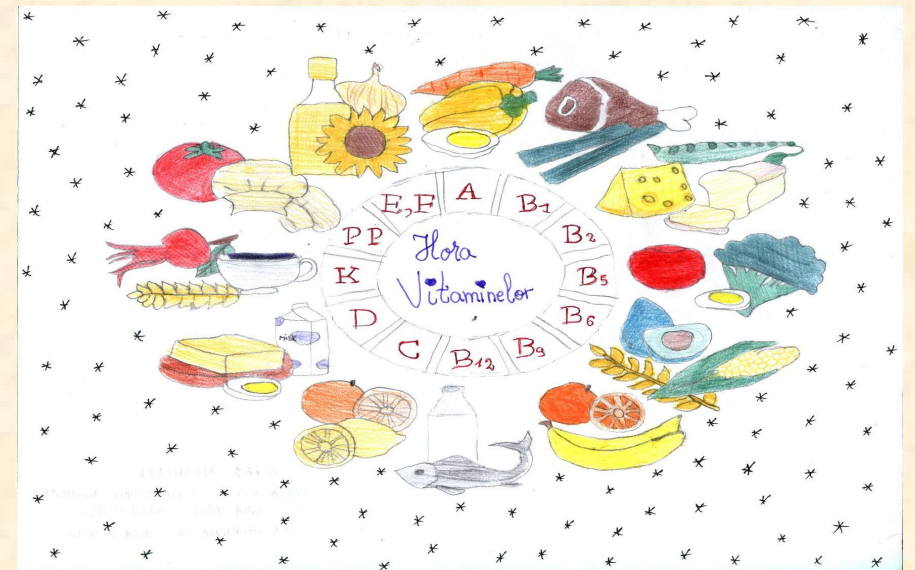
Pal Eduard, grupa mare,  
prof.coord. Groza Gabriela



Ocian Irina, grupa mare,  
prof.coord. Groza Gabriela



Mișiguș Luca, grupa mare,  
prof.coord. Amarandei Ana Maria



Rotes Alexandra, cls. a VI-a  
prof.coord. Tamas Ioan



Rotes Andreea, cls. a VI-a,  
prof.coord. Tamas Cristina



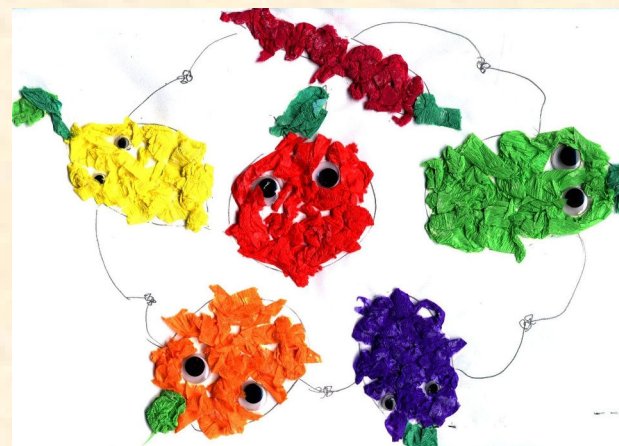
Petrovai Denisa, grupa mare,  
prof.coord. Pop Andreea, Hapca Maria



Pop David, grupa mare,  
prof.coord. Groza Gabriela



Vayda Elena, cls. a VI-a,  
prof.coord. Kalisch Maria



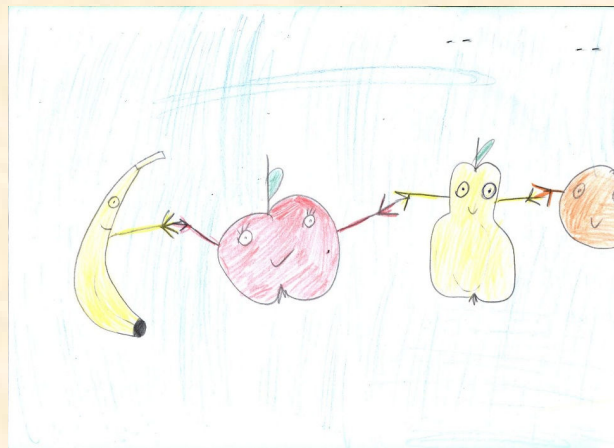
Pohaidac Bianca, grupa mare,  
prof.coord. Bodnar Mihaela Anamaria



Tiran Ionuț, cls. a VI-a,  
prof.coord. Bobriuc Nicoleta



Câța Karina, cls. a VII-a,  
prof.coord. Tămaș Cristina



Rochiș Elisa, grupa mare,  
prof.coord. Tămaș Dana

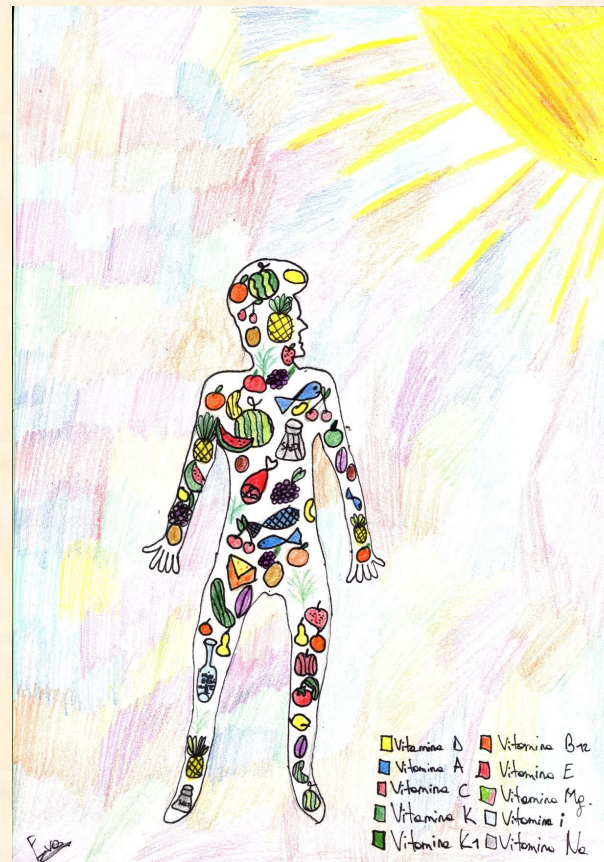
## Hora Vitaminelor

Căpșuni, banane și mere  
Cireșe, frăguțe și pere  
Caise, struguri și prune  
Toate sunt la fel de bune.

Sunt bune și sănătoase  
Sunt frumoase și gustoase  
Salată poți face cu ele  
Dacă pui puțină miere.

Mai există o salată  
E la fel de sănătoasă  
E salata de legume  
Și astea sunt foarte bune.

Sunt pline de vitamine  
Sunt bune și pentru tine  
Te-atrage mireasma lor  
HORA VITAMINELOR.



Călin Eva Maria, cls. a VII-a  
prof.coord. Gheorghe Dumitra

Coroian Paula clasa a VI-a  
Prof.coord.: Iluț Silvia



Pop Tudor, grupa mare,  
prof.coord. Zehan Elena



Ropan Horia, grupa mare,  
prof.coord. Zehan Elena



Cânta Melisa, cls. a VII-a,  
prof.coord. Tămaș Cristina



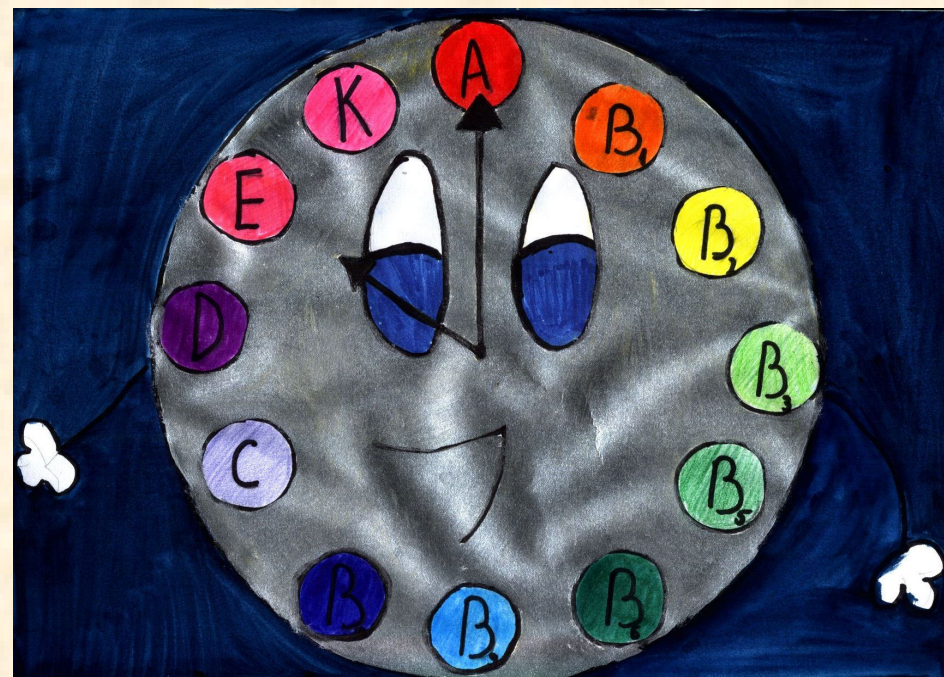
Rusnac Luiza, grupa mare,  
prof.coord. Risco Paula



Rusu Loriană, grupa mare,  
prof.coord. Boiciuc Alexandra



Crauciuc Alexandra, cls. a VII-a,  
prof.coord. Gheorghe Dumitra



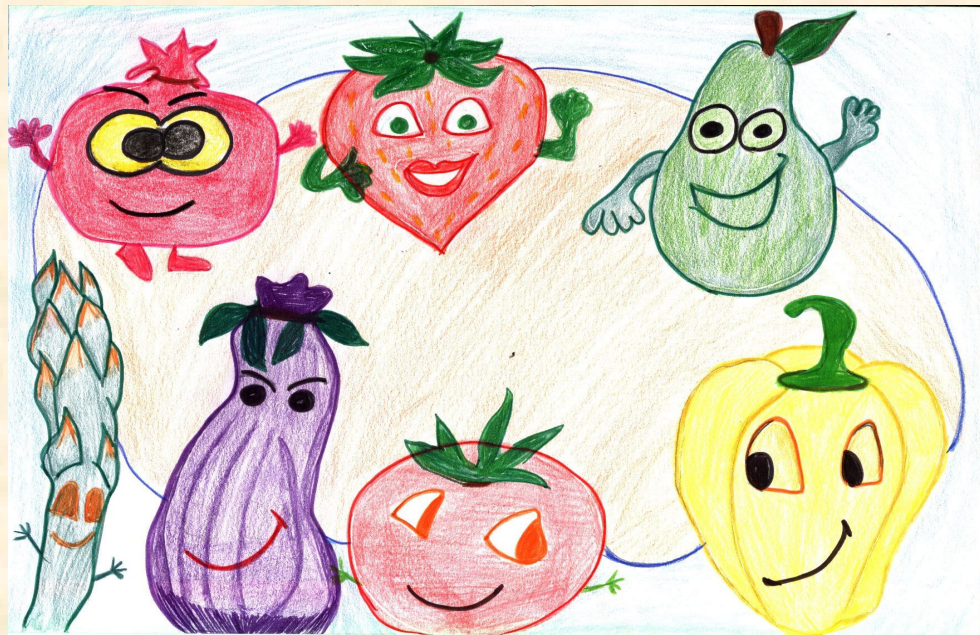
Hidigan Ingrid Marianne, cls. a VII-a  
prof.coord. Fodor Daniela



Magheti Andreea, cls. a VII-a,  
prof.coord. Dinu Gheorghîța



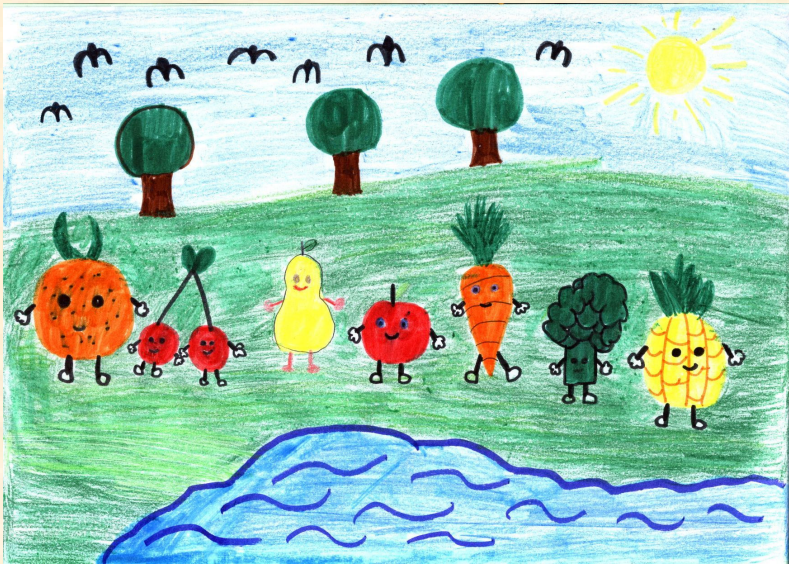
Sabou Andrei, grupa mare,  
prof.coord. Ciucur Voichița



Pop Adrian, cls. a VII-a  
prof.coord. Sabo Ancuța



Pop Cosmin, cls. a VII-a  
prof.coord. Sabo Ancuța



Verdeș Simina, cls. a VII-a,  
prof.coord. Fodor Daniela



Sabou Ștefania, grupa mare,  
prof.coord. Sava Lidia



Silvia Petruța, grupa mare,  
prof.coord. Boiciuc Camelia Ana



Savu Daria, grupa mare,  
prof.coord. Boiciuc Cristina

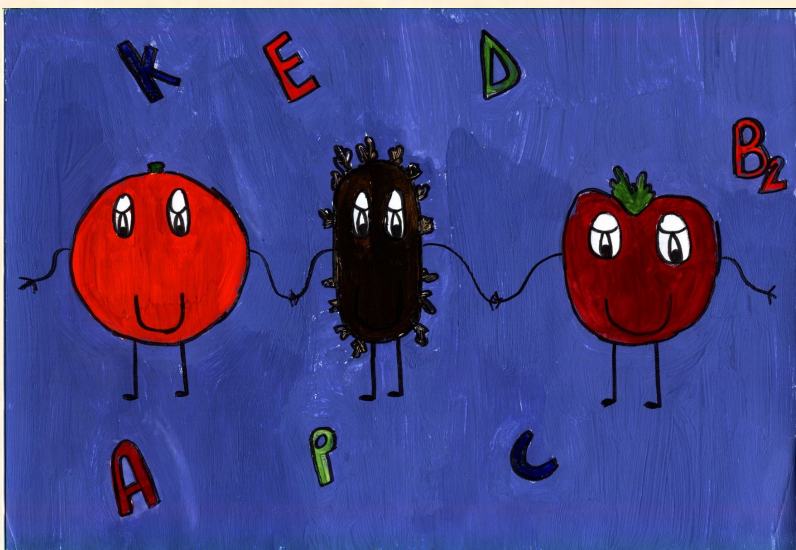


Băbuț Cristina, cls. a VIII-a,  
prof.coord. Gocea Corina Maria



Miza Lavinia, cls. a VIII-a,  
prof.coord. Kalisch Maria

MIZA LAVINIA  
Clasa a VIII-a  
Școala Științifică „Octavia Goga”  
Buc. Mar. Mureșeni  
Școala nr. 10, Școala nr. 10



Penculescu Maria Renata, cls. a VII-a,  
prof.coord. Dinu Gheorghita



Suci Marc Matei, grupa mare,  
prof.coord. Zehan Elena



Suciu Patric, grupa mare,  
prof.coord. Mare Minerva



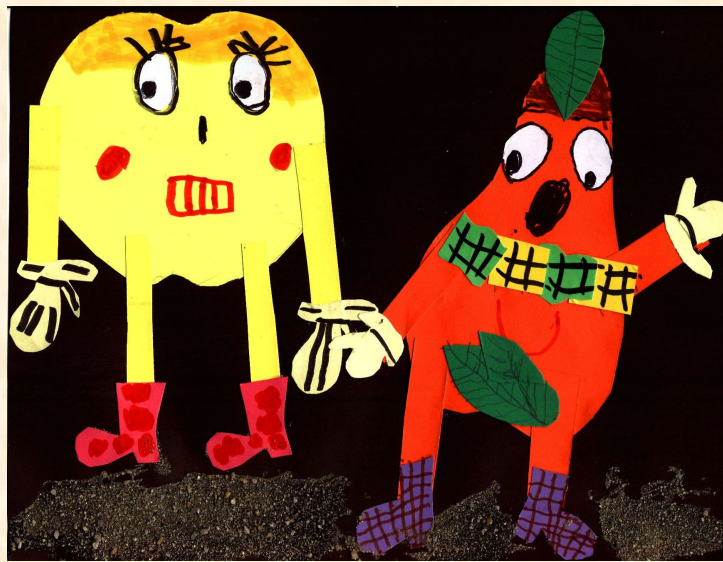
Şimon Daria, grupa mare,  
prof.coord. Fedorciuc Monica



Stoichiță Cristina Cosmina, cls. a VII-a  
prof.coord. Ioanițoiu Carmen



Tarita David, grupa mare,  
prof.coord. Boiciuc Cristina



Țelman Ionuț, grupa mare,  
prof.coord. Lar Karmen Eva



Tocilă Luca, grupa mare,  
prof.coord. Pipaș Lavinia



Trufan Alessia, grupa mare,  
rof.coord. Amarandei Ana Maria



Vlad Ionica, grupa mare,  
prof.coord. Fedorciuc Monica



Udrea Alexandra, grupa mare,  
prof.coord. Pomana Georgiana





Andreica Mara, grupa mică,  
prof.coord. Mestic Anca



Anghel Alexandra, grupa mică,  
prof.coord. Dumitrașcu Mihaela



Băban Luca, grupa mică,  
prof.coord. Motica Rodica



Ardelean Antonia, grupa mică,  
prof.coord. Griguța Melissa



Bersan Sandra, grupa mică,  
prof.coord. Năsui Livia



Bălașa David Ștefan, grupa mică,  
prof.coord. Motica Rodica



Bare Medeea, grupa mică,  
rof.coord. Șuștic Ioana

### Sănătatea vitaminelor

Vitamine-ți fac bine,  
Mănâncă fructe, lapte și smochine,  
Dacă vrei masă gustoasă,  
Încearc-o salată sănătoasă.

Cu fructe de prin copac,  
Sănătoasă viața-ți faci,  
Consumând doar vitamine  
Totu-n viață va fi bine.

Bud Larisa clasa a VI-a  
Prof.coord.: Iluț Silvia



Biriş David, grupa mică,  
prof.coord. Bumbuc Maria



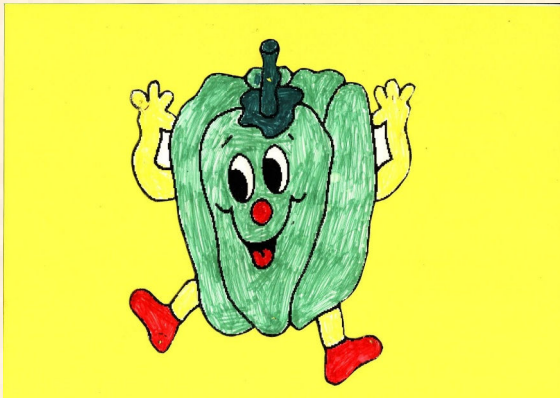
Bîrsan Dragoş, grupa mică,  
Prof..coord. Pop Erzsebet



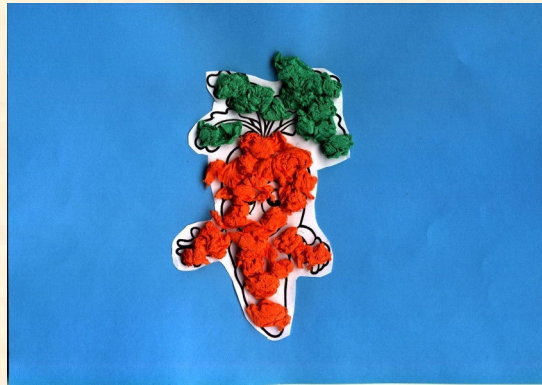
Borovina Mateo, grupa mică,  
prof.coord. Dumitraşcu Mihaela



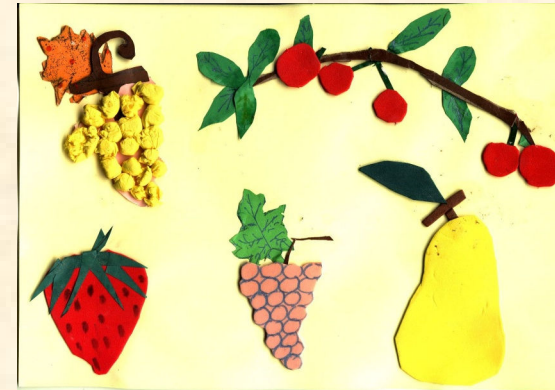
Deac Horaţiu, grupa mică,  
prof.coord. Tibil-Pecs Carmen



Coman Antonia, grupa mică,  
prof.coord. Năsui Ana



Condor Răzvan, grupa mică,  
prof.coord. Griguţa Melissa



Crîşan Andrei, grupa mică,  
prof.coord. Bonta Tatiana



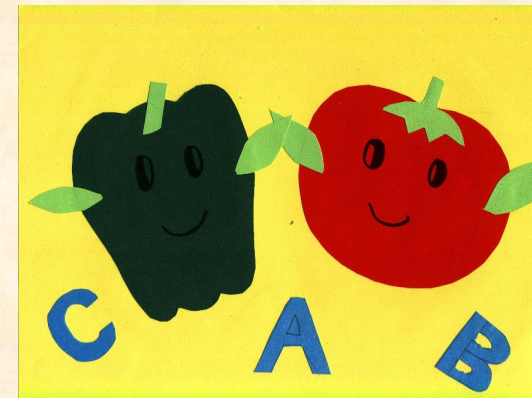
Feiciuc Mara, grupa mică,  
prof.coord. Năsui Ana



Filip Nicolas, grupa mică,  
prof.coord. Şuştic Ioana



Faiciuc Damian, grupa mică,  
prof.coord. Năsui Ana



Hirb David, grupa mică,  
prof.coord. Roman Anca Maria



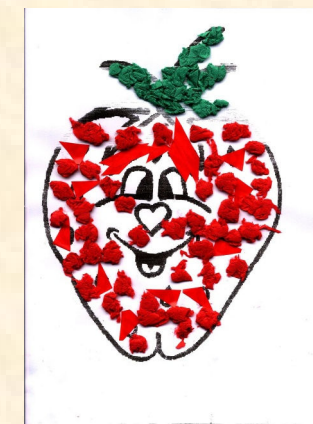
Ilijoski Matteo, grupa mică,  
prof.coord. Răduțoiu Gheorghita



Lodin George, grupa mică,  
prof.coord. Bonta Tatiana



Măgurean Luca, grupa mică,  
prof.coord. Onea Dorita, Ilieș Nicoleta



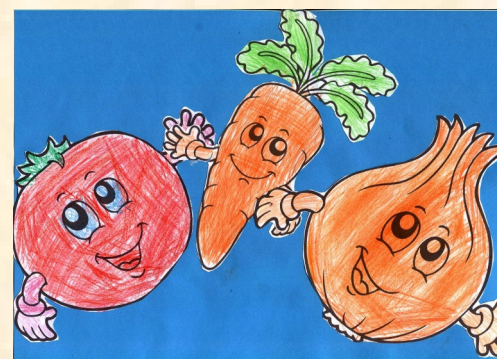
Feiciuc Mara, grupa mica,  
prof.coord. Năsui Livia



Mascaliuc Maya, grupa mică,  
prof.coord. Roman Anca Maria



Pârje Medeea, grupa mică,  
prof.coord. Bumbuc Maria



Pârje Medeea, grupa mică,  
prof.coord. Bumbuc Maria



Ierime Luca, grupa mică,  
prof.coord. Mestic Gabriela



Pop Antonia, grupa mică,  
prof.coord. Motica Rodica



Pop Cristian, grupa mică,  
prof.coord. Mestic Anca



Rusu David, grupa mică,  
prof.coord. Pop Erzsebet



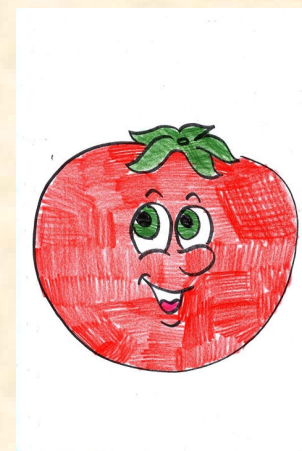
Sava Iulia, grupa mică, prof.coord. Onea Dorita, Ilieș Nicoleta



Schiller Cristian, grupa mică, prof.coord. Roman Anca Maria



Albulescu Flavia, grupa mijlocie, prof.coord. Carmen Dunca



Achim Sorin, grupa mijlocie, prof. coord. Ene Ioana



Măgurean Erick, grupa mică, prof.coord. Tibil-Pecs Carmen, Geta Florin



Bacs Lorena, grupa mijlocie, prof.coord. Demian Mirela



Bratulescu Alexandru, grupa mijlocie, prof.coord. Vodita



Andreica Ilary, grupa mijlocie, prof.coord. Carmen Dunca



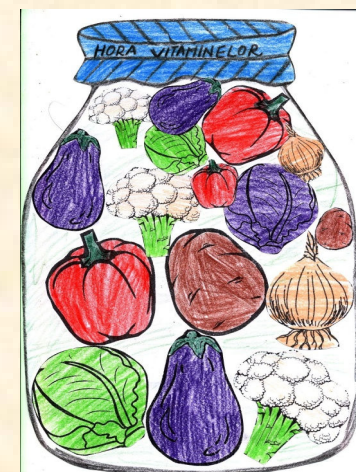
Andreica Gheorghe, grupa mică, prof.coord. Mariana



Briceag Natalia, grupa mijlocie, prof.coord. Briceag Elena Diana



Bulacu Antonia, grupa mijlocie, prof.coord. Nicuț Nadia Costina



Mureșan Ariana, grupa mică, prof.coord. Bocuț Ariana



Socotinschi Sebastian, grupa mică,  
prof.coord. Onea Dorita, Iliș Nicoleta



Stanca Sofia, grupa mică,



Tivadar Sofia, grupa mică,  
prof.coord. Mestic Gabriela



Simon Anais, grupa mică,  
prof.coord. Tibil-Pecs Carmen,  
Geta Florin



Torbă Adelina, grupa mică,  
prof.coord. Bonta Tatiana



Tudor Rebeca, grupa mică,  
prof.coord. Răduțoiu Gheorghita



Vargaș Sofia, grupa mică,  
prof.coord. Șuștic Ioana



Uglea Răzvan, grupa mică,  
prof.coord. Năsui Livia



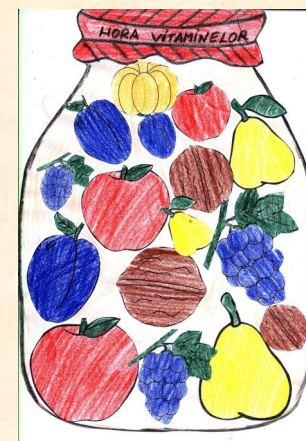
Voinea Robert, grupa mică,  
prof.coord. Răduțoiu Gheorghita



Urda Iasmina, grupa mică,  
prof.coord. Mestic Gabriela



Vanca Selina, grupa mică,  
prof.coord. Pop Erzsebet



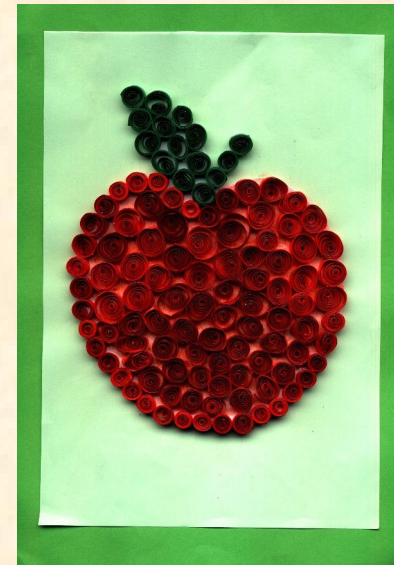
Zoicaș Teodora, grupa mică,  
prof.coord. Bocuț Ariana



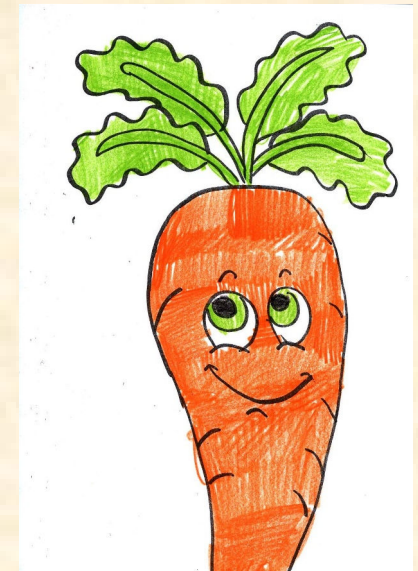
Cora Andrei, grupa mijlocie,  
prof.coord. Orosz Elena



Covaciu Andra, grupa mijlocie,  
prof.coord. Mureşan Alina, Morar Alexandra



Covaci Miruna, grupa mijlocie,  
prof.coord. Dorca Laura



Condruța Ariana, grupa mijlocie, ,  
prof.coord. Amzaru Mihaela



Danciu Andrei, grupa mijlocie,  
prof.coord. Orosz Gabriela



Ditoiu Sofia, grupa mijlocie,  
prof.coord. Briceag Elena Diana



Covâză Andrei, grupa mică,  
prof.coord. Carmen Dunca



Dumitru Bianca, grupa mijlocie,  
prof.coord. Dinulescu Beatrice



Enache Cezara, grupa mijlocie,  
prof.coord. Goci Elena



Covaci Miruna,  
prof.coord. Trifoi Maria



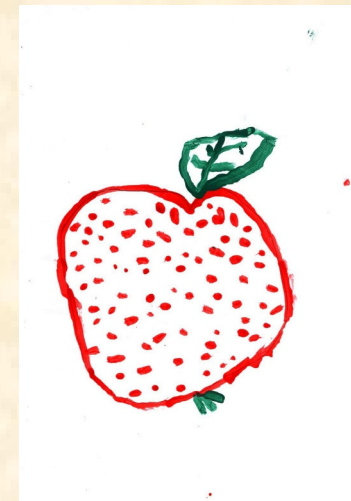
Firte Ștefania, grupa mijlocie,  
prof.coord. Orosz Gabriela



Groza Adina, grupa mijlocie,  
prof.coord. Mureșan Alina, Morar Alexandra



Florea Maia, grupa mijlocie,  
prof.coord. Pop Liliana



Donca Daiana,  
grupa mijlocie,  
prof.coord. Pop Liliana



Hunyadi Tania, grupa mijlocie,  
prof.coord. Griguța Andra



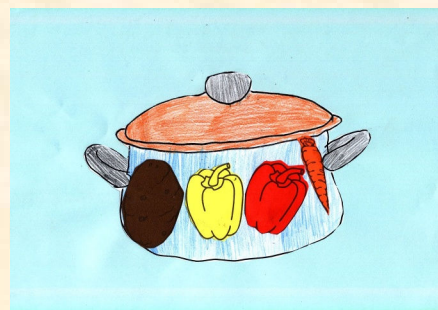
Ienciu Alexandru, grupa mijlocie,  
prof.coord. Nechita Dana



Glodan Anamaria,  
grupa mijlocie,  
prof.coord. Oltean Lucia,



Haiduc Anamaria,  
prof.coord. Goga Anca



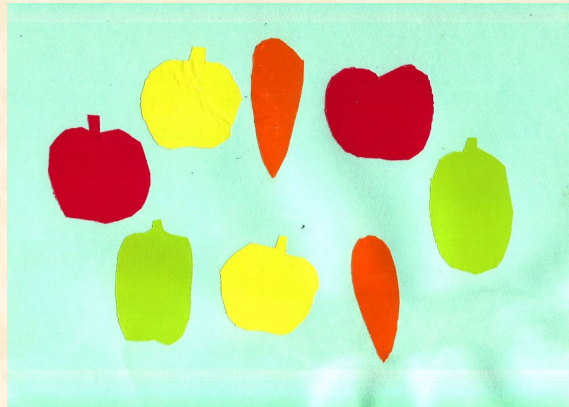
Ieudean Lorena,  
grupa mijlocie,  
prof.coord. Griguța Andra



Dragomir Ana Maria, grupa mijlocie,  
prof.coord. Ene Ioana



Irimia Sebastian, grupa mijlocie,  
prof.coord. Amzaru Mihaela Claudia



Iuga Alexandru, grupa mijlocie,  
prof.coord. Galbîn Năsui Liana



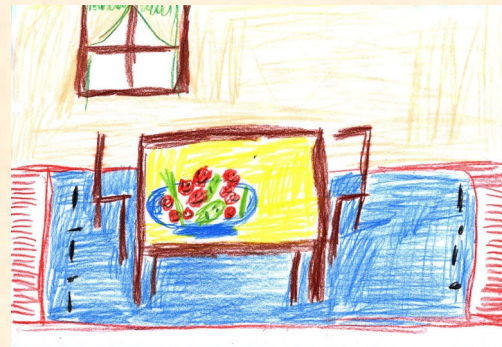
Ieudean Lorena,  
grupa mijlocie,  
.coord. Pogacias Tatiana



Hrițuc Bianca, grupa mică,  
prof.coord. Huszak Rodica



Lobonț Diana, grupa mijlocie,  
prof.coord. Pogacias Tatiana



Molnar Raul, grupa mijlocie,  
prof.coord. Iodi Rodica



Lobonț Diana, grupa mijlocie,  
prof.coord. Griguța Andra



Lazar Tudor, grupa mijlocie,  
prof.coord. Orosz Gabriela



Marcu Eliza, grupa mijlocie,  
prof.coord. Nicuț Nadia Costina



Moroianu Fabian, grupa mijlocie,  
, prof.coord. Amzaru Mihaela Claudia





Mureșan Natalia, grupa mijlocie,  
prof.coord. Dorca Laura



Năprădean Alessia, grupa mijlocie,  
prof.coord. Nechita Dana



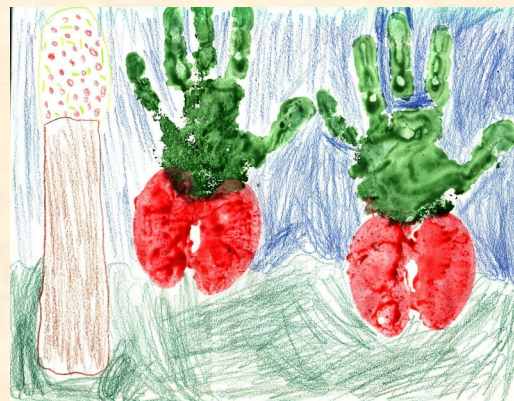
Pinzaru Vlad, grupa mijlocie,  
prof.coord. Dinulescu Beatrice



Motica Frederic, grupa mijlocie,  
prof.coord. Oltean Lucia, Costin Simona



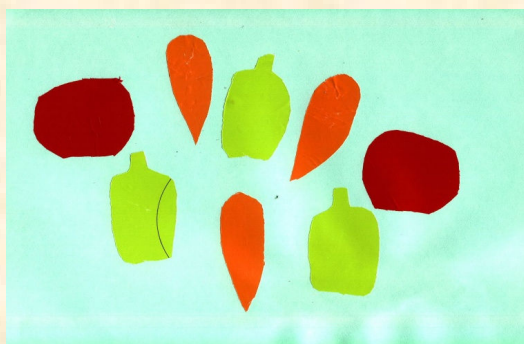
Platon Sofia, grupa mijlocie  
prof.coord. Dinulescu Beatrice



Pop Adrian, grupa mijlocie,  
prof.coord. Grigor Andreea



Pop Teodora, grupa mijlocie,  
prof.coord. Grigor Andreea



Pop Andrei, grupa mijlocie,  
prof.coord. Galbîn Năsui Liana



Raica Ariana, grupa mijlocie,  
coord. Vodita Anca



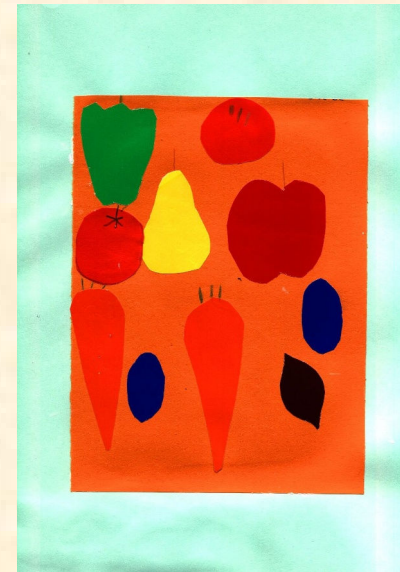
Mureșan Andrei, grupa mijlocie,  
prof.coord. Pogacias Tatiana



Roșca Alexandru, grupa mijlocie,  
prof.coord. Ene Ioana



Roșca Rareș, grupa mijlocie,  
prof.coord. Mureșan Alina, Morar Alexandra



Tăuț Natalia, grupa mijlocie,  
prof.coord. Huszak Rodica



Rogojan David, grupa mijlocie,  
prof.coord. Petrovan Monica



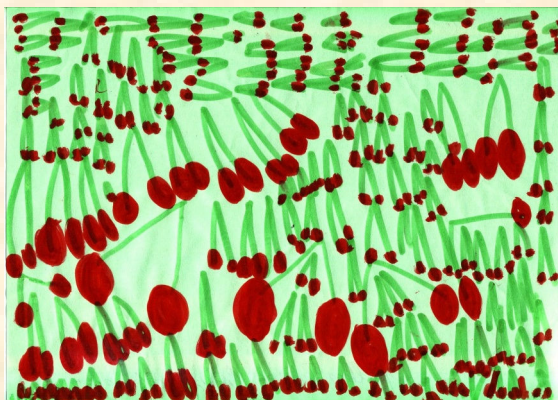
Scripcaru Romina, grupa mijlocie,  
prof.coord. Orosz Elena



Silvestru Dragoș, grupa mijlocie,



Sabo Monica, grupa mijlocie,  
prof.coord. Huszak Rodica



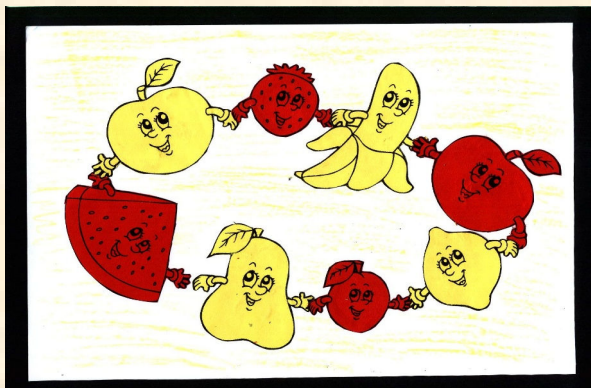
Spulber Teodora, grupa mijlocie,  
prof.coord. Vodita Anca



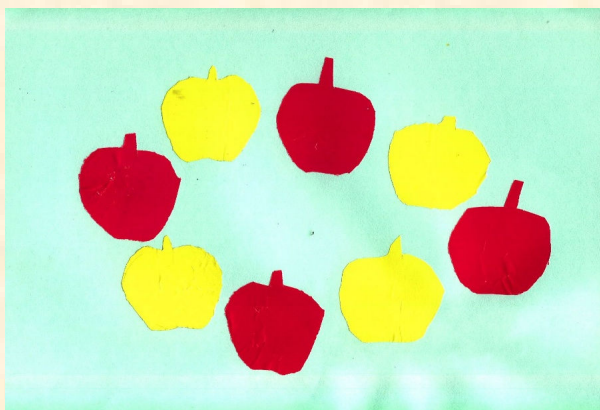
Stanca Elisa, grupa mijlocie,  
prof.coord. Nadia Costina



Roman Vasile, grupa mică,  
prof.coord. Mariana Boicu



Suciu Mara, grupa mijlocie,  
prof.coord. Dorca Laura



Tăut Natalia, grupa mijlocie,  
prof.coord. Galbîn Năsui Liana



Tinc Antonia, grupa mijlocie,  
Prof. coord. Petrovan Monica



Tivadar Carina, grupa mijlocie,  
prof.coord. Nechita Dana

## O alimentație sănătoasă

Alimentația sănătoasă te poate apăra de anumite boli. Ea te ajută sa te bucuri de viață. Noi nu putem trăi dacă nu ne alimentăm sănătos. Alimentația sănătoasă trebuie sa fie prezentă la orice om. Cu ajutorul alimentației sănătoase putem sa trăim mai mult. Cei mai mulți oameni mănâncă foarte nesănătos, acest fapt ducând la obezitate. În alimentația sănătoasă se află:

- ❖ Fructele si legumele --- pentru că avem nevoie de vitamine ( ele nu pot lipsi din alimentația
- ❖ Carnea --- pentru că avem nevoie de proteine
- ❖ Lactatele --- pentru a avem nevoie de calciu
- ❖ Cerealele

Pe lângă o alimentație sănătoasă trebuie să facem sport si să consumăm lichide, mai ales in zilele călduroase, pentru a nu ne deshidrata. Dacă mănăcăm sănătos devenim mai puternici. De asemenea , este important să ieșim afară , la aer curat. Trebuie să respectăm cele trei mese ale zilei :

- Micul dejun
- Prânzul
- Cina

Cu micul dejun ne Începem ziua. La micul dejun ar trebui să mănăcăm: omleta, cereale integrale, iaurt, pâine cu gem

La prânz ar trebui să mănăcăm: supă de legume, piept de pui la grătar, supă crema din conopida, cartofi piure cu legume si carne.

La cina ar trebui să mănăcăm: orez cu legume, pește...

Între prânz și cină se mai pot mânca : fructele, putina ciocolata. Important este să nu mănăcăm multe dulciuri.

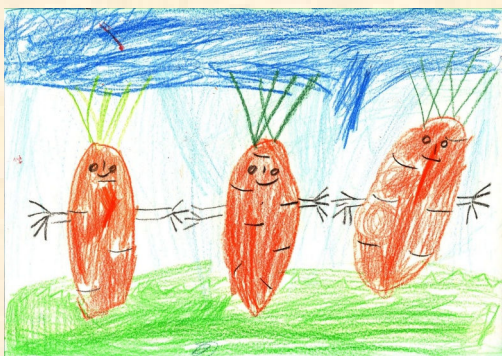
În concluzie, o alimentație sănătoasă este foarte importantă pentru noi , dar și pentru organismul nostru.



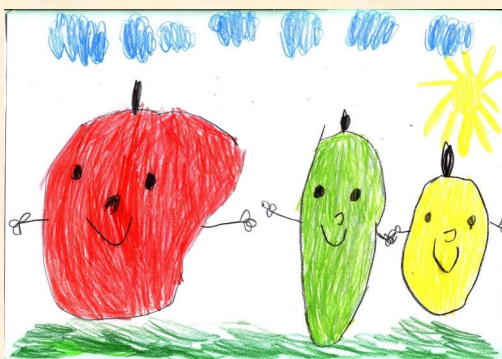
Tivadar Carina, grupa mijlocie,  
prof.coord. Petrovan Monica



Tomoiagă David, grupa mijlocie,  
prof.coord. Mariana Boicu



Tomoiagă Darius, grupa mijlocie,  
prof.coord. Grigor Andreea



Trandafir Georgiana, grupa mijlocie,  
prof.coord. Briceag Elena Diana

## Rolul vitaminelor în viața noastră

Vitaminele sunt foarte importante pentru fiecare dintre noi. Vitaminele asigură organismului uman sănătatea și funcționarea normală. Astfel zis este necesar să asimilăm, periodic, o anumită cantitate de vitamine; în caz contrar ne îmbolnăvim.

Vitaminele lucrează în diverse moduri, de multe ori ele sunt strâns legate reciproc în reacțiile necesare organismului. Ele, ca structură, sunt substanțe organice fiind active la doze reduse și au o valoare energetică foarte scăzută, neproducând energie în corp. Noi nu putem trăi fără vitamine. Ele sunt indispensabile vieții. Aproape în orice aliment găsim vitamine. Astfel organismul nostru are nevoie de mai multe minerale și vitamine, pentru că ele sunt mult mai repede ca efect secundar al efortului.

În general, consumul de grăsimi îngreunează corpul și produce starea de oboseală. De fel este important și consumul grăsimilor, dar trebuie să fim foarte atenți la tipul de grăsime ales. Nucile, ca și uleiul de măsline constituie o sursă de grăsimi monosaturate. Alimentele bogate în zahăr amplifică stările de surmenare (extenuare). Zahărul determină creșterea rapidă a glicemiei, în sânge. Dacă vrem să avem energie să uităm de dulce, sărat și gras. Să limităm consumul de dulciuri, băuturi și produse care au un conținut ridicat de zahăr. Astfel prin consumul vitaminelor vom avea o viață sănătoasă și frumoasă. Un exemplu potrivit pentru obținerea vitaminelor sunt fructele. Fructele aceste mine de aur " bogate în vitamine, minerale și fibre atât de necesare pentru noi să fim energici, în formă și sănătoși, indiferent de vârstă!

Consumul de fructe este cel mai indicat ca o gustare între micul dejun și prânz, sau după-amiază, iar pentru a ne menține dantura curată și sănătoasă este recomandat consumul unui măr, de preferat în coajă, pentru a beneficia la maxim de vitaminele și nutrienții ce sunt minuni ale naturii. Vitaminele ,alături de un stil de viață sănătos, ne vor garanta o adevărată stare de spirit și viață necesară. în concluzie, vitaminele joacă un rol foarte important în alimentația noastră zilnică de consum. Să acordăm atenție vitaminelor!

Wolfart Gabriel, clasa a VI –a  
Prof. coord.: Tămaș Ioan



Tripon Mara, grupa mijlocie,  
prof.coord. Oltean Lucia, Costin Simona



Zah Daria, grupa mijlocie,  
prof.coord. Cămpan Ileana

## Prăjitură simplă cu fructe

### Ingrediente

4 ouă medii

200 gr zahăr

120 ml ulei

180 ml lapte

240 gr făină albă

1 priză sare

3/4 plic praf de copt

350 gr fructe la alegere (coacăze, zmeură, vișine, afine, mure, caise, prune; cântărite după curățare și sortare)

1 linguriță cu vârf amidon (opțional)

### Preparare

1. Dacă e cazul fructele se curăță de sâmburi (vișine, caise). Restul doar se spală și apoi se pun într-o sită. Gustați fructele și dacă sunt acrișoare adăugați zahăr (la vișine sau coacăze de exemplu, pun 2 linguri de zahăr; la caise sau prune nu pun deloc). Se lasă fructele la scurs până aveți nevoie de ele.
2. Se separă ouăle. Cerneți făina cu praful de copt și sarea.
3. Se freacă gălbenușurile cu 100 gr de zahăr, cu mixerul, până se obține o cremă galben-pal pufoasă și în care se simte doar puțin zahărul (cca 3 minute).
4. În timp ce mixați adăugați uleiul în fir subțire. Adăugați apoi laptele, la început în fir subțire, dar când se subțiază compoziția îl puteți adăuga pe tot.
5. Adăugați făina în 3-4 tranșe, amestecând cu telul doar până se vad doar urme de făina. Când ați terminat de pus toată făina lăsați aceste amestec deoparte.
6. Bateți albușurile, spuma până ce spuma e albă și pufoasă. Începeți să adăugați zahărul rămas, câte o linguriță pe rând și continuați să mixați. Când ați terminat zahărul ar trebui să aveți o spuma lucioasă, densă, care stă pe tel. Dacă nu stă, mai mixați.
7. Adăugați spuma în aluat, în 3 tranșe, amestecând ușor cu telul.
8. Turnați compoziția într-o tavă (20 x 32 cm) tapetată cu hârtie de copt. Nivelăți cu dosul unei linguri, insistând mai ales în centru, ca să nu fie acolo prea mult aluat și să facă cocoașa prăjitura.
9. Peste fructele zemoase (vișine, coacăze, zmeura de exemplu), adăugați amidon și amestecați ușor. Caisele sau prunele nu au nevoie de amidon.
10. Se așează fructele pe aluat (vișinele una lângă alta; fructele mici precum coacăza se presară în strat uniform; jumătățile de caise sau prune se așează la o distanță de 1 cm una de alta).
11. Se coace prăjitura la 180 C (sau 160 C cu ventilator), timp de 45-50 minute.

Elev: Pohl Edmond clasa a VIII-a  
Prof. coord.: Lapsanszki Edith



Vancea David, grupa mijlocie,  
prof.coord. Orosz Elena



Vele Maia, grupa mijlocie,  
prof.coord. Sabău Cornelia

## Despre vitamine

Dacă vrei un corp frumos  
Trebuie să mănânci sănătos,  
Ca să iei din alimente,  
Anumite nutrimente.

Vitaminele-n special,  
În sănătate rol au,  
Ajutând să întărească,  
A corpului fortăreață.

Nimic nu e de prisos,  
În listele de mai jos,  
A, B, C, D, Calciu, Fier,  
Îți fac, corpul de oțel,  
Și-l ajută să răzbată,  
Într-o lume infestată.

Elev: Dan Iulia Clasa a VIII-a  
Prof. Coordonator: Fărcaș Ileana

## Aventura legumelor

Pui cireșe frumoșele  
Și banane măricele  
Le-amesteci încetișor  
Ca să nu iasă din bol.

Fructele au vitamine  
Sănătoase-s pentru mine  
Și la fel și pentru voi  
Ca să fiți cât mai vioi.

O salată de doriți  
Nu stați mult să vă gândiți  
Multe fructe vă așteaptă  
Să le puneți în salată

Asta-i poezia mea  
Sper că v-a plăcut și vouă  
Dacă ați învățat ceva  
Vă rog nu mai consumați  
Calorii că-ngrășați

Elev: Pop Lavinia Andreea clasa a V-a  
Profesor coord. Gogea Corina Maria



## Vitaminele

În roșii, castraveți, ardei  
Vitamine câte vrei.  
Atunci când tu le mănânci,  
Nu o să-ți mai vină să plângi.

Ceapa este o legumă  
Tu când o să o iei în gură,  
O să-i spui cu supărare  
De ce te-am mâncat eu oare?

Și din fructe dacă vrei,  
Vitamine poți să iei!  
Prune, mere sau gutui,  
Nu o să-ți mai pui pofta în cui!

Din grădina mea bogată,  
Mama a cules îndată.  
Legume, fructe: mari și mici  
Bune pentru mari și mici!

Tămaș Maria Lucia clasa II-a,  
Prof. coordonator Tămaș Cristina

## Salata de ton

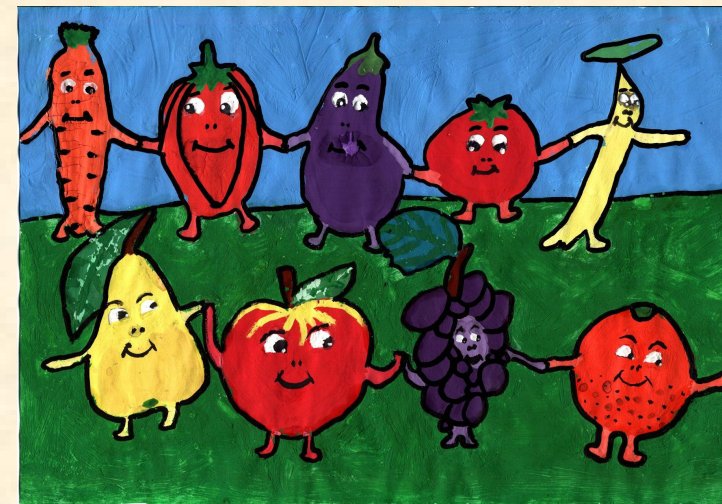
### • Ingrediente:

- 2 roșii
- 4-5 morcovi (fierți)
- 1 ardei roșu grași
- 6-7 cartofi (fierți)
- 3-4 oua
- 0 conserva de ton mărunțit în ulei
- 0 conserva de porumb

### • Mod de preparare:

- Se taie toate ingredientele sub formă de cubulețe
- Se pun toate într-un vas și se amestecă cu o lingură (preferabil să fie de lemn)
- Se face maioneza ( 2 oua, o linguriță de muștar, 300 ml de ulei) și se adaugă
- Se adaugă porumbul și tonul și se amestecă toate la un loc

Nume: Bilt Larisa-Ionela , clasa a 6-a  
Prof. coordonator : Grumaz Minodora



## Rețeta de căpșuni cu mousse de ciocolată

### Ingrediente:

- 200 grame de căpșuni
- 100 grame de ciocolată neagră cu lapte albă
- 2 linguri cu smântână
- două linguri cu apă pentru frișcă:
- 200 grame de smântână de 20% grăsime
- un pliculeț de zahăr vanilat

### Mod de preparare:

Topim ciocolată neagră cu două linguri cu apă, iar când această este topită adăugăm două linguri cu smântână și amestecăm totul bine.

Lăsăm să se răcească până ajunge la temperatura de aproximativ 40 de grade.

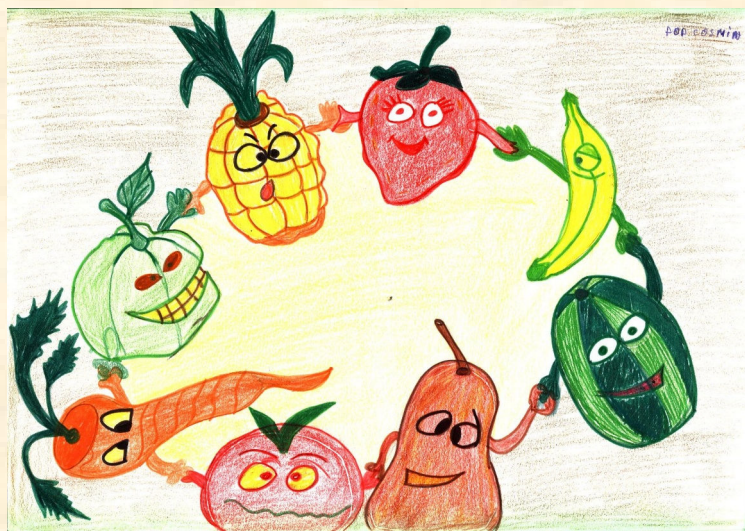
Între timp preparăm frișca bătând bine cu telul smântâna cu zahărul vanilat.

Amestecăm frișca cu ganache-ul de ciocolată neagră și obținem mousse-ul.

Punem mousse-ul la rece măcar zece minute, apoi amestecăm mousse-ul de ciocolată cu căpșunile tăiate bucăți și curățate de frunze .

Punem în vase mici mousse-ul de ciocolată cu căpșuni, iar pe deasupra se decorează cu câteva căpșuni.

Nume elev :Mureșan Andrea-Simina, clasa a VII-a A  
Profesor coordonator: Grumaz Minodora



## Vitaminele

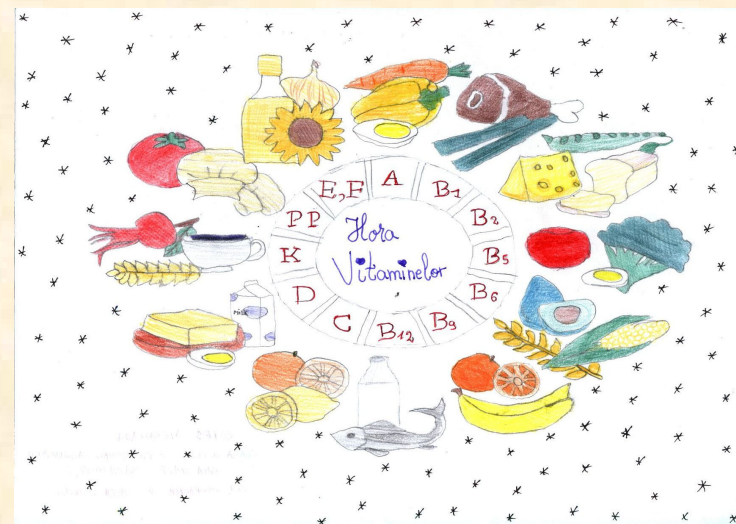
Vitaminele pe toți ne-ajută  
Ne fac sănătoși pe dată,  
Corpul nostru-l îngrijesc  
Și de boală îl feresc.

Fiecare acționează  
Când nevoie ai de ea,  
Își fac treaba, nu durează  
Pe copii ele salvează.

În viață ai nevoie  
Negreșit de vitamine,  
Caută cu bucurie  
Și le vei găsi-n legume

Nu uitați ca în viață  
Vitamine să luați,  
Și trăind ca o balanță  
Răceala n-o s-o purtați.

Coman Sebastiană , clasa a IV-a  
Prof. coord. Lacațiș Ileana





## Momentul de vitamine

Vitamine de doriți,  
Sănătoși să fiți.  
Vitaminele v-ajută  
Și corpul vi-l încântă.

Un măr de mâncați  
Pe doctor îl alungați.  
Văzul să vi-l ajutați  
Un morcov voi mâncați.

Roșii bune, sănătoase  
Ele sunt foarte gustoase

Dobranschi Larisa Ana, clasa a V-a  
Prof.coord. Moldovan Rodica



## Vitamine

Vitamine, fructe, legume  
Ele sunt foarte bune  
Sănătoase, delicioase  
Ne fac zilele frumoase

Dulci, gustoase, aromate  
Noi le consumăm pe toate  
Pentru multă sănătate

De gătim și le iubim  
De ele nu ne despărțim.  
Orice s-ar întâmpla,  
Leguma ne va salva

Și fructele-s importante,  
Sunt dulciuri adevărate.  
Zahărul nu ne ajută,  
Fructele ne încântă

Prodan Carla, clasa a V-a  
Prof.coord. Moldovan Rodica



## Prăjitura cu măr

### Pentru aluat

Se pun într-un vas 2 ouă întregi  
Peste ouă se adaugă o cană de zahăr și o cană  
de unsoare  
Se adaugă jumătate de pliculeț de praf de copt  
și un pliculeț de vanilie  
Se amestecă după care se adaugă făină cât cu-  
prinde până se obține un aluat care nu se  
lipește de deget și se împarte în două  
Se ia o tavă unde se pune jumătate din aluat și  
se întinde pe fundul tăvii

### Pentru umplutura de mere:

Se răzuiesc merele și se călesc cu ulei, zahăr  
și scorțișoară  
După ce merele sunt gata se lasă la răcit  
După ce merele s-au răcit se pun peste aluatul  
întins în tavă  
Jumătatea rămasă de aluat o facem în mai  
multe biluțe nu foarte mici, cam cât palma  
și se răzuiesc peste umplutura astfel încât  
să acopere toate merele.  
Se pune la cuptor pentru o oră

Ultimul pas este să savurați și să mâncați  
Poftă bună!

Șpan Karla, clasa a V-a  
Prof.coord. Moldovan Rodica

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

