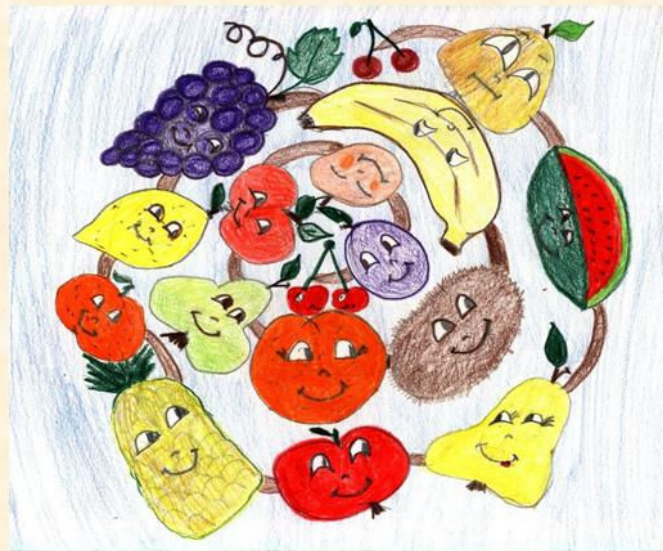
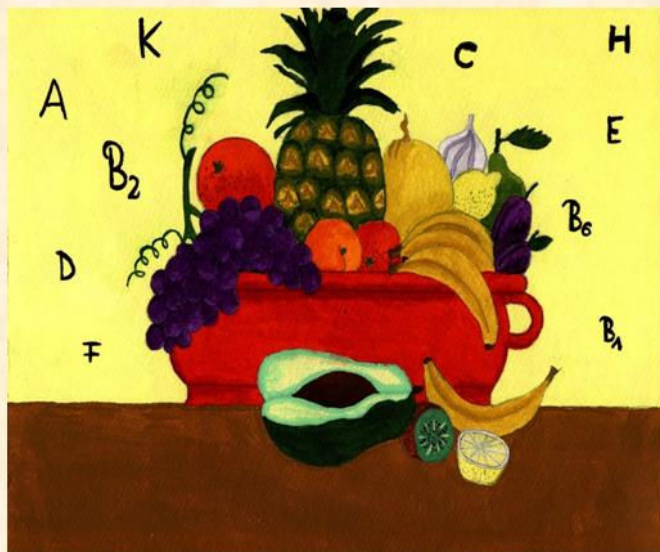




# Hora Vitaminelor



Numărul 6/2018



## 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



## Concurs Național

cuprins în CAER 2018, poziția 1550  
Școala organizatoare:  
Școala Gimnazială "Ion Luca Caragiale"  
Baia Mare, Maramureș



Vitamine

Vital

Viața

Schimbare

Sănătate

Protecție

Fructe

Legume

Alimentație

Beneficii

Esențial

Imunitate

Corp

Fericire

Nutriție

Proteine

Antioxidanți

Energie

Carbohidrați

Celule

Pozitiv

Organic

Natural

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.

Desigur, familia are un rol esențial în crearea deprinderilor sănătoase ale copilului. Cu toate acestea, ne confruntăm în etapa actuală cu numeroase provocări socio-economice (părinți foarte ocupați, care petrec puțin timp cu copilul, părinți plecați în străinătate, tentații foarte mari legate de disponibilitatea, de aspectul, de prețul alimentelor înalt procesate și de publicitatea realizată acestora), la care se adaugă, pentru copiii de vârstă școlară, și presiunea grupului.

Comportamentele elevilor se formează atât în familie cât și la școală într-un cadru formal sau mai puțin formal/ non-formal, de aceea este nevoie de o colaborare strânsă cu părinții și comunitatea, un parteneriat real activ școală familie comunitate, acesta impunându-se ca o necesitate obiectivă. Valorificarea potențialului formator al familiei, comunității și al 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 civice responsabile privind alimentația sănătoasă, igiena alimentară, starea de bine, confort fizic și psihic, atât la elevi cât și la părinți.

În cadrul acestui proiect vom încerca să mobilizăm elevii în acțiuni pro-sociale, de promovare a spiritului de echipă și a spiritului de întraajutorare și de respect reciproc. Cu ajutorul acestui program încercăm să venim în sprijinul populației școlare în vederea formării unor comportamente alimentare sănătoase și a unui stil de viață sănătos oferind o gamă largă de rețete sănătoase, promovând alimentele de bază care furnizează energie pe toată durata zilei și promovând activitățile în aer liber.



Vida Eliza, clasa a VI-a,  
prof. coord. Scăunașu Alina

Coordonator proiect  
Prof. Ionița Mateșan

## Hora vitaminelor

În fructe și în legume  
Găsim numai vitamine,  
Sănătate garantată  
Boala este îndepărtată.

Mere, pere, nuci și prune  
Toate, toate-s foarte bune.  
Morcovii-s buni la vedere,  
Iar cartofii-s o plăcere.

Banane și portocale,  
Kiwi și multe curmale,  
Chiar și nucile sunt bune  
Creierul pun în funcțiune.

Haideți toți să consumăm,  
Legume și fructe să devorăm,  
Să fim sănătoși mereu  
Asta este țelul meu!

Lohan Rareș, clasa a III-a,  
prof. coord. Pomian Viorica



Rusnac Luiza, gr. mare, prof. coord.  
Rîșco Paula

## Vitamine

Mi-a spus mie mama aseară,  
Pentru a nu știu câtea oară  
Că de vreau să cresc frumos,  
Să mănânc doar sănătos.

B3 e o vitamină,  
Care se găsește nuci  
Strângele într-o pelerină, Și acasă  
să le duci.

Mama pentru mine adună,  
Zilnic morcovii gustoși,  
Să am o vedere bună,  
Ochii mei cei sănătoși.

Toți copiii să știe-așa,  
Că în morcovi și spanac  
Este vitamina A,  
Și mult bine ele fac!

Toate ființele frumoase,  
Tare bine știu cu ce,  
Se fixează calciu-n oase,  
Doar cu vitamina D.

Baias Patricia, clasa a VI-a,  
prof. coord. Cîmpian Ramona



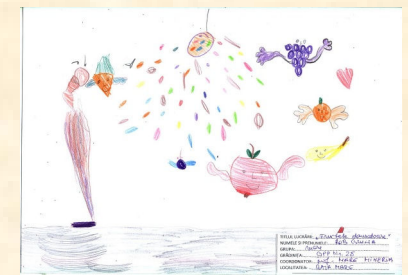
Nan Ionuț, gr. mare, prof. coord.  
Vîrsta Liliana



Pop Maria, gr. mare, prof. coord.  
Alina Mureșan



Oncea Eliza, gr. mare, prof.  
coord. Rîșco Paula



Rob Giulia, gr. mare, prof. coord.  
Mare Minerva



Patric Suciu, gr. mare, prof. co-  
ord. Morari Marișca



Petrea Natalia, gr. mare, prof.  
coord. Costin Simona

## Alimentația sănătoasă

Alimentația este cu adevărat sănătoasă atunci când:

- Asigură un aport caloric corespunzător necesarului
- Conține toate substanțele nutritive în proporții adecvate: o 50-55% glucide o 30-35% grăsimi, o 12-15% proteine
- Aportul de sare nu depășește 5 grame/zi
- Realizarea principiilor enunțate se obține prin consumul zilnic proporționat al celor 5 grupe de alimente:
  - Cerealele și produsele cerealiere (6-11 porții)
  - Fructele (2-4 porții ) și legumele (3-5 porții)
  - Laptele și produsele lactate (2-3 porții)
  - Alimentele bogate în proteine (2-3 porții), din care 50% de origine vegetală și 50% de origine animală
  - Alimentele grase (cu multă cumpătare) și produsele zaharoase (de câteva ori pe lună).

Alimentația sănătoasă este împărțită în 3 mese principale și 2-3 gustări, la ore adecvate. Micul dejun, prânzul și cina sunt obligatorii, iar gustările sunt opționale. Pentru ca alimentele pe care le gătim să își păstreze calitatea esențială, respectiv pentru a rămâne sănătoase și după preparare, trebuie să respectăm o serie de principii de preparare a alimentelor care, pe lângă faptul că ne vor ajuta să avem o alimentație sănătoasă, ne vor economisi și timpul prețios pe care îl petrecem gătind. Vom încerca să evităm modalitățile „tradiționale” de preparare a hranei, atunci când „tradițional” se confundă cu „nesănătos”. Astfel, este preferabil să gătim carnea, peștele sau legumele pe grătarul electric sau grătarul cu căldură umedă care poate fi plasat pe aragaz, în cuptor acoperite în folie de aluminiu, prin fierbere sau în vasele de gătit la aburi. De câte ori este posibil, vom consuma legumele proaspete, iar conservarea lor o vom face prin congelare sau deshidratare. Vom evita, în schimb, prăjirea alimentelor în ulei, prepararea alimentelor pe grătarul cu cărbuni, prepararea mâncărurilor cu sos , conservarea legumelor prin murare și a fructelor în compoturi. Foarte multe persoane își doresc să mănânce mai sănătos, însă se mobilizează mai greu, nu găsesc timpul necesar pentru a pune în aplicare acest lucru sau, pur și simplu, nu cunosc suficiente detalii despre ce ar trebui să includă în meniul lor și ce să excludă. De aceea este bine să reținem că a mânca sănătos nu trebuie să fie nici o corvoadă și nici o cheltuială în plus. În general o alimentație sănătoasă presupune consumul unor mâncăruri simple, fără a face excese și evitarea produselor procesate din comerț. De asemenea, mâncărurile de tip fast-food, produsele de patiserie și dulciuri-le nu trebuie să fie consumate cu regularitate, ci doar ocazional.

Criste Anamaria, clasa a VII-a, prof. coord. Grumaz Minodora



Bozantan Ema, gr. mare, prof. coord. Oltean Lucia



Butuza Ruben, gr. mare, prof. coord. Nicoleta Ilieș



Cozmuța Flavia, gr. mare, prof. coord. Nicoleta Ilieș

## Importanța alimentelor

Alimentația sănătoasă este foarte benefică. Trebuie mereu să avem o alimentație sănătoasă deoarece, în timp, apar anumite boli cauzate de alimentele nesănătoase pe care le consumăm zi de zi. Alimentația nesănătoasă duce la riscul mare de obezitate, deoarece se exagerează în grăsimi și nu se face efort fizic. Între alimentație și sport trebuie să existe un echilibru permanent. Pentru o viață sănătoasă trebuie să mâncăm regulat fructe și legume. Ele sunt cele mai sănătoase alimente. Din ele se extrag vitaminele care hrănesc corpul cu energie. Lipsa unor vitamine poate duce la anumite boli cum ar fi: uscarea pielii, deformări ale oaselor, tulburări psihice, sângerări gingivale.

În cadrul unei zile, pentru asigurarea unei alimentații sănătoase diferitele alimente se asociază între ele în funcție de kaloriile pe care le aduce fiecare produs. În general se urmărește să se asigure nevoia de proteine, lipide, glucide, vitamine în cantitate optimă. Dulciurile sunt ultimele alimente pe care ar trebui să le consumăm. Ele conțin foarte mult zahăr, iar unele dulciuri conțin chiar și substanțe toxice. Este obligatoriu să bem minimum 2 litri de apă pe zi pentru că apa ne hidratează organismul, deoarece organismul pierde frecvent apă prin respirație, transpirație. Nu trebuie să neglijăm mesele fiindcă neglijarea lor poate duce la boli stomacale. Mesele trebuie să fie la ore fixe. Pe lângă o alimentație sănătoasă trebuie să practicăm un sport și să respectăm orele de somn pentru dezvoltarea armonioasă a organismului.

Un om trebuie să se preocupe în permanență de sănătatea sa.

Rus Cristina, clasa a VII-a, prof. coord. Corina Marina



Chiforiuc Sophia, gr. mică, prof. coord. Ana Maria Amarandei



Coț Daria, gr. mică, prof. coord. Ana Maria Amarandei



David Tarba, gr. mică, prof. coord. Ciucur Voichița



Giorjoca Ianis, gr. mică, prof. coord. Tegla Gabriela



Man Antonia, gr. mică, prof. coord. Kovacs Oana

## Salată verde, roșii și ceapă

Vitaminele din salata verde sunt numeroase. Frunzele proaspete sunt o sursă excelentă de vitamina A și C, caroteni, și beta-caroteni. Zeaxantina ce se găsește în salata verde, este un important carotenoid ce se absoarbe direct de macula retinei unde oferă protecție antioxidantă și de filtrare a luminii excesive.

Salata conține, de asemenea, cantități mari de minerale precum fierul, calciul, magneziul, potasiul, minerale esențiale pentru metabolismul întregului corp. Potasiul ajută la controlul ritmului cardiac și a tensiunii arteriale. Manganul este folosit de organism ca un co-factor pentru enzima antioxidantă superoxid dismutază. Cuprul și fierul sunt necesare pentru producerea de celule roșii din sânge.

Roșiile sunt importante surse de compuși bioactive cu efecte pozitive asupra sănătății. Ele conțin vitamine, minerale și antioxidanți. Cel mai important antioxidant este licopenul. În plus, roșiile sunt o importantă sursă de vitamina C, A și K.

Ceapa roșie are în compoziție toate vitaminele din grupa B, vitamina C, dar și o serie de minerale importante pentru organism: fosfor, natriu, calciu, magneziu, zinc, fier și crom. Ceapa roșie conține sulfide, iar compușii de sulf au proprietatea de a fluidifica sângele, de a reduce nivelul de colesterol "rău" și de trigliceride.

### Ulei și oțet

Uleiul de măsline conține o cantitate crescută de acizi grași mono-nesaturați, care nu cresc colesterolul seric și aduce beneficii asupra sănătății. Uleiul de măsline este foarte bine tolerat de către stomac. Potrivit studiilor, acesta previne apariția ulcerului gastroduodenal și gastrita, și, totodată, stimulează secreția bilei și a hormonilor pancreatici într-un mod mai natural și mai eficient decât medicamentele prescrise.

Oțetul balsamic nu conține grăsimi sature și are un conținut scăzut de sodiu. O mare parte din calorile furnizate de acesta provin din zaharuri.

### Sare și piper

Sarea este o substanță cristalină formată prin combinarea a două elemente chimice, natriu și clor. Consumată în cantități moderate, sarea ajută la reglarea presiunii sanguine, contribuie la eficiența transmisiei nervoase și a contracției musculare.

Piperul negru are efect antioxidant și antibacterian care promovează starea de sănătate a tractului digestiv. Acesta îmbunătățește digestia și menține sănătatea intestinală. Piperul negru are proprietăți diaforetice (transpirație) și diuretice. Acesta stimulează descompunerea celulelor grase și reduce conținutul de grăsimi.

### Suc de portocale natural

Sucurile din citrice au fost evaluate mult timp pentru proprietățile lor antioxidante și nutritive. Consumul de suc de portocale poate crește concentrația de vitamina C din organism cu 40-64%.

Bibliografie: <https://www.gustos.ro> > Sfaturi culinare > Sanatos.ro [www.potecaverde.ro/fii.../5-idei-de-retete-de-salate-delicioase-si-pline-de-vitamine](http://www.potecaverde.ro/fii.../5-idei-de-retete-de-salate-delicioase-si-pline-de-vitamine) [www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/alimente-bogate-in-vitamine](http://www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/alimente-bogate-in-vitamine)



Moldovan Bianca, gr. mică, prof. coord. Kovacs Oana



Tămășan Natalia, gr. mică, prof. coord. Lar Karmen Eva

Stanomir Ruxandra, clasa: a X-a, prof. coord. Georgescu Larisa

## Importanța vitaminelor în alimentația zilnică

Vitaminele sunt substanțe organice necesare organismului în cantități moderate pentru funcționarea sa optimă. Întrucât puține dintre ele sunt sintetizate în corp, este nevoie de un aport continuu de produse naturale care să satisfacă aceste nevoi.

Alimentația săracă în substanțe nutritive contribuie la amplificarea stresului și la apariția carentelor în sănătate.

Vitaminele se deosebesc prin rolul pe care îl au în organism și prin faptul că unele acționează eficient grupate iar altele individual.

Printre cele mai importante sunt vitaminele A, C, și E deoarece au proprietăți antioxidante și contribuie la neutralizarea radicalilor liberi dăunători. S-a constatat că numărul oxidanților, radicali liberi, se amplifică pe seama fumatului, produselor chimice, toxinelor și chiar a stresului. Vitamina C are calități antiinfecțioase, tonifiante, antialergice și antitoxice fiind cunoscută și ca cel mai puternic antioxidant. Aceasta mărește rezistența vaselor sanguine, combate producerea bolii cardiovasculare și reglează nivelul glicemiei și al colesterolului din organism. Vitamina C intervine și în funcționarea țesuturilor și a diferitelor organe. Astfel, s-a dovedit eficiență în reducerea ritmului de opacifiere a cristalinelor (îndeosebi la persoanele vârstnice) și la întârzierea apariției cataractei.

Excesul de vitamine s-a dovedit a fi o problemă la fel de mare ca și deficitul acestora. De exemplu, prezente în cantități mari, vitaminele C și E favorizează tocmai procesele de oxidare din organism, fiind dăunătoare în primul rând bolnavilor de cancer. În cantități insuficiente aceleași vitamine sunt responsabile pentru diferite afecțiuni cardiace.

Deficitul vitaminei B12 și a acidului folic a fost asociat cu nivelul ridicat de homocisteina din sânge, cu un risc crescut de accidente vasculare și insuficiență cardiacă. Nu există, însă, până în prezent, dovezi că suplimentele cu aceste vitamine ar reduce riscul bolilor de inimă.

Vitamina A este extrem de importantă pentru tineri deoarece constituie una dintre componentele esențiale în procesul de creștere. Aceasta îmbunătățește simțul vizual și ocrotește rinichii de urolitiază, afecțiune cunoscută popular sub numele de „piatră la rinichi”.

Vitamina D ajută la dezvoltarea normală a oaselor și la menținerea echilibrului dintre nivelul calciului din masa osoasă și din sânge. Vitamina D crește eficiența sistemului imunitar și oferă protecție împotriva tuberculozei. Frecvent este folosită în tratamentele contra psoriazisului datorită proprietăților sale benefice.

Totuși, nu întâmplător auzim vorbindu-se cel mai mult, în presă, despre vitamina C. O alimentație bazată pe surse naturale de vitamine vă poate oferi protecție împotriva bolilor, scutindu-vă totodată de suferință și tratamente costisitoare,

Mirea Răzvan, clasa a XI-a, profesor coord: Grosu Mădălina Mirela



Băban Luca, gr. mijlocie,  
prof. coord. Motica Rodica



Biriș Bogdan, gr. mijlocie,  
prof. coord. Șuștic Ioana



Bocuț Luiza, gr. mijlocie, prof. coord. Bocuț Ariana



## Povești cu sănătate și veselie

Nu-mi mai amintesc când am auzit prima dată îndemnul mamei de a mânca cât mai multe fructe și legume. Cred că aveam câțiva anișori și știu că ori de câte ori trebuia să mănânc, mama sau bunica îmi spuneau povești care mai de care mai încântătoare, mai convingătoare.

Am ajuns în clasa a V-a. Pentru a ne determina să alegem alimentele sănătoase în meniul nostru, doamna profesoară de Educație tehnologică, ne-a spus multe povești ilustrate despre vitamine și săruri minerale. Acestea formaseră o horă, iar cea care le coordona era vitamina C, cea mai energică. Ea îndemna vitaminele D și A să lupte pentru întărirea oaselor și pentru o vedere optimă iar pe cele din grupa B să stea aproape de ea pentru ca împreună să poată fi asimilate mai ușor de organism. Știu că le învăța pe acestea ce trebuie să le șoptească copiilor pentru a mânca fructe și legume și astfel să crească mari, sănătoși și puternici.

Vitamina E le-a spus că ea trebuie să plece deoarece sportivii au antrenament și ea se ocupă de musculatura acestora. Atunci s-a ridicat în picioare și vitamina K, cerându-și scuze că trebuie să ajungă la niște bunici pentru a le consolida sistemul osos.

Doar că mai erau copii neîncrezători în efectul miraculos al acestor nutrienți. Dacă au văzut așa, vitaminele rămase au venit cu ideea să se unească toate și să se transforme în bomboane dulci-acrișoare, intens colorate, pe care copiii mofturoși să le poată consuma la nevoie. Astfel, toți copii au putut să fie veseli și neobosiți, întrecându-se în îndeplinirea tuturor sarcinilor și activităților zilnice.

Gordan Antonia, clasa a VI-a A, prof. coord. Butoi Valentina



Lazar Sophie, gr. mijlocie, prof. coord. Floroiu Georgeta



Mădăras Cezar, gr. mijlocie, prof. coord. Onea Dorita

## Hora Vitaminelor

Vitaminele, se știe,  
Ne dau multă energie,  
Vitamina A cea bună  
Ajută vederea nocturnă.



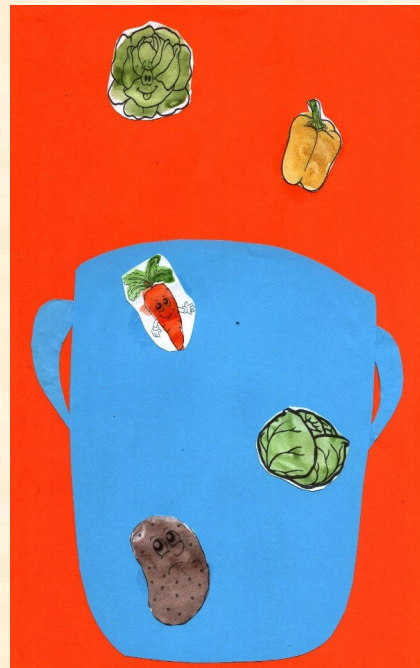
Mureșan Ariana, gr. mijlocie,  
prof. coord. Bocuț Ariana

Vitamina B e-n toate  
Carne, ouă și lactate,  
Ea la școală ne ajută  
Să gândim cu minte multă.

Să mâncați și citrice  
Pentru vitamina C,  
Bea și suc de portocale  
Și vei crește și mai mare.

Vitaminele dansează,  
Și corpul ni-l protejează.

Grigorescu Ioan, clasa a III-a, prof.  
coord. Ivaszuk Corina



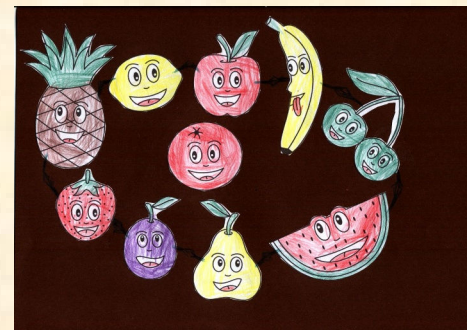
Rusu David, gr. mijlocie, prof.  
coord. Griguța Melissa



Pușcaș Ariana, gr. mijlocie,  
prof. coord. Griguța Melissa



Roatiș David, gr. mijlocie,  
prof. coord. Bocuț Ariana



Schiller Cristian, gr. mijlocie,  
prof. coord. Roman Anca Maria



Șandor Raluca, gr. mijlocie,  
prof. coord. Floroiu Georgeta



Șimon Anais, gr. mijlocie, prof. coord. Floroiu Georgeta



Socotinschi Sebastian, gr. mijlocie, prof. coord. Onea Dorita



Vărgaș Sofia, gr. mijlocie, prof. coord. Șuștic Ioana



Bihari Daria, gr. mare, prof. coord. Petrovan Monica



Alexandru Gherghina, gr. mare, prof. coord. Mare Minerva



Ana Pascale, gr. mare, prof. coord. Mare Minerva



Blașa Daria, gr. mare, prof. coord. Costin Simona



Zoițaș Teodora, gr. mijlocie, prof. coord. Bocuț Ariana



Almași Denisa Ana, gr. mare, prof. coord. Orosz Elena



Avașan Ștefania, gr. mare, prof. coord. Morari Marișca



Balc Natalia, gr. mare, prof. coord. Bența Mădălina

## Salata

O salată delicioasă  
Am mâncat azi dimineață!  
De pe masă am luat un măr  
Delicios și acrișor,  
Lângă el am pus o varză  
Ca să fie mai gustoasă.  
Morcov roșu proaspăt ras  
Am pus lângă ananas.

Vă invit cu drag la mine  
Să gustați de vă convine!

Costin Antonia Elena, clasa a II-a,  
prof. coord. Pop Luminița

## Sănătate în bucate

Eu îți recomand acum,  
Să mănânci ceva mai bun!  
Fructe crude și legume  
Să mănânci cum se cuvine!  
Ia în fiecare dimineață  
Și apoi mai după masă,  
Ceapă, varză și ardei  
Apoi fructe câte vrei!

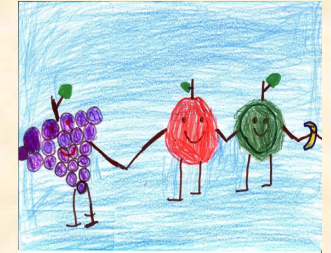
Fluțar Irina, clasa a II-a,  
prof. coord. Pop Luminița



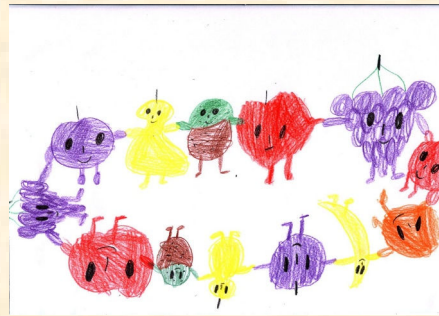
Butean Diana, gr. mare, prof.  
coord. Sabău Cornelia



Danciu Andrei, gr. mare, prof.  
coord. Orosz Gabriela



Dobra Ana, gr. mare,  
prof. coord. Orosz



Deac Iustina, gr. mare, prof.  
coord. Boiciuc Cristina



Haranghi Daria, gr. mare, prof.  
coord. Vîrsta Liliana



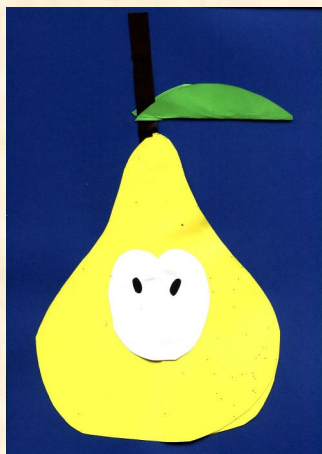
Demian Nicola, gr. mare, prof.  
coord. Nechita Dana



Dragomir Timeea, gr. mare, prof.  
coord. Bența Mădălina



Groza Adina, gr. mare, prof.  
coord. Alina Mureșan



Jentea Matei, gr. mare, prof.  
coord. Sabău Cornelia



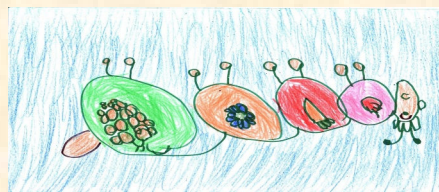
Maria Costin, gr. mare, prof.  
coord. Nicoleta Ilieș



Lazăr Abel, gr. mare, prof.  
coord. Orosz Elena



Mih Beatrice, gr. mare, prof.  
coord. Orosz Elena



Moisa Alina, gr. mare, prof.  
coord. Orosz Gabriela

## Sucul plin de viață

Ingrediente: 2 mere, 1 portocala, 2 fructe de kiwi, 4 frunze proaspete de menta, 2 linguri semințe măcinate de in sau alternativ de susan, 2 linguri de fulgi de ovăz, 1 cana apa mineral

Mod de preparare: Spală bine fructele, curată-le de coaja și semințe și taie ca pentru mixer. Pune fructele în blender, semințele, fulgii de ovăz și o cana de apă minerală; îl poți servi după 15 minute ce sta la rece

Pofta buna!

Cotos Marinela, clasa a IX-a, prof. coord. Zetea Marcela

## Mălai dulce

Ingrediente: 2 ouă, 1 cană zahăr, 1 cană lapte dulce cald și adăugăm praf de copt sau bicarbonat, 1 cană lapte acru bătut, 2-3 linguri miere, 100 ml ulei sau 100 g unsoare, 1 cană grîș, 1 cană făină albă, 1 cană făină de mălai, Fructe, ciocolată etc.

Mod de preparare: Se freacă ouăle cu zahărul și se adaugă pe rând ingredientele în ordinea de pe rețetă. La sfârșit adăugăm fructe sau ciocolată după preferință.

Papariga Teodora, clasa a VI-a, prof. coord. Pop Mirela-Emilia

## Salată cu piept de pui

Ingrediente: Salată verde, Piept de pui la grătar ( tăiat bucățele mici), Roșii, Măslina, Porumb fiert, Sare, Piper, Ulei, Smântână

Mod de preparare: Puneți toate ingredientele într-un vas. După ce ați amestecat puneți salata într-o farfurie și deasupra puneți smântână.

Neamț Dalina, clasa a VIII-a, prof. coord. Pop Mirela Emilia



Szabo Andrei, gr. mare, prof. coord.  
Oltean Lucia

## Bruschețe din dovlecel cu roșii și măslina

Ingrediente: 2 dovlecei , 1/2 ceapă roșie, 2 roșii, 2-3 căței usturoi, un ardei gras roșu, mână frunze de busuioc, 6 măslina, 2-3 bucăți roșii uscate, lingură ulei de măslina

Mod de preparare:

Se taie dovleceii felii potrivite, în secțiune rotundă. Apoi se taie roșiile, ceapa, căței de usturoi și ardeiul gras în cubulețe. Măslina se taie mărunț, după ce sunt eliberate de sămburi, și se adaugă peste compoziția anterioară de roșii. La final se taie frunzele de busuioc mărunț și se amestecă cu roșiile, ceapa, usturoiul, ardeiul gras, împreună cu uleiul de măslina. Amestecul obținut se așează pe felii rotunde de dovlecei.

Cioci Nicoleta, clasa a XI-a, prof. coord. Grosu Mădălina Mirela



Tivadar Carina, gr. mare, prof.  
coord. Sabău Cornelia



Vepric Daniela, gr. mare, prof.  
coord. Mureșan Alina



Bonti Raluca, CP, prof. coord. Chira  
Emilia Maria

## Salată cu avocado și ou fiert, suc de portocale

Ingrediente:

Ouă fierte (tari)

Un ou este format din trei părți: coaja, albușul și gălbenușul.

Coaja reprezintă aproximativ 10% din greutatea unui ou și este compusă din carbonați de calciu (94%), de magneziu (1,5%), fosfați și alte substanțe organice insolubile în apă. Coaja de ou prezintă pori de diferite dimensiuni, în funcție de specie. Prin ei se realizează schimbul de gaze, dar pot trece și unii agenți patogeni. Sub coajă se găsește o membrană dublă, una parietală pe fața internă a cojii și alta viscerală ce adăpostește albușul. Pe măsură ce oul se învechește, spațiul dintre cele două membrane se umple cu aer, mai ales în partea rotundă a oului unde coajă are mai mulți pori.

Albușul reprezintă aproximativ 55% din greutatea totală a unui ou. 85% din albuș este reprezentat de apă, 12% substanțe proteice (ovalbumină), iar lipidele și glucidele reprezintă sub 1% din greutatea albușului. Săruri minerale (potasiu, natriu, calciu) și vitamine se găsesc în cantități reduse în albuș.

Gălbenușul reprezintă aproximativ 35% din greutatea oului și este situat în centrul acestuia datorită a două cordoane de albuș (șalaze) ce se prind de membrana viscerală a albușului la cele două extremități ale oului. Gălbenușul conține toate resursele necesare dezvoltării noului organism: substanțe azotate, lipide, vitamine și săruri minerale. Proteinele reprezintă 16%, lipidele 32% (trigliceride și lecitina cu cea mai mare pondere), iar cele mai importante elemente minerale din gălbenuș sunt fosforul, calciul, fierul și o serie de oligoelemente. Proteinele din ou, în special din albuș, au o valoare nutritivă foarte bună. Acestea sunt reprezentate de aminoacizi (cu o prezență mai însemnată a tirozinei) și fosfoproteine. De asemenea, ouăle sunt surse importante de grăsimi de calitate superioară (lecitine), bogate în acizi grași nesaturați. Un ou mediu conține aproximativ 1,5 mg" de fier, o cantitate însemnată, majoritatea fierului fiind, însă, legată de proteine și este mai dificil de absorbit de către om. Conținutul de calciu dintr-un ou este de 30 mg, iar gălbenușul reprezintă o sursă bună de vitamina A. Digestia ouălor nu solicită foarte mult organismul și părăsesc stomacul mai repede decât carnea.

Un ou așre fiert tare are în jur de 78 de calorii, 6,3 g proteine, 5,3g grăsimi și o cantitate neînsemnată de carbohidrați. Conținutul de proteine reprezintă aproximativ 13% din cantitatea minimă recomandată, iar acizii grași saturați aproximativ 7%. Oul fiert tare reprezintă o bogată sursă de vitamine, acesta oferind 23% din doza zilnică recomandată de B12, 8% vitamina A, 7% vitamina D și 3% acid folic. Toate aceste vitamine contribuie la sănătatea sistemului digestiv, la formarea celulelor roșii de sânge, la scăderea riscului de boli arteriale, la menținerea în stare sănătoasă a funcției neurologice, a țesuturilor musculare și a pielii. Un ou fiert întreg nu oferă multe minerale comparativ cu vitaminele. Un ou mare fiert are aproximativ 7% din doză zilnică recomandată de fosfor și 3% de zinc. Cele două minerale joacă un rol important în dezvoltarea celulelor și a țesuturilor musculare.

Avocado

Avocado este un fruct exotic, cunoscut în special pentru conținutul mare de grăsimi mononesaturate, cunoscute în nutriția modernă pentru beneficiile metabolice și antiaterosclerotice. Alături acestor beneficii se găsește și un bun conținut în micronutrienți (potasiu, vitamina E, vitamina K, vitamine de grup B, fitomicronutrienți).

De asemenea, avocado este plin de acizi grași nesaturați, benefici pentru inimă, fiind și cel mai gras aliment de origine vegetală. Conține, în principal, acid oleic, component de bază al uleiului de măsline. Astfel, consumul de avocado scade nivelul de colesterol și trigliceride. Tot grăsimile sănătoase din avocado ajută și la absorbția nutrienților din alte alimente vegetale precum salatele. De exemplu, avocado adăugat în salată crește până la de 15 ori absorbția substanțelor antioxidante oleosolubile, care devin astfel mai ușor de asimilat în prezența fructului.

## Ardei umpluți

Ingrediente 7-8 bucăți ardei gras, 500 g ciuperci, 100 g orez, 1 ceapă mare, 2 căței usturoi, 1 morcov mare, 2 linguri ulei de măsline, 1 legătură pătrunjel, 100 ml piure de roșii, Sare și piper

Mod de preparare:

1. Pregătește ardeii pentru umplut: Taie "capacele" fiecărui ardei și îi curăță de semințe în partea inferioară, folosind o linguriță.

2. Într-o tigaie încinge uleiul și călește ceapa tăiată cât mai mărunț, împreună cu usturoiul mărunțit.

3. Când ceapa devine rumenită, adaugă ciupercile tăiate cubulețe și amestecă continuu, până ce ciupercile își schimbă culoarea integral puțin fripte.

4. Adaugă peste 2-3 linguri din piureul de roșii și restul ingredientelor: orezul spălat, morcovul dat pe răzătoarea mică, pătrunjelul tocat mărunț, sarea și piperul.

5. Umple ardeii cu această compoziție obținută și așează-i tavă termorezistentă .

6. Pe lângă ei, toarnă apa combinată cu restul de sos de roșii, până la jumătatea înălțimii lor.

7. Dă tava cu ardei umpluți la cuptor pentru 70-80 de minute, la 160 de grade, sau până când ardeii sunt rumeniți.

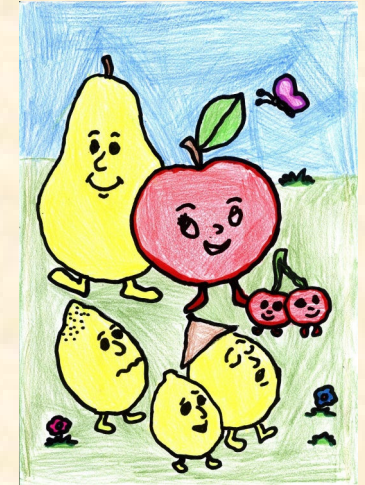
8. Întoarce-i la jumătatea timpului de coacere și servește ardeii umpluți alături de mămăliguță și puțin mărar presărat deasupra .

Poftă bună!

Morar Andrei. clasa a VII-a, prof. coord. Corina Marina



Rad Giulia, CP, prof. coord.  
Ardelean Nina



Osan Patricia, CP, prof. coord.  
Chira Emilia Maria



Todoruț Giulia, CP, prof. coord.  
Chira Emilia Maria



Istovan Cătălin, clasa I, prof. coord. Hosu Adriana



### Salată de crudități cu urme de șuncă

Ingrediente: o salată verde; 3 roșii; 1 cutie boabe de porumb; 5 felii de șuncă dietetică; 3 ouă fierte bine; sare și piper după gust; 2 linguri ulei de măsline.

Mod de preparare: Toate ingredientele se vor tăia cubulețe, se vor pune într-un bol, iar la final le vom amesteca și vom adăuga sare, piper și uleiul.

Poftă bună!

Roman Ștefan, clasa a III-a, prof. coord. Ivaszuk Corina

### Salată de fructe

Ingrediente: 300 g căpșuni; 3 mere; 2 pere; 1 portocală și (eventual) 3 nuci (după preferință).

Mod de preparare: Tăiați în bucățele fructele și puneți-le în bol, apoi amestecați. După ce ați amestecat fructele, așezați-le în boluri mai mici. Ornați-le cu frișcă vegetală.

Serviți cu un suc natural de portocale și nu uitați de furculiță!

Poftă bună!

Mateșan Bogdana, clasa a III-a, prof. coord. Ivaszuk Corina



Griga Aron, clasa I, prof. coord. Ligner Florentina



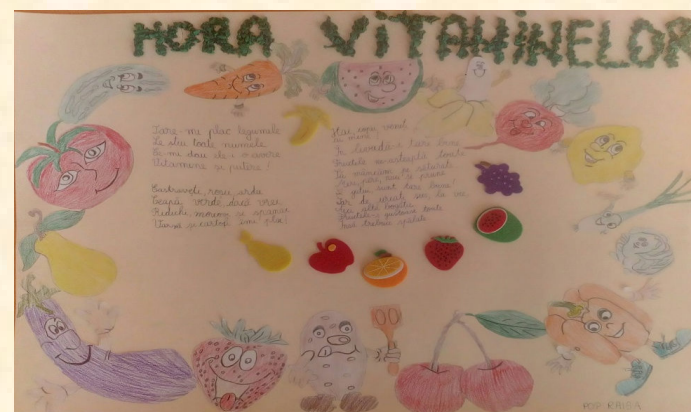
Rohian Laurențiu, clasa I, prof. coord. Hosu Adriana



Meseșan Cristian, clasa I, prof. coord. Hosu Adriana



Sabou Rebeca, clasa I, prof. coord. Pampa Eugenia



Pop Raisa, clasa I, prof. coord. Pampa Eugenia

## Broccoli și conopidă cu sos de smântână

Sucul de morcovi, foarte bogat în antioxidanți este „ingredientul secret ” care face ca acest sos să fie la fel de sănătos precum legumele crude.

4 PORȚII

Pregătire - 10 min.

La foc - 13 min.

Ingrediente: 1/2 cană suc de morcovi, 3 linguri Smântână, parțial degresată, 2 căni broccoli, buchețele, 2 căni conopidă, buchețele

1. Într-o cratiță mică, se fierbe sucul de morcovi la foc puternic, timp de 8 minute, până s-a redus la 1/4 cană. Se amestecă cu smântâna.

2. Buchețele de broccoli și conopidă se fierb la abur, până se moaie puțin, dar rămân crocante. Se transferă în vasul pe care se vor servi. Se servesc cu sosul de smântână.

1 PORȚIE CONȚINE: 44 calorii, 3 g proteine, 6 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 1 g grăsimi saturate 4 mg colesterol, 2 g fibre, 45 mg sodiu.

Sima Daria, clasa a VIII-a, prof. coord. Zete Maria

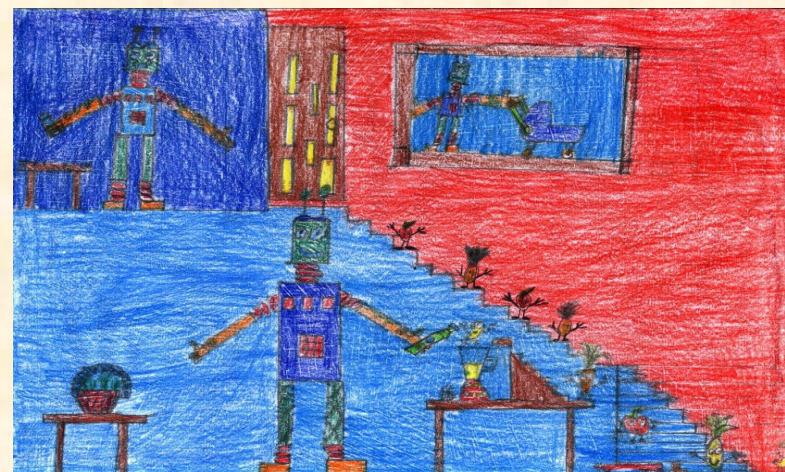
## Salată cu năut

Ingrediente: O salată verde sau rucola Câteva bucăți de broccoli O bucată de fruct de avocado Un castravete 0 jumătate de conservă de năut fiert 0 ceapă verde Suc de lămâie O lingură de ulei de măsline Sare sau alte condimente, după preferință

Pașca Alexandra, clasa a VII-a



Coman Simeon Cosmin, clasa a II-a, prof. coord. Tomoiagă Sinorica



Iluț David, clasa a II-a, prof. coord. Pop Maria Luminița

## Prăjitură Inteligentă

Ingrediente: 4 ouă la temperatura camerei, esență de vanilie/rom, 150 g de zahăr pudră, 115 g făină, 500-1000 ml lapte

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 160 grade și unge cu unt/margarină, o tavă de prăjituri cu dimensiuni de 30x30 cm rotundă, ovală sau pătrată.

2. Pentru că aluatul trebuie să fie suficient de înalt, ca să se poată strati-  
fica separă albușurile de gălbenușuri și bate albușurile până când rămâne spu-  
mă pe paletele mixerului.

3. Freacă gălbenușurile cu zahăr până devin o cremă ușoară.

4. Aduagă untul și esența de vanilie/rom.

5. Continuă să amesteci 2-4 min. prin răsturnare apoi adaugă și încor-  
porează făina.

6. Aduagă laptele treptat până la omogenizare, urmat de albușurile bă-  
tute.

7. Aduagă-le tot treptat pe care să le încorporezi delicat folosind o spa-  
tulă.

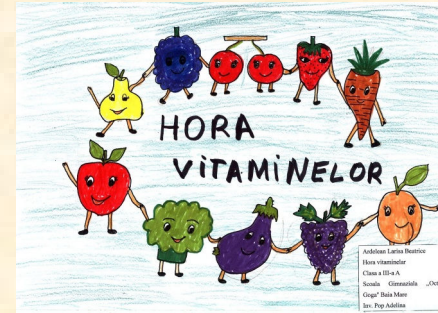
8. Toarnă aluatul în tavă și coace aproximativ 30-50 min. sau până  
stratul anterior devine auriu. 9. Se lasă în cuptor să se răcească apoi se  
scoate.

10. Se pune la rece pana a doua zi.

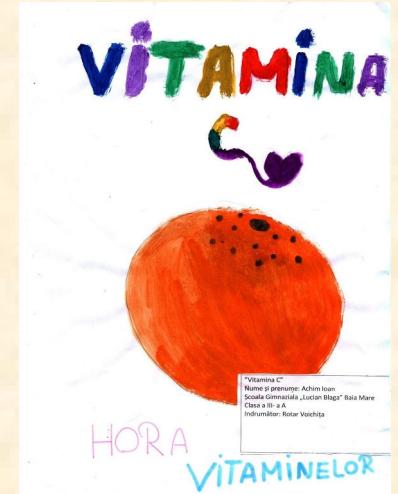
11. Se ornează prăjitura cu zahăr pudră,cacao, nucă de cocos sau nucă.

Vă invit si pe voi să faceți această minunăție de prăjitură. Nu e greu de  
făcut si rezultatul e pe măsură.

Roman Violina, clasa a IX-a, prof. coord. Ciurte Camelia Elena



Ardelean Larisa Beatrice, clasa a III-a, prof. coord. Pop Adelina



Achim Ioan, clasa a III-a, prof. coord. Rotar Voichița



Bota Iulia, clasa a III-a, prof. coord. Zete Mara



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



Vida Eliza, clasa a VI-a, prof. coord. Scăunașu Alina

## Ciorbă de hribi

Ingrediente (pentru 6 porții): un morcov; un păstârnac; un ardei roșu; - țelină mică - o ceapă; o legătură de pătrunjel; 3 căței de usturoi; iaurt sau smântână (150 g) - legătură de mărar; 200 g hribi deshidratați sau 400 g hribi proaspeți; sare; 2 litri de apă;

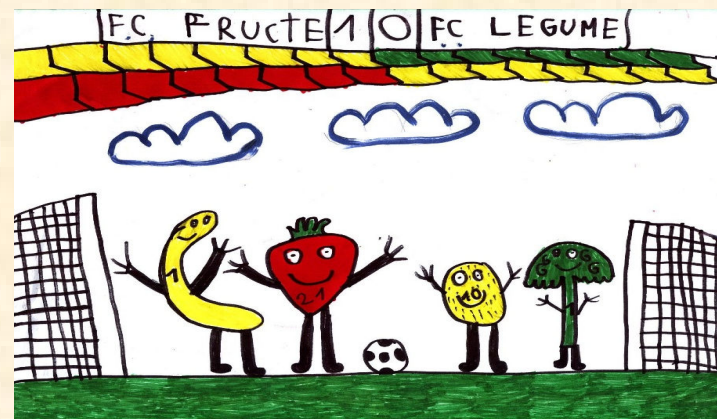
Mod de preparare: Se curăță legumele (morcovul, păstârnacul, ardeiul, ceapa, țelina), se spală, se taie în cubulețe mici și se pun într-o oală la fiert împreună cu 2 litri de apă. Dacă hribii sunt deshidratați, cu 2-3 ore înainte de a începe prepararea ciorbei se pun într-un vas cu apă caldută. După ce au stat 2-3 ore la rehidratare se spală într-o strecurătoare sub jet de apă.

Dacă hribii sunt proaspeți se spală, se curăță și se taie în bucățele mici. • 'Când legumele sunt aproape fierte se adaugă hribii și se lasă 15 minute pe foc. Se adaugă usturoiul zdrobit și se ia de pe foc: La servire se adaugă iaurt (smântână), pătrunjel și mărar tocat.

Nășăud

Poftă bună!!!

Isai Emanuela, clasa a VI-a prof. coord. Moisi Gabriela



Konyicska Patrick, clasa a III-a, prof. coord. Dragoș Dorina



Sas Patric, clasa a II-a, prof. coord. Pop Maria Luminița



Oanta Oana, clasa a III-a, prof. coord. Pop Adelina



Marchiș David, clasa a III-a, prof. coord. Dragoș Dorina



Mesaroș Daria, clasa a III-a, prof. coord. Scăunașu Alina



Pop Antonia, clasa a III-a, prof. coord. Ivaszuk Corina



Karda Cristian, clasa a II-a, prof. coord. Onaciu Camelia



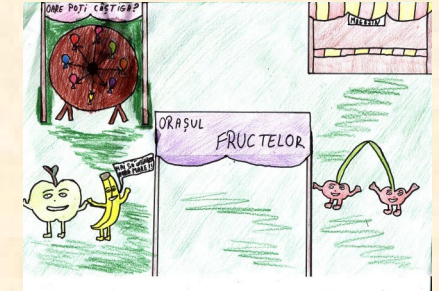
Popan Alexandra, clasa a III-a,  
prof. coord. Pop Lucia



Strîmb Giulia Sabina, clasa a III-a,  
prof. coord. Rotar Voichița



Trif Alexandra, clasa a III-a, prof.  
coord. Dragoș Dorina



Horodincă Diana, clasa a IV-a,  
prof. coord. Covaci Loredana



Pustai Codreanu, clasa a III-a,  
prof. coord. Pop Adelina



Szilagyî Julia, clasa a III-a, prof.  
coord. Pop Lucia



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



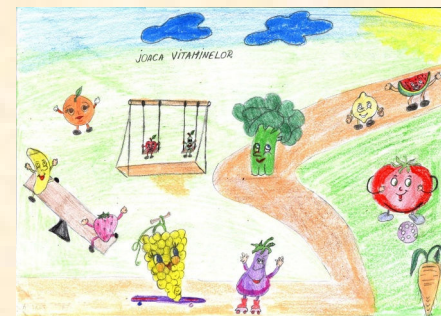
Moisa Georgiana, clasa a IV-a,  
prof. coord. Mariana Făt



Șandor Denisa, clasa a III-a, prof.  
coord. Dragoș Dorina



Țiplea Dragoș, clasa a III-a, prof.  
coord. Căprar Antonela



Chira Andrei, clasa a IV-a, prof.  
coord. Covaci Loredana



Ursa Adrian, clasa a IV-a, prof.  
coord. Ana Macovei

## Păstrăv la cuptor cu legume

Ingrediente (pentru 4 porții):

2 păstrăvi (300 — 400 g); 2 morcovi; 1 păstârnac; 3 cepe; 1 ardei roșu; 1 ardei verde; 3 căței de usturoi; 1/2 legătură de pătrunjel; o lămâie 3 linguri de ulei de măsline;

Mod de preparare:

Se eviscereză, se curăță, se spală și se sarează păstrăvii;

Se curăță și se spală legumele. Ceapa se taie solzișori iar morcovii, păstârnacul și ardeii în cubulețe. Usturoiul se taie în bucățele mici. Se amestecă toate împreună cu puțină sare.

Într-o tavă din sticlă termorezistentă se pun 2 linguri de ulei de măsline, se așează păstrăvii și legumele. Se acoperă cu o folie de aluminiu și se pun în cuptorul preîncălzit la 150 ° C. După 20 min se ia folia de aluminiu și se mai lasă 5 min. se scoate de la cuptor, se presară pătrunjelul tocat și se servește cu zeamă de lămâie.

Poftă bună!

Pop Paula, clasa a VII-a, prof. coord. Moisil Gabriela



Denis Bacșa, clasa a V-a, coord. Valentina Butoi



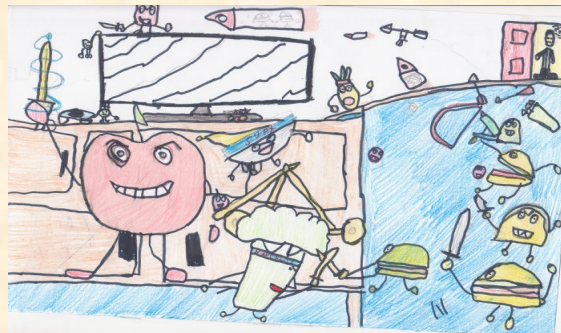
Gherghel Antonio, clasa a V-a, coord. Zetea Marcela



Dragomir Denis, clasa a V-a, coord. Valentina Butoi



Marchiș Iulia, clasa a V-a, coord. Duma Nadia



Gal Lucas, clasa a V-a, coord. Butoi Valentina



Mare Nadia, clasa a V-a, coord. Butoi Valentina

## Cântecul vitaminelor

A, B, C, D, E,

Astea-s vitaminele.

Ce face pentru noi?

Ne feresc de multe boli.

Unde le putem găsi?

Cum le putem folosi?

Struguri, pere și banane,

Sunt bogate-n vitamine.

Merele roșii și zemoase,

Sunt foarte gustoase.

Ele sunt dulci-acrișoare,

Și sunt pline de savoare.

Consumă multe fructe și legume,

Că-ți va merge foarte bine.

Sănătate vei dobândi,

Iar lumea te va iubi.

Zah Adina, Clasa a X-a,  
Prof. coord. Incze Cristina

## Sănătate într-un măr

În grădină lângă un păr,

Șede legănat un măr.

Cu frunze galbene-ncărcat

Și cu fructul cel bogat.

Mărul este sănătate,

Pentru fiecare-n parte.

De-l mănânci ești sănătos,

Dacă nu bolnăvicios.

El îți dă voință multă,

De putere și de muncă.

Să fii harnic neîncetat,

Pentru că ești apreciat.

Măgurean Georgiana, a X-a H  
Prof. coord: Duță Camelia Silvia



Tânjală Daria, clasa a V-a, coord.



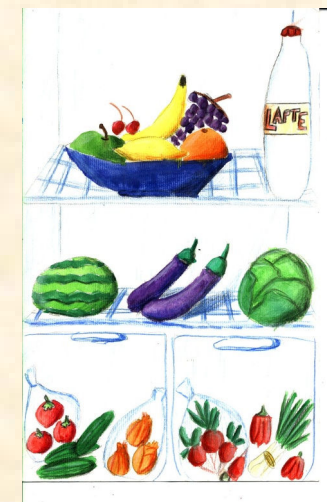
Trif Patrik, clasa a V-a, coord.  
Butoi Valentina



Ungur Rareș, clasa a V-a, coord.  
Butoi Valentina



Talpoș Berindan, clasa a V-a,  
coord. Tămaș Alexandru



Coșug Miruna, clasa a VI-a,  
prof. coord. Moșil Gabriela

## Bruschete din dovlecel cu roșii și măslina

### Ingrediente:

- 2 dovlecei
- 1/2 ceapă roșie
- 2 roșii
- 2-3 căței usturoi
- un ardei gras roșu
- mână frunze de busuioc
- 6 măslina
- 2-3 bucăți roșii uscate
- lingură ulei de măslina

### Mod de preparare:

Se taie dovleceii felii potrivite, în secțiune rotundă. Apoi se taie roșiile, ceapa, cățeii de usturoi și ardeiul gras în cubulețe. Măslina se taie mărunt, după ce sunt eliberate de sămburi, și se adaugă peste compoziția anterioară de roșii. La final se taie frunzele de busuioc mărunt și se amestecă cu roșiile, ceapa, usturoiul, ardeiul gras, împreună cu uleiul de măslina. Amestecul obținut se așază pe feliile rotunde de dovlecei.

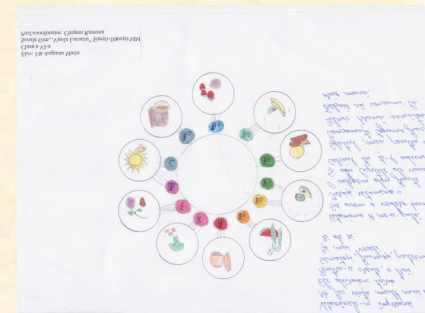
Ciocoi Nicoleta, Clasa: a XI-a  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela



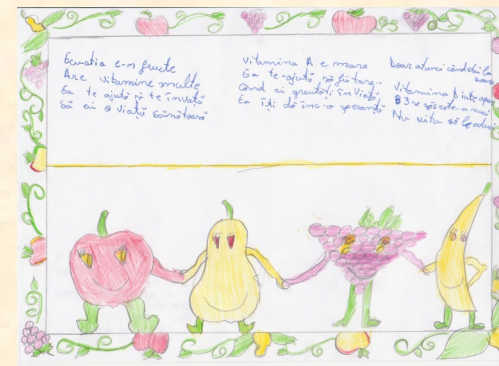
Fage Cristina, clasa a VI-a, coord.  
Taloș Crina



Frențiu Denisa, clasa a VI-a,  
coord. Vancea Delia



Făt Augusta Maria, clasa a VI-a,  
coord. Cîmpan Ramona



Gherghel Sebastian, clasa a VI-a,  
coord. Taloș Crina



Mikle Denisa, Perclioviks, clasa a VI-a,  
coord. Alexandru Tămaș



## Mouse de zmeură

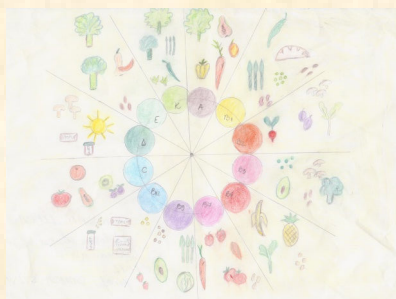
### Ingrediente:

- 100 g zmeură;
- 2 linguri cu pudră de tapioca;
- 1 linguriță cu zahăr din sfeclă albă;
- 1 lingură cu miere polifloră ;
- 200 ml lapte de soia.

### Modul de preparare:

Zmeura se pune într-un bol și se lasă să se decongeleze, dacă este cazul. După ce zmeura s-a decongețat se pune într-o tigaie pe aragaz la foc mic, se adaugă zahărul și se amestecă până când compoziția ajunge la punctul de fierbere, apoi se oprește focul. Într-o altă crăticioară se pun laptele de soia și pudra de tapioca, apoi crăticioara se pune pe aragaz la foc mic și se omogenizează conținutul până capătă consistența unei creme fine. După ce zmeura s-a răcit se mixează și se amestecă cu jumătate din mousse-ul de tapioca. Într-un pahar se pune mousse-ul alb de tapioca și paharul se ține 15 minute înclinat pe un suport, apoi se adaugă și mousse-ul de zmeură cu tapioca. Rețeta este potrivită pentru persoane cu intoleranță la lactoză și/ sau gluten.

Zaharia Ana Maria, clasa: a XI-a  
Profesor coord. Grosu Mădălina Mirela



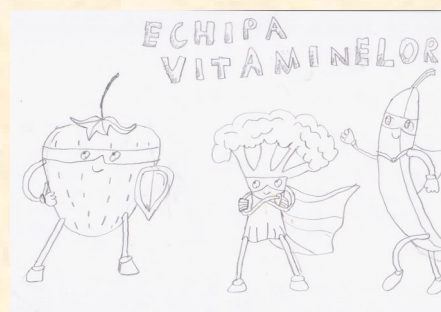
Nădișan Luca, clasa a VI-a,  
coord. Donca Silvia



Robu Mara, clasa a VI-a, coord.  
Donca Silvia



Rogoz Alex, clasa a VI-a, coord.  
Pop Mirela Emilia



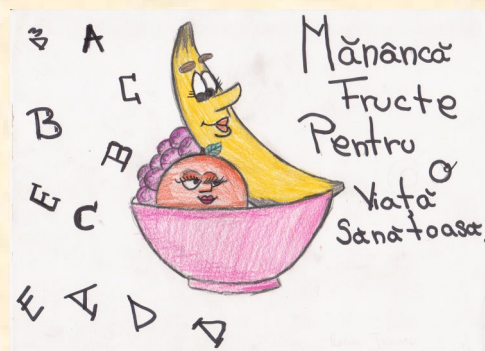
Petric Rareș, clasa a VI-a, coord.  
Mocanu Ioana



Rogoz Raluca, clasa a VI-a, coord.  
Donca Silvia



Roman Anisia, clasa a VI-a,  
coord. Bogdan Dalia Anca



Poran Fabiana, clasa a VI-a,  
Coord. Bizo Rafila



Roman Ioana, clasa a VI-a,  
coord. Mocanu Ioana



Sabău Alisa, clasa a VI-a, coord.  
Bogdan Dalia Anca



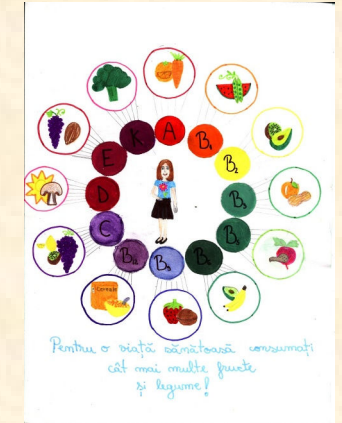
Șanta Casandra, cls. a VI-a,  
coord. Viorica Nastai



Savolszki Antonio, clasa a VI-a,  
coord. Butoi Valentina



Zaharie Denisa, clasa a VI-a,  
coord. Pop Iuliana



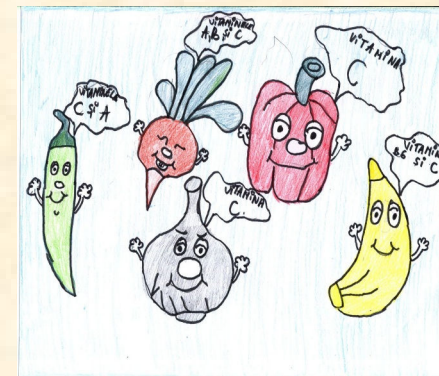
Botiș Emilia Maria, clasa a VII-a,  
prof. coord. Cupar Norina



Tămaș Elena, clasa a VI-a,  
coord. Bonțidan Liliana



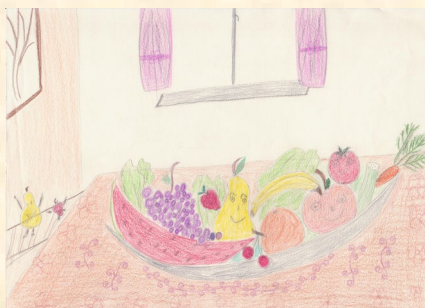
Țura Andreea, cls. a VI-a, coord.  
Câmpan Ramona



Bartoș Klara Antonia, clasa a VII-a,  
prof. coord. Croitoru



Braica Oana, clasa a VII-a, prof.  
coord. Croitoru Adriana



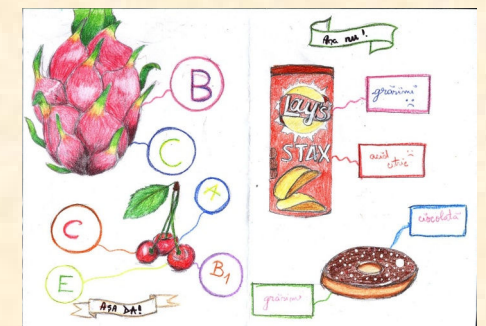
Tornai Roxana Adriana, clasa a VI-a,  
coord. Ionce Georgeta



Vancea Andrei, clasa a VI-a,  
coord. Delia Vancea



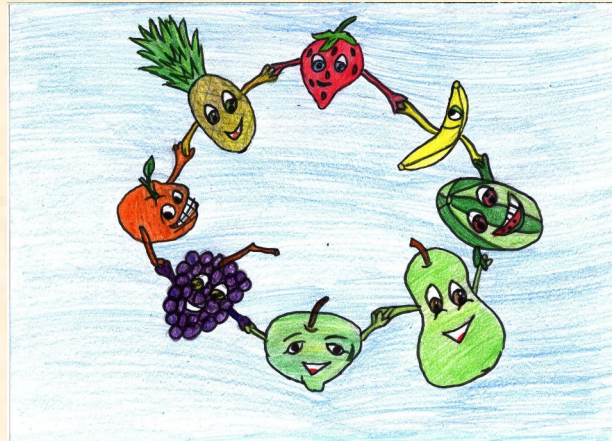
Zadic Andrei, clasa a VI-a, coord.  
Bonțidan Liliana



Bonis Iulia, clasa a VII-a, prof.  
coord. Mariana Olimpia



Brnzei Andreea, clasa a VII-a,  
prof. coord. Corina Marina



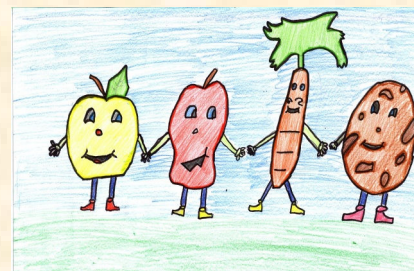
Criste Lorena, clasa a VII-a, prof.  
coord. Cuibuș Delia



Chioncu Larisa, clasa a VII-a,  
prof. coord. Terec Adriana



Fănățan Carina, clasa a VII-a,  
prof. coord. Duma Nadia



Ghișă Mario, clasa a VII-a, prof.  
coord. Croitoru Adriana



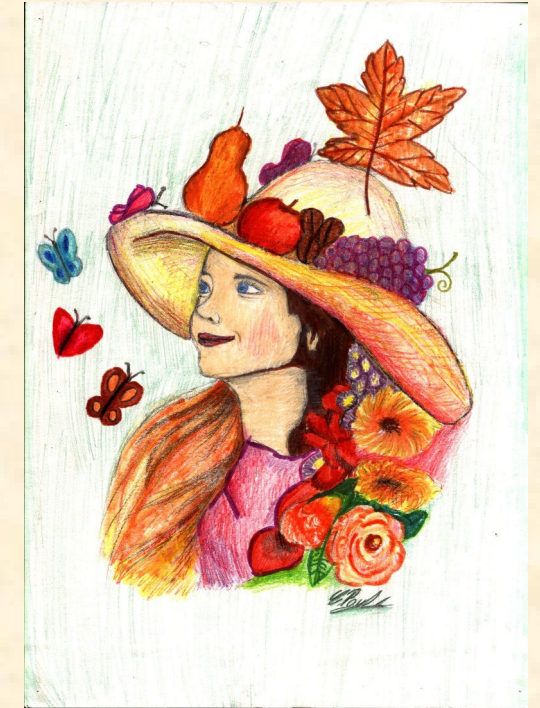
Cirț Alexandra, clasa a VII-a,  
prof. coord. Cuibuș Delia



Flontaș Cosmin, clasa a VII-a,  
prof. coord. Neag Mihaela



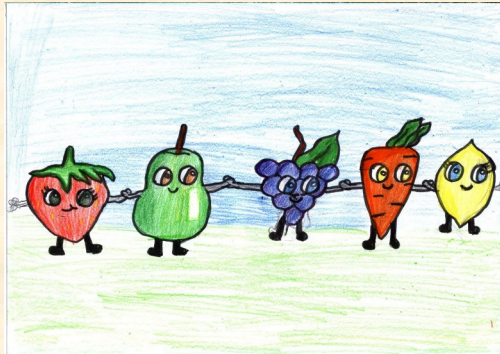
Gurca Andrei, clasa a VII-a, prof.  
coord. Apreteșei Cătălina



Couți Paul, clasa a VII-a, prof.  
coord. Gherheș Mihaela



Herțe Alexandra, clasa a VII-a, prof.  
coord. Dan Temle



Hotea Iulia, clasa a VII-a, prof. coord. Croitoru Adriana



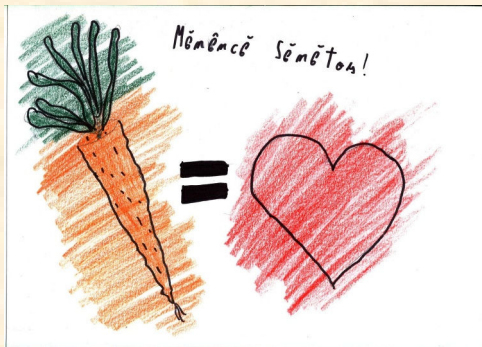
Kovalic Raluca, clasa a VII-a, prof. coord. Mariana Olimpia



Lupei Andrada, clasa a VII-a, prof. coord. Corina Marina



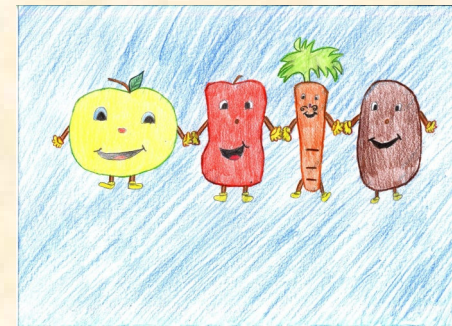
Leș Alexandra, clasa a VII-a, prof. coord. Gherheș Mihaela



Inouan Darius, clasa a VII-a, prof. coord. Ardelean Amalia



Marin Cosmina, clasa a VII-a, prof. coord. Terec Adriana



Miclăuș Andreea, clasa a VII-a, prof. coord. Croitoru Adriana



Irimiș Raul, clasa a VII-a, prof. coord. Vancea Delia



Marina Elena, clasa a VII-a, prof. coord. Bizo Rafila



Mureșan Alexia, clasa a VII-a, prof. coord. Ardelean Amalia



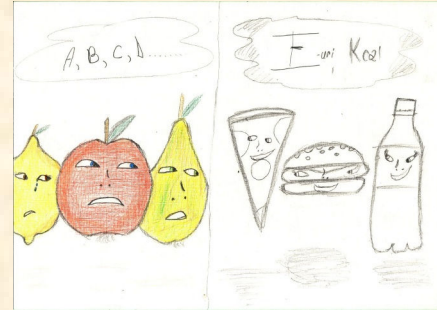
Muntean Timeea, clasa a VII-a, prof. coord. Bonțidan Liliana



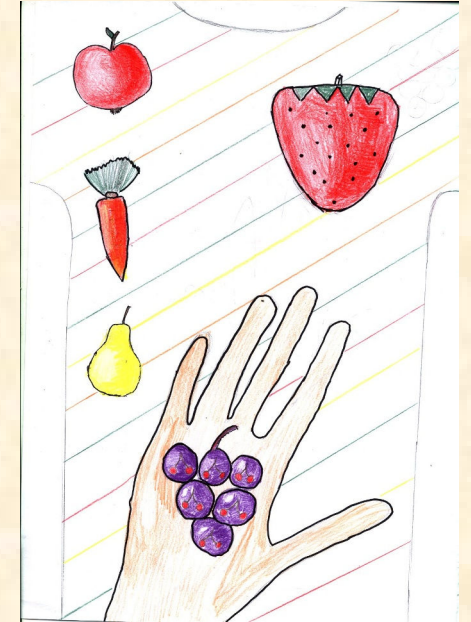
Pataki Carla, clasa a VII-a, prof. coord. Bogdan Dalia Anca



Ponoran Patricia, clasa a VII-a, prof. coord. Ardelean Amalia



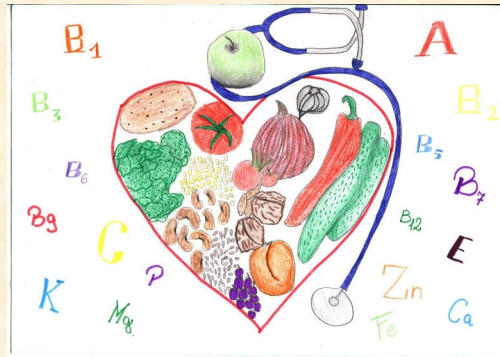
Pustai Ioana, clasa a VII-a, prof. coord. Neag Mihaela



Pop Denisa, clasa a VII-a, prof. coord. Ioana Denuț



Podină Antonio, clasa a VII-a, prof. coord. Terec Adriana



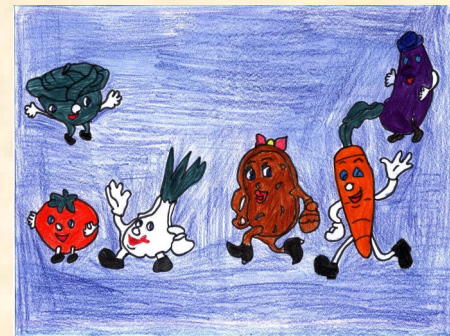
Pop Andreea, clasa a VII-a, prof. coord. Ardelean Amalia



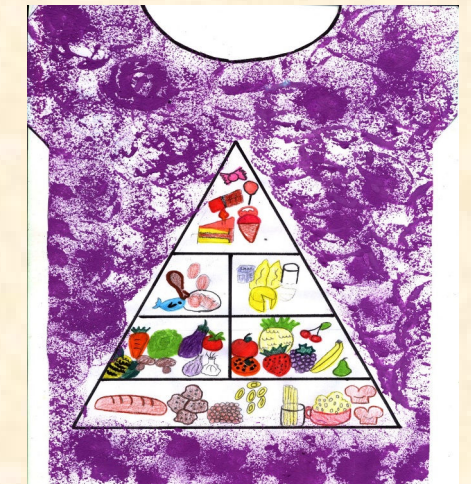
Sisestean Maria, clasa a VIII-a, prof. coord. Andreica Raluca



Pop Andreea, clasa a VII-a, prof. coord. Grumaz Minodora



Stănia Gianina, clasa a VII-a, prof. coord. Croitoru Adriana



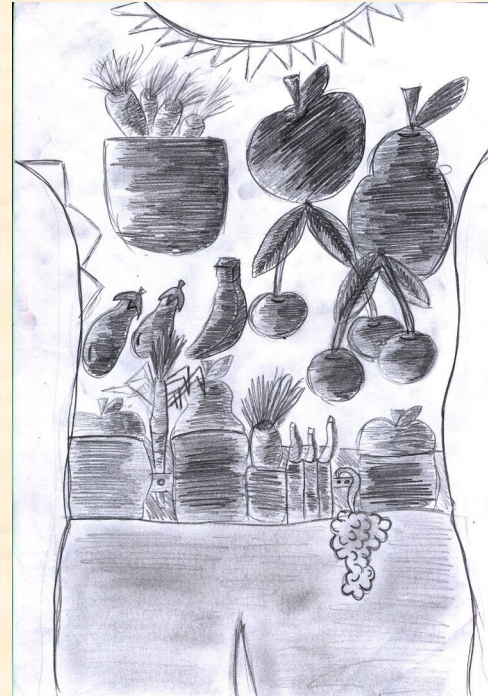
Sână Carina, clasa a VII-a, prof. coord. Ioana Denuț



Suciu Haiduc Alexia, clasa a VII-a,  
prof. coord. Grumaz Minodora



Bonto Antonia, clasa a VIII-a,  
prof. coord. Andreica Raluca



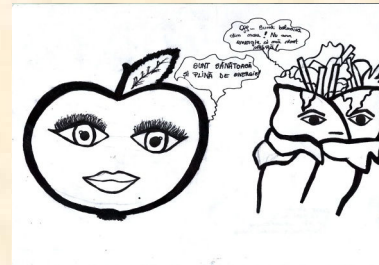
Văsuț Alexandra, clasa a VII-a,  
prof. coord. Ana Macovei



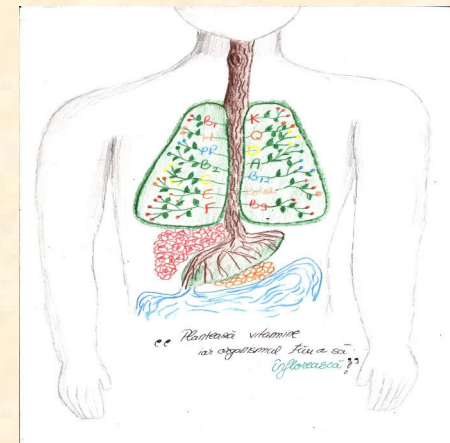
Șimonca Giulia, clasa a VII-a,  
prof. coord. Viorica Nastai



Tinc Bogdana Nelia, clasa a VII-a,  
prof. coord. Ardelean Amalia



Lupșe Daria, clasa a VIII-a, prof.  
coord. Mocanu Ioana



Herța Diana, clasa a VIII-a, prof.  
coord. Mocanu Ioana



Trifoi Denis, clasa a VII-a, prof.  
coord. Morar Camelia



Mak Larisa, clasa a VIII-a, prof.  
coord. Cuibuș Delia



Trandafirescu Alexa, clasa a VII-a,  
prof. coord. Dan Temle



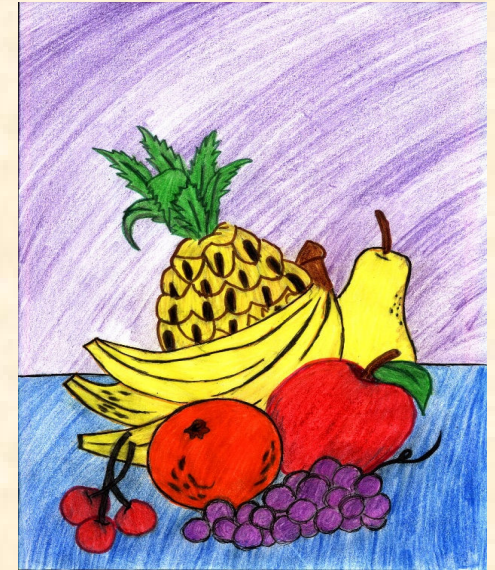
Danciu Silvia, clasa a X-a, prof. coord. Inceze Cristina



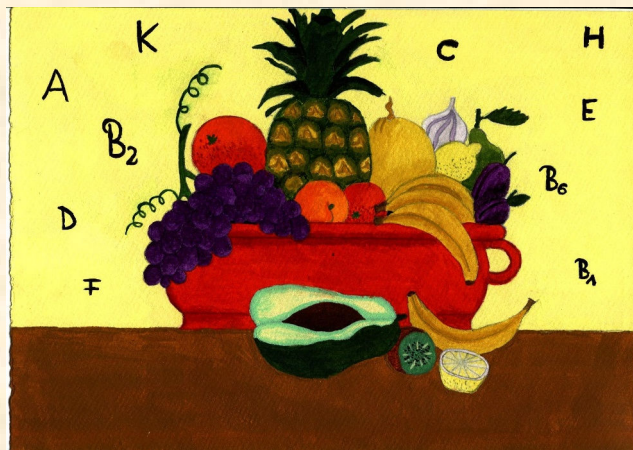
Horgoș Ionela, clasa a XI-a, prof. coord. Inceze Cristina



Niță Alexandra, clasa a XI-a, prof. coord. Duță Camelia Silvia



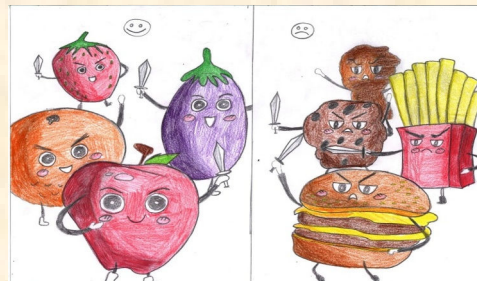
Tudor Maria, clasa a XI-a, prof. coord. Grosu Mădălina Mirela



Dobroiu Camelia, clasa a XI-a, prof. coord. Duță Camelia Silvia



Năprădan Nicoleta, clasa a VIII-a, prof. coord. Cuibuș Delia



Miclăuș Alexandru, clasa a VIII-a, prof. coord. Cuibuș Delia



Toma Anca, clasa a XI-a, prof. coord. Grosu Mădălina Mirela

## Vitamine

Vitaminele,  
Sunt sănătoase  
Mango și bananele  
Vitamina B6.

Vitamina B2  
Tu mănâncă usturoi,  
Vitamina B3  
Piersică mănânci de vrei.

Vitamina finală  
Se află în portocală,  
De m-ascuți și le mănânci,  
Sănătatea nu ti-o strici.

Țura Andreea, clasa a VI-a, prof.  
coord. Ionce Georgeta

## Legumele

Legumele sunt gustoase,  
Dar și sănătoase!  
Consumați legume,  
Pentru zile bune!

Chiș Narcisa, clasa a VI-a,  
prof. coord. Pop Mirela-Emilia

## Alimente sănătoase

Legume, fructe dulci, gustoase  
Sunt sănătoase  
Unele au vitamine  
Altele au proteine.

Fructele sunt bune de mâncat  
Și pe tort de ornat.  
Legumele sănătoase  
În salate-s delicioase.

Morcovul ne ajută le vedere.  
Altele ne dau putere,  
Ne mai dau și energie  
Le mâncăm cu bucurie.

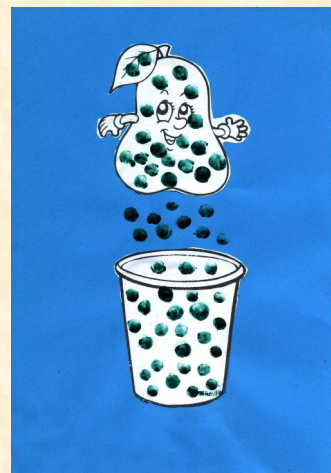
Popan Alexandra, clasa a III-a, prof.  
coord. Pop Lucia

## Para și căpșuna

Eu sunt para cea zemoasă  
Și sunt tare bucuroasă  
Toată lumea mă iubește  
Și mereu mă folosește.

S-a îmbufnat căpșuna  
Că e roșie întruna  
Noi îi zicem că-i gustoasă  
Și-n dulceață delicioasă.

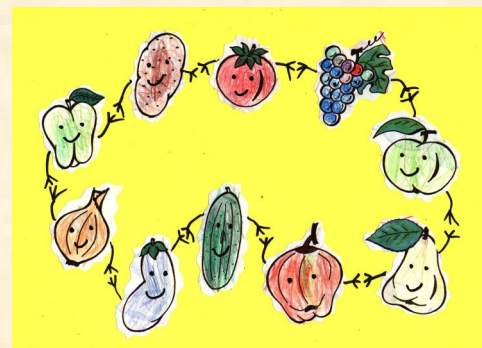
Szilagyi Julia, clasa a III-a, prof. coord.  
Pop Lucia



Achim Rafael, gr. mică, prof.  
coord. Andra Griguța



Cacaina Luca, gr. mică, prof. coord.  
Balogh Mariana



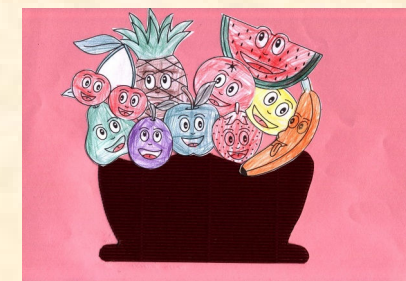
Ciascai Irina, gr. mică, prof. coord.  
Ana Maria Amarandei



Cristian Sofia, gr. mică, prof. coord.  
Andra Griguța



David Popa, gr. mică, prof. coord.  
Ciucur Voichița

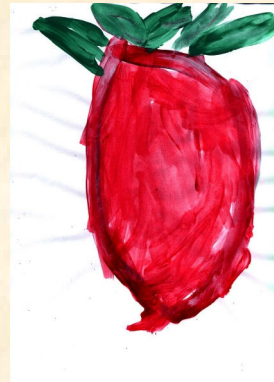


Dobricean Ștefania, gr. mică,  
prof. coord. Iodi Rodica



## Fructele verii

Zmeura, e în pădure  
Ursul, mănca fragi și mure.  
O culegi cu mâna ta  
Și-o mănânci... uite așa.



Miclean Sofia, gr. mică,  
prof. coord. Tegla Gabriela

Lubenița-i pregătită  
Numai pentru a fi servită  
De copiii pofticioși  
Care-s tare bucuroși.

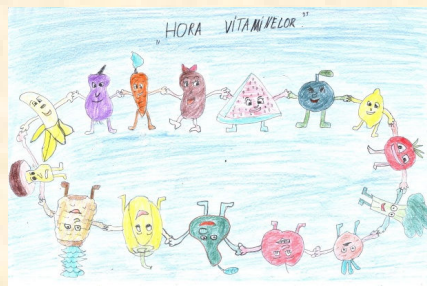
Într-o tartă, delicioasă,  
Și căpșuna-i bucuroasă  
Cireșele vin pe rând  
Să ne săturăm mâncând.



Molnar Raul, gr. mică, prof.  
coord. Bledea Lenuta

Toate fructele-mpreună  
La o horă se adună  
Ca să joace ritm de vals  
Să ne-ncânte-n pas de dans.

Chira Mariana, clasa a VII-a



Dabija Paul Constantin, clasa a III-a,  
prof. coord. Pop Adelina



Radu Emil, gr. mică, prof. coord.  
Balogh Mariana



Nemeș Diana, gr. mică, prof.  
coord. Bledea Lenuta



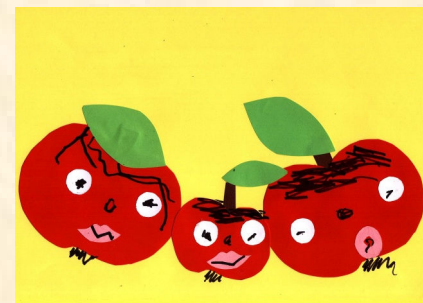
Motruk Roberta, gr. mică, prof.  
coord. Balogh Mariana



Radu Luca Emanuel, gr. mică,  
prof. coord. Lar Karmen Eva



Petrovan Ștefan, gr. mică, prof.  
coord. Iodi Rodica



Șanta Anamaria, gr. mică, prof.  
coord. Lar Karmen Eva



Șimon Ariana, gr. mică, prof.  
coord. Kovacs Oana

## Lumea vitaminelor

Vine mama și îmi spune  
Să mănânc multe legume,  
Că-s pline de vitamine  
Ce-ți induc starea de bine.

„A" e vitamin-aceea  
Care ține-a mă-ntreba  
„Cum stai, soro, cu vederea?”  
Îi răspund „Așa și-așa”

„B" e-un,grup de vitamine  
Ce te-ajută, frățioare,  
Să ai mintea ascuțită  
Și o viață liniștită.

Dă târcoale o răceală,  
Dar din suc de portocală  
Vitamina „C"-o să iasă  
Să mă țină sănătoasă.

Cu soarele te-mprietenești,  
Vitamina „D " găsești,  
Sănătatea ți-i-ntărești,  
Vesel și frumos să crești.

Dintr-un pumn de nucifere  
Tânăr să rămâi măi vere,  
Te ajută „E" din frunze,  
Avocado, nuci și zmeur.



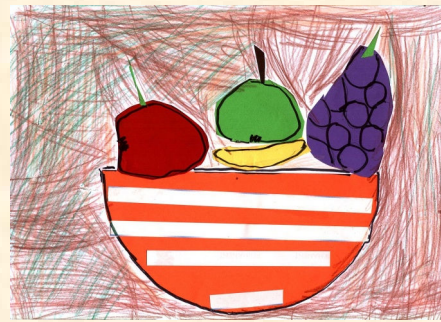
Achim Rafael, gr. mică, prof. coord. Andra Griguța



Ugri Antonia, gr. mică, prof. coord. Andra Griguța



Anescu Selena, gr. mijlocie, prof. coord. Moldovan Rodica



Anescu Selena, gr. mijlocie, prof. coord. Onea Dorita

Uite am ajuns la ea,  
Doamna „Vitamina K"  
Broccoli dacă mâncăm,  
Sănătatea ne-o păstrăm.

Vitaminele sunt toate,  
O sursă de sănătate  
Le aduni de prin bucate  
Din legume, fructe, lapte.

Chira Daria Iulia, clasa a VI-a, prof. coord. Cupar Norina



Ciocan Arthur, gr. mijlocie, prof. coord. Motica Rodica



Bălașa David, gr. mijlocie, prof. coord. Șuștic Ioana

## Vitaminele ne ajută să avem un organism sănătos

Vitaminele sunt substanțe foarte importante pentru menținerea unui organism sănătos, contribuind la buna lui funcționare, susțin capacitatea de efort fizic a organismului, stimulează sistemul nervos, înlătură oboseală și îmbunătățesc puterea de concentrare și memorare.

Ele sunt foarte importante în creșterea și dezvoltarea armonioasă a organismului, dar și în susținerea proceselor metabolice în cazul adulților și vârstnicilor.

Vitamina A previne problemele ochilor, susține sănătatea sistemului imunitar, este esențială pentru creșterea și dezvoltarea celulelor, menține sănătatea pielii și a sistemului reproducător. Băieții au nevoie de 900 pg de vitamina A zilnic, iar fetele de 700 μg zilnic. Pentru a evita un supradozaj cu această vitamină nu este indicată suplimentarea când se urmează un tratament pentru acnee sau probleme ale pielii; supradozajul se manifestă prin dureri de cap, modificări ale pielii și chiar afectarea ficatului. Dimpotrivă, când există o carentă de vitamina A, riscul de boli infecțioase este crescut.

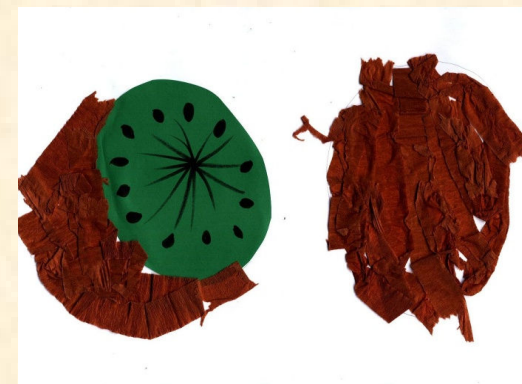
Vitaminele C și E sunt recomandate deoarece ajută la îmbunătățirea proceselor cerebrale și sprijină buna funcționare a celulelor nervoase, având o acțiune antistres. Odată cu înaintarea în vârstă, coenzima Q10 devine din ce în ce mai importantă datorită faptului că încetinește procesul de îmbătrânire la nivel celular și stimulează sistemul imunitar, reglează metabolismul și menține un tonus general ridicat, fiind recomandată mai ales persoanelor de peste 30 de ani.

Complexul de vitamine 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. fiind recomandat atât tinerilor, cât și persoanelor adulte.

Vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului în oase, dar nu numai. Cercetările au descoperit că absența vitaminei D are un rol important în astm, cancer, depresie, boli de inimă, diabet și chiar creșterea în greutate. De aceea, vitamina D este una din cele mai importante, care nu trebuie să lipsească din componența nutrimenților consumate zilnic.

În cazul vârstnicilor, o doză zilnică de vitamina D ajută la prevenirea fracturilor și împiedică fragilizarea oaselor, iar la copii ajută la dezvoltarea armonioasă a sistemului osos și la prevenirea rahitismului, afecțiune ce se manifestă prin arcuirea picioarelor, genunchi mari și oase fragile, predispuse la fracturi.

Aportul necesar de vitamine poate fi asigurat prin intermediul unei alimentații echilibrate, bogată în fructe și legume crude, dar aceasta nu este întotdeauna suficientă. În ultimii 10 ani, s-au realizat studii care arată că legumele și fructele și ați pierdut din nutrienți. Mai mult decât atât, din cauza condițiilor de transport și depozitare, multe din fructe și legume ajung să nu mai conțină toți nutrienții necesari organismului nostru. În aceste condiții, medicii și nutriționiștii recomandă consumul de suplimente alimentare pentru a putea furniza organismului cantitatea necesară de vitamine.



Lazea Maya, gr. mijlocie, prof. coord.  
Griguta Melissa



Maguran Erik, gr. mijlocie,  
prof. coord. Sava Lidia

## Importanța vitaminelor în alimentația zilnică

Alimentele sunt combustibilul care ne furnizează și substanțele nutritive (săruri minerale, vitamine, glucide, proteine, lipide și apă). Acestea fac să bată inima, să funcționeze creierul, rinichii și alte organe din corpul nostru.

Vitaminele sunt substanțe alimentare cu rol catalitic. ele nu eliberează energie și nu furnizează material plastic, dar sunt indispensabile pentru desfășurarea unor procese. În condiții optime, ele se clasifică în vitamine liposolubile (A, D, E, F, K) și vitamine hidrosolubile (B1, B2, PP sau B3, B5, B8, B9, B12, C, P). Vitaminele hidrosolubile nu se depozitează în organism și sunt implicate mai ales în procesele generatoare de energie. Excesul de vitamine liposolubile duce la toxicitate.

Cerealele și derivatele acestora sunt alimente cu aport caloric ridicat, în comparație cu celelalte grupe. De asemenea, cerealele oferă cantități însemnate de vitamine (B, E). Copiilor le este recomandată pâinea albă, deoarece pâinea integrală împiedică absorbția calciului, iar pâinea neagră și intermediară este indicată persoanelor adulte deoarece este mai echilibrată din punct de vedere nutritiv.

Legumele și fructele au un conținut mare de vitamine (în special vitamina C, P și provitamina A), săruri minerale, glucide și au un conținut scăzut de lipide. Mineralele din fructe și legume sunt ușor asimilate de către organism. De asemenea, fructele și legumele conțin cantitățile cele mai mari de antioxidanți, care apără organismul împotriva diferitelor boli grave.

Laptele este cel mai complex aliment. De aceea, este hrană exclusivă în prima etapă a vieții, având o mare valoare nutritivă. Conține multe substanțe minerale (în special Ca) și are o atracție mineralizată pentru copii. Conține și vitamina (D), dar în cantități mai reduse. Laptele și produsele lactate sunt necesare pentru dezvoltarea oaselor și a dinților, pentru funcționarea mușchiului inimii și măresc rezistența organismului.

Ouăle conțin cantități importante de vitamine (A, D, E, B2, B6, PP), minerale și lipide (cu excepția albușului). El nu trebuie să lipsească din dieta copiilor. Copiii preșcolari pot consuma jumătate de ou pe zi sau un ou la două zile, iar școlarii câte un ou pe zi. Oul este recomandat suferinzilor de surmenaj și a celor slabi dezvoltați, dar se consuma echilibrat, deoarece consumul prea mare de ouă are efecte negative și la omul sănătos.

Carnea slabă este o sursă valoroasă de vitamine (B, A). Carnea grasă este mai săracă în vitamine decât cea slabă. Prin fierbere, afumare și uscare exagerată, vitaminele din carne sunt distruse. Carnea de pește este bogată în acizi grași, săruri minerale și se evidențiază prin conținutul mare de iod. Este o sursă importantă de vitamine (A, D) și se folosește în terapia antirahitică.

Ciurte Andrei, clasa a VII- a, prof. coord. Grumaz Minodora



Măgurean Luca, gr. mijlocie, prof. coord. Moldovan Rodica



Pop Rareș, gr. mijlocie, prof. coord. Bocuț Ariana



Sava Iulia, gr. mijlocie, prof. coord. Moldovan Rodica

## Vitaminele în viața noastră

Sănătatea este integritatea fizică, psihică și socială a individului și a comunităților sociale. Aceasta se poate obține prin menținerea unei alimentații sănătoase și prin sport. Din cele mai vechi timpuri, alimentele au stat la baza vieții umane. Dar, în această epocă, s-au dezvoltat fel și fel de aparate care să ne ușureze modul de pregătire a unor anumite alimente. De ex: carnea, orezul. Din păcate, de cele mai multe ori se întâmplă ca alimentele pregătite cu ajutorul uleiului nu sunt cele mai sănătoase.

La momentul de față, țara noastră are un număr cam prea ridicat de oameni supraponderali, iar acest lucru, comparat cu numărul de locuitori ai țării noastre, chiar înseamnă ceva. Acest lucru se datorează în special lipsa alimentației sănătoase. Chipsurile, mâncărurile fast-food și dulciurile sunt la ordinea zilei pentru mulți oameni. Poate nu vă dați seama, dar în timp lucrurile se vor schimba din cauza acestei alimentații. Corpul nostru, în special al copiilor, se dezvoltă în funcție de alimentația pe care o avem. Noi, copii, avem nevoie mare de vitamine și minerale. Fiecare masă a zilei ar trebui să conțină cel puțin un fruct, pentru a păstra un anumit echilibru în corpul nostru. Câteva exemple de vitamine ce nu ar trebui să lipsească din alimentația noastră:

Vitamina A este o vitamină esențială pentru vedere, stimularea sistemului imunitar și sănătatea pielii. Deficiența de vitamina A poate duce la orbire. Această vitamină se găsește în ouă, lapte, ton, ardei roșu, cartofi dulci și legume cu frunze de culoare închisă.

Vitamina B susține funcția nervilor și transformă carbohidrații suplimentari în grăsimi. Aceasta se poate găsi în carne slabă de porc, fasole neagră, soia, făină de ovăz și drojdie de bere.

Vitamina C este un nutriment esențial organismului pentru dezvoltarea și întreținerea țesutului cicatricial, vaselor de sânge și cartilajelor. Surse excelente de vitamina C sunt citricele, ardeiul gras, căpșunile, spanacul, cimbru și pătrunjel, conopida și coacăzele.

În concluzie, dacă vrem o viață sănătoasă și un corp armonios, tot ce trebuie să facem este să păstrăm o alimentație sănătoasă.

Pușcaș Paul, clasa: a VII-a, prof. coord. Corina Marina



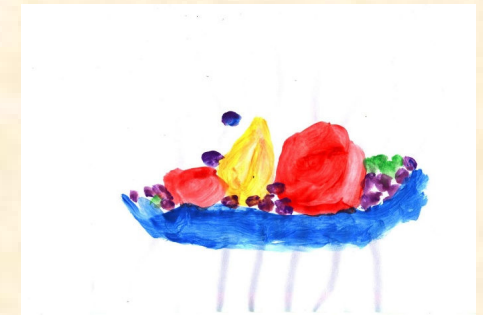
Ciornea Anastasia, gr. mijlocie, prof. coord. Sava Lidia



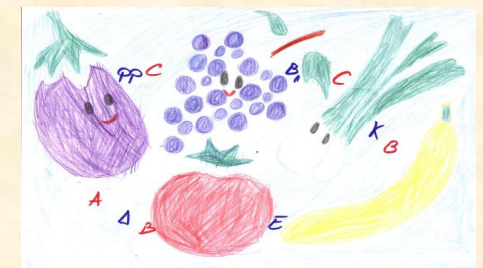
Ciurea Maya, gr. mijlocie, prof. coord. Demian Mirela



Costin Iza, gr. mijlocie, prof. coord. Sava Lidia



Gaie Antonia, gr. mijlocie, prof. coord. Câmpan Ileana



Godja Letiția, gr. mijlocie, prof. coord. Roman Anca Maria

## Să ne hidratăm sănătos

Hidratarea este esențială pentru sănătatea organismului — care este alcătuit, în proporție de 60 %, din apă. De aceea, pe timpul verii, consumul de alimente care-ți furnizează prețiosul lichid este cât se poate de recomandat.

Chiar dacă nu ai cum să bei, pe timpul zilei, cei 2 litri de apă recomandați, fructele și legumele din meniul tău te pot ajuta să menții un bun nivel de hidratare. În plus, corpul tău primește aminoacizi prețioși, săruri minerale și vitamine.

Iată ce trebuie să mănânci:

Pepenele roșu și galben, căpșunile, greșfrutul, piersicile sunt în vârful listei de alimente care te hidratează, deoarece conțin între 88 și 92 procente de apă. Consumă-le crude sau sub formă de salate aseasonate cu puțin zahăr brun. Căpșunile mai verzi pot fi folosite și în amestec cu salata verde: taie-le felii, rupe salata verde cu mâna, amestecă totul într-un bol, împreună cu un pic de ulei de măsline și cu oțet balsamic, azonează. Rezultatul e uimitor!

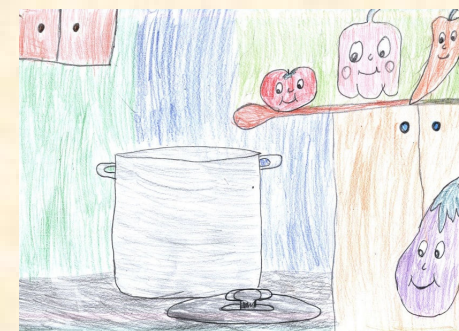
Portocalele, merișoarele, zmeura sunt și ele surse excelente de apă (87 procente), urmate de piersici (86%), prune și afine (85 %), mere și pere (84 %).

Surse bune de apă sunt și cireșele și strugurii (81 % apă). Bananele au și ele un procent important — 74 %. Folosește-le în tarte sau consumă-le ca atare!

La capitolul legume, surse excelente de apă sunt salata verde și castraveții (96 % apă), dar și ridichile, dovleceii și țelina (95 %). Roșiile (94 %) și varza (93 %) sunt și ele o alegere excelentă. Toate sunt excelente în salate, dar le poți folosi supe. Spre exemplu, poți să-ți faci o supă de roșii, aseasonată cu usturoi și busuioc.

Vinetele, varza roșie, ardeii grași, conopida, spanacul nu-s nici ele de neglijat, cu un procent de 92%. Broccoli conține 91 de procente. În plus, broccoli și conopida, folosite în salată, te ajută să previi apariția cancerului. Dar nu uita de morcovi (87 % apă), mazăre verde, și nici de cartofi albi (79% apă).

Toth Pal Nora, clasa a VI-a, prof. coord. Breitkopf Marieta



Godoci Yasmina, CP, prof.

## Vitaminele minune

Azi bunica mi-a adus  
Un coș plin cu vitamine,  
Zmeură, caise dulci  
Coacăză și mandarine.

Vitaminele te-ajută  
Să crești mare, draga mea!  
Ca să crească și bunica  
A mâncat un măr și ea.

Tare-mi plac legumele,  
Le știu toate numele.  
Ce-mi dau ele-i o avere,  
Vitamine și putere.

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

Kocsi Denisa, clasa a III-a,  
prof. coord. Pomian Viorica

## Bruschețe din dovlecel cu roșii și mășline

Ingrediente: 2 dovlecei , 1/2 ceapă roșie, 2 roșii, 2-3 căței usturoi, un ardei gras roșu, mână frunze de busuioc, 6 mășline, 2-3 bucăți roșii uscate, lingură ulei de măsline

Mod de preparare:

Se taie dovleceii felii potrivite, în secțiuni rotundă. Apoi se taie roșiile, ceapa, căței de usturoi și ardeiul gras în cubulețe. Mășlinele se taie mărunt, după ce sunt eliberate de sămburi, și se adaugă peste compoziția anterioară de roșii. La final se taie frunzele de busuioc mărunt și se amestecă cu roșiile, ceapa, usturoiul, ardeiul gras, împreună cu uleiul de măsline. Amestecul obținut se așează pe feliile rotunde de dovlecei.

Cioci Nicoleta, clasa a XI-a,  
prof. coord. Grosu Mădălina Mirela

## Mouse de zmeură

Ingrediente: 100 g zmeură; 2 linguri cu pudră de tapioca; 1 linguriță cu zahăr din sfeclă albă; 1 lingură cu miere polifloră ; 200 ml lapte de soia.

Modul de preparare:

Zmeura se pune într-un bol și se lasă să se decongeleze, dacă este cazul. După ce zmeura s-a dezghețat se pune într-o tigaie pe aragaz la foc mic, se adaugă zahărul și se amestecă până când compoziția ajunge la punctul de fierbere, apoi se oprește focul. într-o altă crăticioară se pun laptele de soia și pudra de tapioca, apoi crăticioara se pune pe aragaz la foc mic și se omogenizează continuu până capătă consistența unei creme fine. După ce zmeura s-a răcit se mixează și se amestecă cu jumătate din mousse-ul de tapioca. într-un pahar se pune mousse-ul alb de tapioca și paharul se ține 15 minute înclinat pe un suport, apoi se adaugă și mousse-ul de zmeură cu tapioca. Rețeta este potrivită pentru persoane cu intoleranță la lactoză și/ sau gluten.

Zaharia Ana Maria, clasa a XI-a,  
prof. coord. Grosu Mădălina Mirela



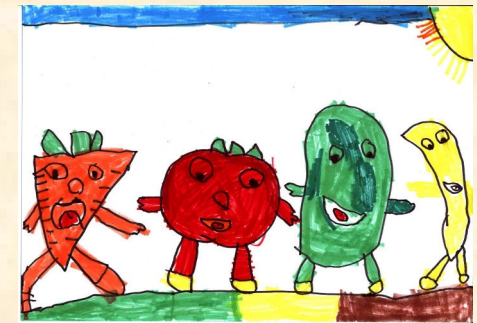
Rusnac Luiza, gr. mare, prof.  
coord. Rîșco Paula



Sturz Ilinca, gr. mare, prof.  
coord. Costin Simona



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



Trif Matei, gr. mare, prof. coord.  
Petrovan Monica



Somesan Marc, gr. mare, prof.  
coord. Oltean Lucia



Vele Maia, gr. mare, prof. coord. Petrovan Monica

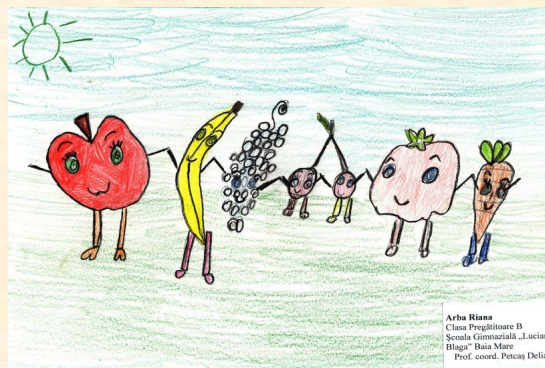
## Brioșe

Ingrediente : 240 g făină, 150 g ciocolată, 150 g zahăr, 100 g unt, 80 ml lapte, 1 praf de sare, 1 esență de vanilie, 1/2 linguri praf de copt, 4 ouă

### Mod de lucru:

Luăm un bol în care vom pune 150 g zahăr și 100 g unt. Vom lua un mixer pentru a omogeniza zahărul. După ce s-a omogenizat zahărul vom pune ouăle una câte una. După ce s-au omogenizat toate ingredientele pe care le-am adăugat înainte vom pune esența de vanilie și așteptăm să se omogenizeze toate ingredientele aproximativ 2-3 minute. După ce au trecut aproximativ 3 minute vom adăuga 240 g de făină, 80 ml de lapte, un praf de sare și un plic de esență de vanilie. Le amestecăm cu mixerul. Am tăiat ciocolata în bucăți mici ca să le putem pune în brioșe. Am pus aluatul în hârtiute de unică folosință pe care le-am pus în tavă. După ce am pus tot aluatul în hârtiute de unică folosință am luat niște bucăți de ciocolată și le-am pus deasupra aluatului. Am băgat tava în cuptor la 170° și am așteptat 20 de min să se facă.

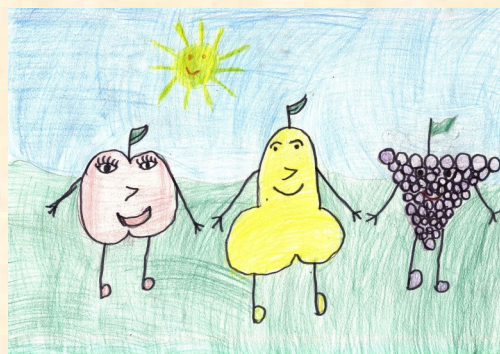
Hatos Vlad, clasa a VII-a,  
prof. coord. Grumaz Minodora



Arba Riana, CP, prof. coord.  
Petcaș Delia



Bilț Luca, CP, prof. coord.  
Ardelean Nina



Budea Ștefania, CP, prof.  
coord. Morar Elisabeta



Cîrlig Olivia, CP, prof. coord.  
Ardelean Nina



Cămăraș Ania, CP, prof.  
coord. Ardelean Nina



Dobranszki Iarina, CP, prof.  
coord. Morar Elisabeta



## Cheesecake

Pentru blat:

400 g biscuiți (pot fi folosiți orice fel de biscuiți fără cremă), 150 g unt

Pentru cremă:

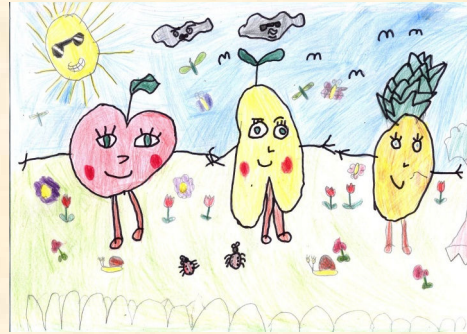
600 g cremă de brânză, 600 ml frișcă lichidă, 200 g zahăr pudră. 100 ml apă, 100 ml lapte cald, Un plic de praf pentru gelatin, Semințele de la o pâstăie de vanilie

Pentru stratul de jeleu de deasupra:

400 g căpșune congelate, sau proaspete. Merge amestecat jumate-jumate, 100 ml zeama scursă de la fructe în procesul de dezghețare (sau apă simplă, în cazul fructelor proaspete), 3 linguri zahăr pudră, Un plic de praf de gelatină (10 g)

Mod de preparare: Se macină biscuiții. Se adaugă untul topit. Se presează cu un pahar în formă. Se pune la frigider. Pentru cremă: brânza se mixează cu zahărul și frișca, apoi se adaugă gelatina. Se toarnă peste biscuiți și se dă la rece. Pentru jeleu: se pi-sează fructele cu mixerul, se adaugă zahărul, iar la urmă gelatină hidratată în apă. Se toarnă peste crema de brânză și se lasă la frigider până a doua zi.

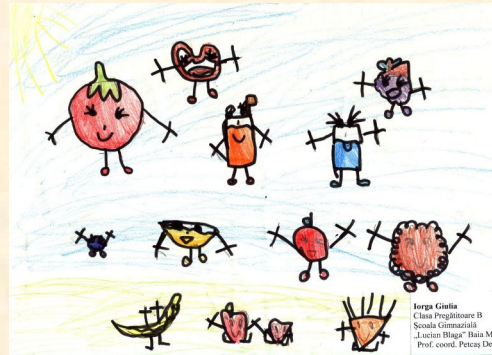
Filip Bogdan, clasa a VII-a ,  
prof. coord. Grumaz Minodora



Ilieș Sofia, CP, prof. coord.  
Morar Elisabeta



Tocaci Selena, CP, prof.  
coord. Petcaș Delia



Iorga Giulia, CP, prof. coord.  
Petcaș Delia



Nemeș Alessia, CP, prof.  
coord. Petcaș Delia



Nemeș Ștefania, CP, prof. coord.  
Petcaș Delia



Jurge Alessia, CP, prof. coord.  
Morar Elisabeta

## Salata de fructe

Ingrediente: 4 mere, 4 pere, 3 felii de pepene roșu, 4 felii de pepene galben, 200 g cireșe fără sămburi, 250 g căpșuni, o lingură de miere (opțional), zeamă de lămâie

Mod de preparare: Se taie cubulețe merele, perele și pepenele. Se adaugă cireșele fără sămburi și căpșunile tăiate în 4. Se pun toate într-un bol și se amestecă. Fructele se stropesc cu zeamă de lămâie și se amestecă cu o lingură de miere (opțional). Salata poate fi, servită cu frișcă sau cu o cupă de înghețată de vanilie.

Gheție Alexandra, clasa a III-a, prof. coord. Pop Lucia

## Clătite cu fructe

Ingrediente: 250 ml lapte, 100 g făină, 1 ou, 1 lingură ulei, 500 g fructe (căpșuni, zmeură coacăze, afine), dulceață de căpșuni (opțional)

Mod de preparare: Fructele se pisează și se amestecă cu celelalte ingrediente. Într-o tigaie ceramică se coc clătitele. Se pot servi ca atare sau se pot unge cu o dulceață de căpșuni făcută în casă.

Poftă bună!

Petrovan Mara, clasa a III-a, prof. coord. Pop Lucia



Brezovski Emanuel, clasa I, prof. coord. Pampa Eugenia



Chinta David, clasa I, prof. coord. Hosu Adriana



Ciceu Ștefania, clasa I, prof. coord. Hosu Adriana



Ghițiu Patricia, clasa I, prof. coord. Hosu Adriana



Glodan Darius, clasa I, prof. coord. Ligner Floren-



Hosu Giulia, clasa I, prof. coord. Pampa Eugenia

## Ouă coapte în cupe de roșii

Roșiile au un conținut foarte bogat de licopen, pigmentul roșu întâlnit în aproape orice aliment de culoare roșie și unul din cei mai puternici antioxidanți naturali, ce previne cancerul și bolile cardiovasculare, și protejează pielea de radiațiile ultraviolete.

6 porții

Pregătire - 35 min.

La foc 30 min.

Ingrediente: 6 roșii mari, 6 ouă mari, 1 1/2 linguriță sare, 1/4 linguriță piper negru, 300 g spanac, curățat, 1 linguriță ulei de măsline, 1/4 cană ceapă, tocată fin, 300 g ciuperci, tocate fin, 1/3 cană pesmet proaspăt, 2 linguri parmezan ras

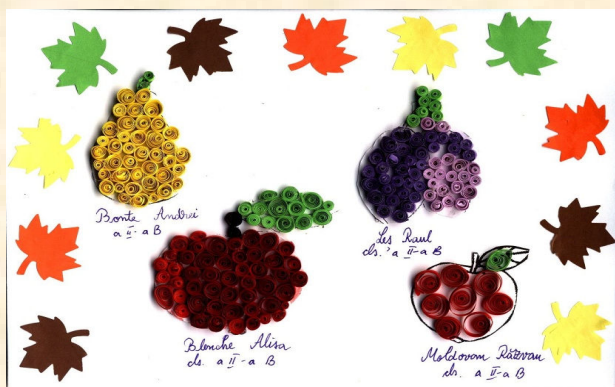
1. Fiecărei roșii i se taie un capac gros de 5 mm, i se scote miezul și semințele și se sarează pe dinăuntru cu o linguriță de sare. Se așează cu fundul în sus la scurs pe un șervet de hârtie.

2. între timp se spală spanacul, fără a se zvânta. Se pune într-o tigaie, se acoperă și se ține 1-2 minute la foc potrivit, până se moaie.

3. Se încinge cuptorul la 175 °C. Se unge o tavă cu dimensiunile de 30 x 20 x 3 cm cu puțin ulei. într-o tigaie mare, se încinge uleiul la foc potrivit. Se pune ceapă și se călește 3 minute. Se adaugă ciupercile și se călesc 5 minute până se usucă. Se adaugă spanacul, pesmetul, brânza, restul de sare și piperul.

4. Se șterge fiecare roșie cu un șervețel și se umple cu compoziția cu spanac. Se aranjează în tava de cuptor. Se sparge câte un ou și se pune în fiecare roșie. Se acoperă cu folie de aluminiu. Se coc 20-25 de minute, până ouăle sunt închegate.

Porția conține: 163 calorii, 11 g proteine, 13 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 2 g grăsimi saturate, 214 mg colesterol, 4 g fibre, 739 mg sodiu.



Bonte Andrei, Leș Raul, Blanche Alisa, Moldovan Răzvan, clasa a II-a, prof. coord. Roman Cristina

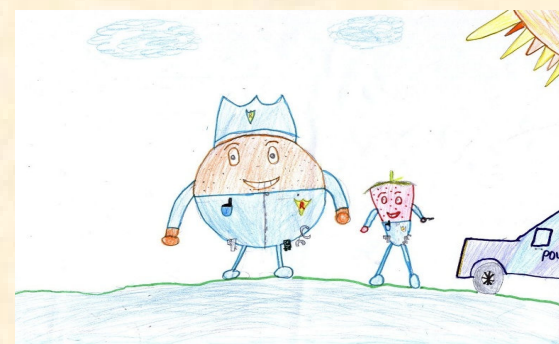
Pașca Ciprian, clasa a VIII-a, prof. coord. Zete Maria



Susa Mara, clasa I, prof. coord. Ligner Florentina



Balogh Adriana, clasa a II-a, prof. coord. Onaciu Camelia



Hojda Rareș, clasa a II-a, prof. coord. Tomoiagă Sinorica



Ilieș Paula, clasa a II-a, prof. coord. Roman Cristina

## Cod cu ghimbir

Mâncărurile așa-zis dietetice au fost întotdeauna însoțite de prejudecata conform căreia mai puțină grăsime înseamnă și un gust mai puțin bun. Ei bine, nu este adevărat — vești bune așadar pentru cei care aleg o dietă cu conținut redus de grăsime.

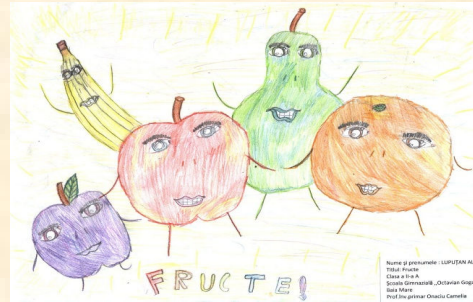
### Ingrediente (4 porții):

O bucată de ghimbir de circa 2,5 cm, curățată de coajă și dată prin răzătoare, 4 fire de ceapă verde, tăiate fâșii subțiri 2 lingurițe pătrunjel verde tocat, o lingură zahăr brun, 4 x 175 gr fileuri groase de cod sare, piper negru măcinat, rozmarin, coaja rasa de la o lămâie sau un limes 25 gr unt legume fierte la alegere, pentru garnitură, de exemplu broccoli, sparanghel, morcovi, țelină, păstăi, cartofi, etc..

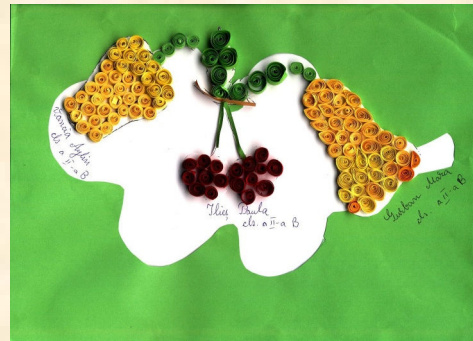
### Modul de lucru:

1. Preîncălziți cuptorul și puneți și puneți pe gril o foaie de aluminiu. Radeți ghimbirul.
2. Amestecați ceapa verde, ghimbirul, pătrunjel tocat, zahărul și o lingură de apă.
3. Sărați și condimentați după gust fileurile de cod, așezați-le pe patru bucăți de folie de aluminiu cu latura de 20 cm.
4. Cu o lingură, puneți amestecul de ceapă și ghimbir peste pește.
5. Tăiați untul în cubulețe și presărați-le cu ceapă.
6. Închideți foliile de aluminiu și puneți fileurile, pe o tavă, în cuptorul încins în Coaceți 10-12 minute, apoi desfaceți foliile și mai lăsați peștele în cuptor 3-4 minute.
7. Așezați fileurile pe farfurii individuale, serviți imediat, cu legume fierte alături.

Bărbărie Abel, clasa a X-a, prof. coord. Vaida Aniko



Lupuțan Alexia, clasa a II-a, prof. coord. Onaciu Camelia



Vancia Aylin, Ilieș Paula, Gurban Mara, clasa a II-a, prof. coord. Roman Cristina



Bodnar Cătălin, clasa a III-a, prof. coord. Rotar Voichița



Roșca Ramona Gabriela, clasa a II-a, prof. coord. Tomoiagă Sinorica



Bob Dorian, clasa a III-a, prof. coord. Dragoș Dorina



Bota Iulia, clasa a III-a, prof. coord. Căpraru Antonela

## Bomboane raw vegane cu nuci și fructe uscate

Ingrediente: 1 ceașcă de nuci (migdale, caju, alune de pădure), 1 ceașcă de curmale fără sâmburi, 1 ceașcă de caise uscate, 1 ceașcă de stafide, 3 linguri de cacao raw organică, suc proaspăt de la o portocală, 200 ml apă, 1 lingură de scorțișoară măcinată, 1 ceașcă de fulgi de cocos deshidratați

Mod de preparare: Amestecați nuca de cocos cu scorțișoară și dă-le deoparte. Pune nucile, curmalele, caisele, stafidele și pudra de cacao în robotul de bucătărie și mixează 1-2 minute până când obții o compoziție înche-gată și lipicioasă. Adăugați și sucul de portocale și mai pulsați de câteva ori.

Formează bile de mărimea unei nuci și dă-le prin compoziția de cocos și scorțișoară. La final, așezați aceste bomboane raw pe un platou și dați-le la frigider o oră ca să se închege bine.

Bomboane raw — Tips: In loc de fulgi de cocos puteți folosi nuci pisate sau ciocolată raw. Topiți boabele de cacao raw și da-ți bomboanele prin ciocolată, apoi le lăsați să se întărească.

Sztrelenczuk Julia, clasa a IX-a,  
prof. coord. Udrescu Adina



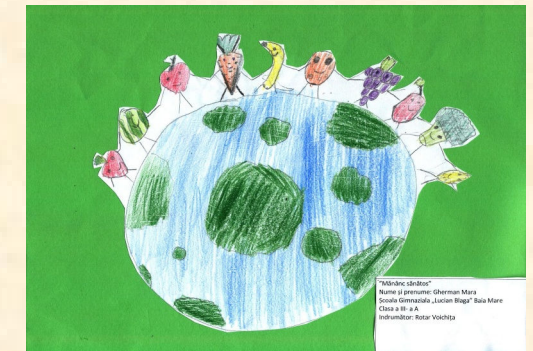
Cheșa Daria, clasa a III-a, prof. coord.  
Scăunașu Alina



Ciaca Iulia, clasa a III-a, prof. coord.  
Pop Adelina



Dumitraș Antoaneta, clasa a III-a,  
prof. coord. Ivaszuk Corina



Gherman Mara, clasa a III-a, prof.  
coord. Rotar Voichița



Galea Szeremi Anita, clasa a III-a,  
prof. coord. Pop Adelina



Iluț Liviu, clasa a III-a, prof. coord. Pop  
Adelina

## Sănătate în bucate

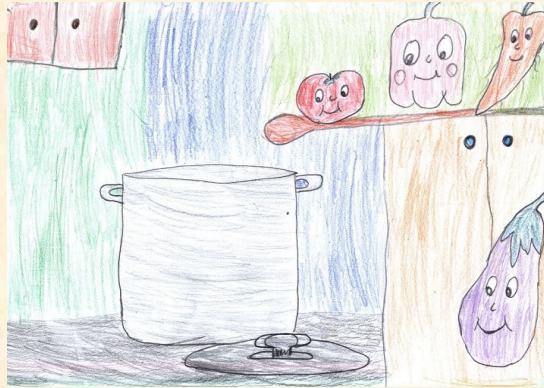
Vitaminele cu toate  
În fructe sunt adunate,  
Și-n legume le găsim  
Proaspete le folosim.

Vitamina C din plin  
În citrice o găsim,  
De răceală ne ferește  
Organismul întărește.

Vitamina D din pește  
Oasele le întărește,  
Broccoli de consumăm  
Vitamina A o luăm.

Sănătoși de vrem să fim  
Consumați câte un pic,  
Legume, fructe spălate  
Pline cu vitamine toate.

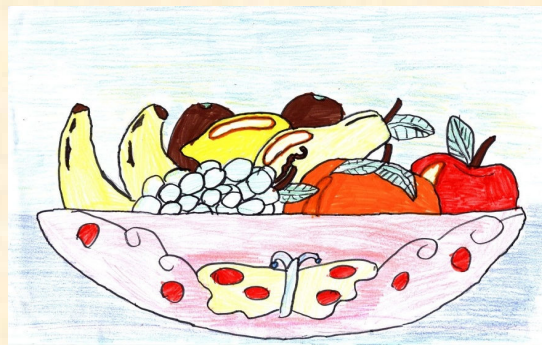
Miclean Matei, clasa a III-a,  
prof. coord. Ivaszuk Corina



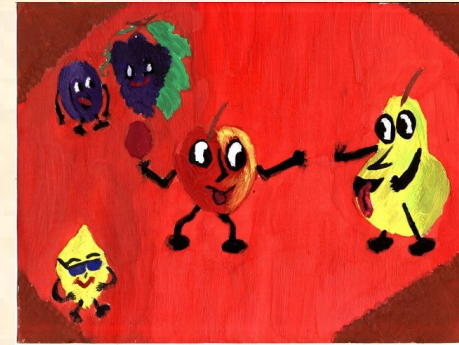
Godoci Yasmina, CP, prof. coord.  
Ardelean Nina



Grama Luca, CP, prof. coord. Chira Emilia  
Maria



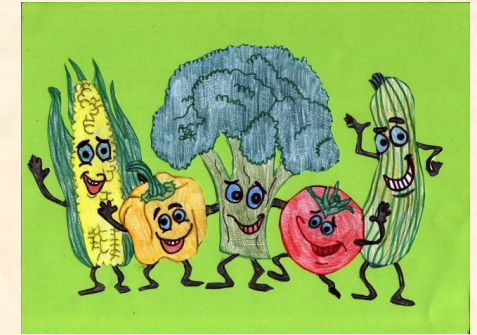
Giurgiu Iulia, CP, prof. coord. Ardelean Nina



Mureșan Andreea, clasa a IV-a,  
prof. coord. Mariana Făt



Pop Medeea, clasa a IV-a, prof. coord.  
Covaci Loredana



Șomcutean Daria, clasa a IV-a,  
prof. coord. Mariana Făt



Chende Mihaela Sofia, clasa a V-a,  
coord. Butoi Valentina



Rusu Maria, clasa a IV-a,  
prof. coord. Mariana Făt



Cosar Antonia Maria, clasa a V-a,  
coord. Butoi Valentina

## Sucul plin de viață

- 2 mere
- 1 portocală
- 2 fructe de kiwi
- 4 frunze proaspete de mentă
- 2 linguri semințe măcinate de in sau alternativ de susan
- 2 linguri de fulgi de ovăz
- 1 cana apă minerală

## Mod de preparare

Spală bine fructele, curăță-le de coajă și semințe și taie ca pentru mixer.

Pune fructele în blender, semințele, fulgii de ovăz și o cană de apă minerală;

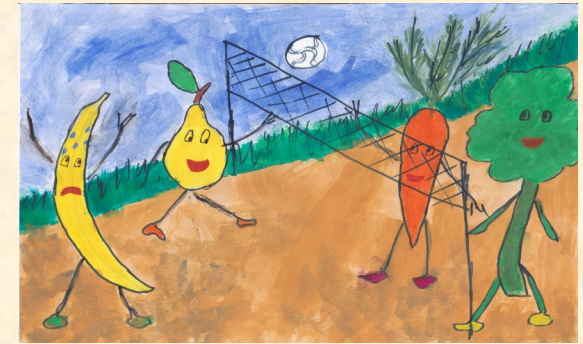
Îl poți servi după 15 minute ce sta la rece .

## Pofta buna!

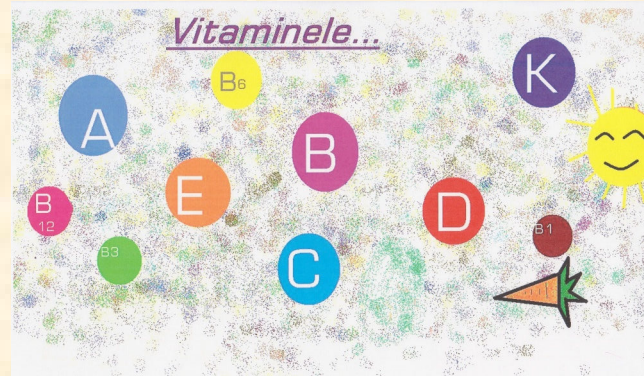
Cotos Marinela, clasa a IX-a  
Prof. coord. Zetea Marcela



Neamț Andrei, clasa aV-a, coord.  
Valentina Butoi



Pop Denisa, clasa a V-a, coord.  
Bogdan Dalia



Oanea Lorena, clasa a V-a, coord.  
Zetea Maria



Sonia Săsăran, clasa a V-a, coord.  
Butoi Valentina



Waldhutter Maya, clasa a V-a, coord. Cupar  
Norina



Onaca Daria, clasa a V-a, coord. Bogdan  
Dalia



Strenger Andrei, clasa a V-a,  
coord. Butoi Valentina

## Povești cu sănătate și veselie

Nu-mi mai amintesc când am auzit prima dată îndemnul mamei de a mânca cât mai multe fructe și legume. Cred că aveam câțiva anișori și știu că ori de câte ori trebuia să mănânc, mama sau bunica îmi spuneau povești care mai de care mai încântătoare, mai convingătoare.

Am ajuns în clasa a V-a. Pentru a ne determina să alegem alimentele sănătoase în meniul nostru, doamna profesoară de Educație tehnologică, ne-a spus multe povești ilustrate despre vitamine și săruri minerale. Acestea formaseră o horă, iar cea care le coordona era vitamina C, cea mai energică. Ea îndemna vitaminele D și A să lupte pentru întărirea oaselor și pentru o vedere optimă iar pe cele din grupa B să stea aproape de ea pentru ca împreună să poată fi asimilate mai ușor de organism. Știu că le învăța pe acestea ce trebuie să le șoptească copiilor pentru a mânca fructe și legume și astfel să crească mari, sănătoși și puternici.

Vitamina E le-a spus că ea trebuie să plece deoarece sportivii au antrenament și ea se ocupă de musculatura acestora. Atunci s-a ridicat în picioare și vitamina K, cerându-și scuze că trebuie să ajungă la niște bunici pentru a le consolida sistemul osos.

Doar că mai erau copii neîncrezători în efectul miraculos al acestor nutrienți. Dacă au văzut așa, vitaminele rămase au venit cu ideea să se unească toate și să se transforme în bomboane dulci-acrișoare, intens colorate, pe care copiii mofturoși să le poată consuma la nevoie. Astfel, toți copiii au putut să fie veseli și neobosiți, întrecându-se în îndeplinirea tuturor sarcinilor și activităților zilnice.

Gordan Antonia , clasa a VI-a,  
prof. coord. Butoi Valentina



Balaj Maya, clasa a VI-a, coord. Taloș Crina



Bogdan Vlad, clasa a VI-a, coord. Bogdan Vlad



## Importanța vitaminelor în alimentația zilnică

Vitaminele sunt substanțe organice necesare organismului în cantități moderate pentru funcționarea sa optimă. Întrucât puține dintre ele sunt sintetizate în corp, este nevoie de un aport continuu de produse naturale care să satisfacă aceste nevoi.

Alimentația săracă în substanțe nutritive contribuie la amplificarea stresului și la apariția carentelor în sănătate.

Vitaminele se deosebesc prin rolul pe care îl au în organism și prin faptul că unele acționează eficient grupate iar altele individual.

Printre cele mai importante sunt vitaminele A, C, și E deoarece au proprietăți antioxidante și contribuie la neutralizarea radicalilor liberi dăunători. S-a constatat că numărul oxidanților, radicali liberi, se amplifică pe seama fumatului, produselor chimice, toxinelor și chiar a stresului. Vitamina C are calități antiinfecțioase, tonifiante, anti-alergice și antitoxice fiind cunoscută și ca cel mai puternic antioxidant. Aceasta mărește rezistența vaselor sanguine, combate producerea bolii cardiovasculare și reglează nivelul glicemiei și al colesterolului din organism. Vitamina C intervine și în funcționarea țesuturilor și a diferitelor organe. Astfel, s-a dovedit eficiență în reducerea ritmului de opacifiere a cristalinului (îndeosebi la persoanele vârstnice) și la întârzierea apariției cataractei.

Excesul de vitamine s-a dovedit a fi o problemă la fel de mare ca și deficitul acestora. De exemplu, prezente în cantități mari, vitaminele C și E favorizează tocmai procesele de oxidare din organism, fiind dăunătoare în primul rând bolnavilor de cancer. În cantități insuficiente aceleași vitamine sunt responsabile pentru diferite afecțiuni cardiace.

Deficitul vitaminei B12 și acidului folic a fost asociat cu nivelul ridicat de homocisteina din sânge, cu un risc crescut de accidente vasculare și insuficiență cardiacă. Nu există, însă, până în prezent, dovezi că suplimentele cu aceste vitamine ar reduce riscul bolilor de inimă.

Vitamina A este extrem de importantă pentru tineri deoarece constituie una dintre componentele esențiale în procesul de creștere. Aceasta îmbunătățește simțul vizual și ocrotește rinichii de urolitiază, afecțiune cunoscută popular sub numele de „piatră la rinichi”.

Vitamina D ajută la dezvoltarea normală a oaselor și la menținerea echilibrului dintre nivelul calciului din masa osoasă și din sânge. Vitamina D crește eficiența sistemului imunitar și oferă protecție împotriva tuberculozei. Frecvent este folosită în tratamentele contra psoriazisului datorită proprietăților sale benefice.

Totuși, nu întâmplător auzim vorbindu-se cel mai mult, în presă, despre vitamina C. O alimentație bazată pe surse naturale de vitamine vă poate oferi protecție împotriva bolilor, scutindu-vă totodată de suferință și tratamente costisitoare.

Mirea Răzvan, Clasa: a XI-a  
Prof. coord. Grosu Mădălina Mirela



Baias Patricia, clasa a VI-a, coord. Ionce Georgeta



Bud Georgiana, clasa a VI-a, coord. Vancea Delia



Chiș Narcisa, clasa a VI-a, coord. Pop Mirela Emilia

## Vitaminele ne ajută să avem un organism sănătos

Vitaminele sunt substanțe foarte importante pentru menținerea unui organism sănătos, contribuind la buna lui funcționare, 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 armonioasă a organismului, dar și în susținerea proceselor metabolice în cazul adulților și vârstnicilor.

Vitamina A previne problemele ochilor, susține sănătatea sistemului imunitar, este esențială pentru creșterea și dezvoltarea celulelor, menține sănătatea pielii și a sistemului reproducător. Băieții au nevoie de 900 μg de vitamina A zilnic, iar fetele de 700 μg zilnic. Pentru a evita un supradozaj cu această vitamină nu este indicată suplimentarea când se urmează un tratament pentru acnee sau probleme ale pielii; supradozajul se manifestă prin dureri de cap, modificări ale pielii și chiar afectarea ficatului. Dimpotrivă, când există o carentă de vitamina A, riscul de boli infecțioase este crescut.

Vitaminele C și E sunt recomandate deoarece ajută la îmbunătățirea proceselor cerebrale și sprijină buna funcționare a celulelor nervoase, având o acțiune antistres. Odată cu înaintarea în vârstă, coenzima Q10 devine din ce în ce mai importantă datorită faptului că încetinește procesul de îmbătrânire la nivel celular și stimulează sistemul imunitar, reglează metabolismul și menține un tonus general ridicat, fiind recomandată mai ales persoanelor de peste 30 de ani.

Complexul de vitamine 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, fiind recomandat atât tinerilor, cât și persoanelor adulte.

Vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului în oase, dar nu numai. Cercetările au descoperit că absența vitaminei D are un rol important în astm, cancer, depresie, boli de inimă, diabet și chiar creșterea în greutate. De aceea, vitamina D este una din cele mai importante, care nu trebuie să lipsească din componența nutrienților consumate zilnic.

În cazul vârstnicilor, o doză zilnică de vitamina D ajută la prevenirea fracturilor și împiedică fragilizarea oaselor, iar la copii ajută la dezvoltarea armonioasă a sistemului osos și la prevenirea rahitismului, afecțiuni ce se manifestă prin arcuirea picioarelor, genunchi mari și oase fragile, predispuse la fracturi.

Aportul necesar de vitamine poate fi asigurat prin intermediul unei alimentații echilibrate, bogată în fructe și legume crude, dar aceasta nu este întotdeauna suficientă. În ultimii 10 ani, s-au realizat studii care arată că legumele și fructele și-au pierdut din nutrienți. Mai mult decât atât, din cauza condițiilor de transport și depozitare, multe din fructe și legume ajung să nu mai conțină toți nutrienții necesari organismului nostru. În aceste condiții, medicii și nutriționiștii recomandă consumul de suplimente alimentare pentru a putea furniza organismului cantitatea necesară de vitamine.



Goia Dorisa, clasa a VI-a, prof. coord.  
Moisil Gabriela



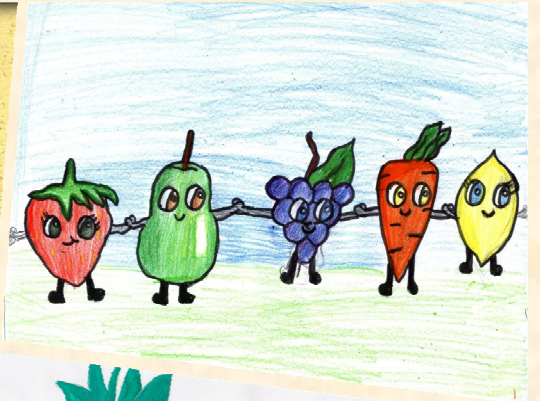
Jitariu Cosmina Maria, clasa a VI-a,  
coord. Butoi Valentina



Miholca Ana-Maria, clasa a VI-a,  
coord. Mocanu Ioana

Cârlan Andreea, a XI-a  
Prof. coord. Grosu Mădălina Mirela

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



ISSN 2343 - 9998  
ISSN - L 2353 - 9998