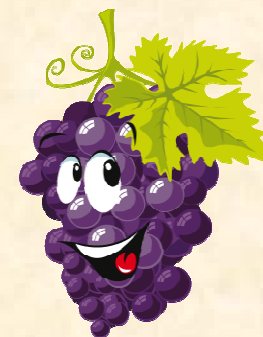




Hora Vitaminelor



Numărul 7/2019



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 2019, poziția 1583
Școala organizatoare:
Școala Gimnazială "Ion Luca Caragiale"
Baia Mare, Maramureș



Educația viitorului

Problematica lumii contemporane se caracterizează prin universalitate, globalitate, complexitate, caracter emergent, încorporând tendințe, fenomene, aspecte noi ce apar în simultaneitate sau în succesiune în toate zonele lumii. Școala contemporană nu mai poate ocoli problematica interdisciplinarității, care este a tuturor profesiilor și a tuturor cetățenilor capabili să își îndeplinească rolurile sociale, etice și politice care le revin.

Noile educații sunt purtătoare de noi obiective și mesaje, constituindu-se în răspunsuri date unor sfidări.

Există numeroase scenarii despre educația viitorului. Majoritatea lor gravitează în jurul noului curriculum, care ar încorpora competențe și abilități de bază, necesare tuturor elevilor în variate domenii: cunoștințe despre sine, cunoștințe despre alții, capacități de învățare, predispoziția de a învăța continuu, responsabilitate ca membru al comunității, sănătate mintală și fizică, creativitate și productivitate, participare activă în viața economică și socială, capacitatea de a inova.

Lumea contemporană se caracterizează printr-o evoluție rapidă și imprevizibilă a științei și tehnicii, generând o mișcare gigantică de idei, descoperiri, o creștere exponențială a informației și tehnologiilor de vârf. Toate acestea au drept consecință informatizarea societății, restructurarea și reînnoirea unor demersuri epistemologice pluridisciplinare, în toate sectoarele vieții sociale. Toate acestea determină omul să se adapteze, prin educație. Generația tânără nu trebuie educată pentru a se adapta la nou, ci pentru a contribui la construcția viitorului. Este necesară o educație care aduce schimbare, restructurare și reformulare de probleme care cultivă învățarea inovatoare.

Alăturându-ne ideilor *noilor educații*, care presupun introducerea pregnantă a dimensiunii internaționale în educația școlară, vă invităm la o abordare inter și transdisciplinară pe tematica *Stil de viață sănătos*.

Director prof. Bodea Veronica Felicia

Alege un stil de viață sănătos!

Viața noastră este influențată în permanență de alegerile pe care le facem. Alimentația adoptată ne influențează starea de sănătate și totodată starea de bine.

Pentru o alimentație sănătoasă și un stil de viață echilibrat trebuie să ținem cont de câteva reguli de aur. Dintre acestea cele mai importante ar fi:

Consumul alimentelor de sezon și a celor locale. Consumând produse locale ne putem asigura că acestea sunt proaspete, iar produsele de sezon asigură un regim alimentar variat. În acest fel îi ajutăm și pe producătorii locali să își vândă produsele.

Micul dejun are rol deosebit de important în prevenirea bolilor cardiovasculare. Așadar începem ziua cu un mic dejun pentru a rămâne sănătoși cât mai mult timp!

Alimentele preponderente din alimentația zilnică ar trebui să fie fructele și legumele. O altă categorie de alimente de origine animală importante pentru organism sunt lactatele. Acestea reprezintă o bogată sursă de proteine de bună calitate, calciu și alți nutrienți. Ouăle, peștele sunt alte alimente impor-

tante pentru necesarul de energie zilnică. Carnea este indicat să se consume în cantități mai mici.

Pentru o alimentație sănătoasă trebuie să ținem cont de nutrienții din alimente și nu de conținutul caloric al acestora. Densitatea nutrițională este importantă și nu alimentele și preparatele cu calorii goale, care aduc o cantitate mare de energie, fără ca aceasta să fie însoțită de micronutrienți importanți.

Mișcarea este esențială pentru o stare de bine și de menținere a sănătății organismului. Știm cu toții că este necesar să facem cel puțin 30 de minute de mișcare pe zi. Prioritățile zilnice le ierarhizăm fiecare așa cum știm mai bine. Trebuie să luăm în calcul că mișcarea este o componentă absolut necesară pentru menținerea sănătății și a stării de bine.

În acest context, prin participarea la activitățile Proiectului Hora Vitaminelor, invităm deopotrivă pe elevi, părinți, profesori să descopere efectul celor câteva reguli/sfaturi pentru păstrarea sănătății și a stării de bine.

prof. Ionița Mateșan

Alimentația sănătoasă și mișcarea

Vă mai amintiți când vă spuneau părinții să mâncați fructe și legume, că sunt foarte bune, sănătoase pline de vitamine sau să faceți sport?

Probabil că știți. Însă unii cred că este mai confortabil să stai ghemuit într-un fotoliu, liniștit, privind televizorul, mâncând multă ciocolată, bomboane sau alimente nesănătoase. Recunoașteți măcar... e mai comod să stai, în loc să faci mișcare. Eu cred că sportul este foarte important. Dacă nu facem sport și nu mâncăm sănătos, nu ar trebui să ne mire că există multe persoane obeze încă de la vârste fragede.

Eu m-am mirat atunci când un profesor ne-a spus că îi place foarte mult să meargă cu bicicleta. Și că cei care merg cu bicicleta câtuși de puțin, nu vor face accident vascular cerebral.

În zilele noastre, părinților le este greu să-i scoată pe copii din casă din cauza tehnologiei. Copiii au ajuns dependenți de jocuri și stau cu orele în fața computerului, în loc să iasă afară la joacă sau să ajute la muncile agricole, la culesul fructelor, la plantatul legumelor.

Mie nu îmi place deloc felul în care tehnologia ne acaparează viața. Mi-e foarte dor să merg afară și să mă joc cu prietenii mei. În copilărie, mâncam mai multe fructe și legume pe care uneori le furam de la vecini și speram să nu ne prindă și să nu afle părinții noștri. Nu prea știam multe despre vitamine, dar le consumam în exces.

Poate vi se pare că știu multe lucruri despre fructe, legume, sport sau vitamine. Dar pentru vârsta mea, consider că știu suficient. Am înțeles că în loc de fast-food, trebuie să consumăm legume, în loc de desert cu mult zahăr, fructele sunt mult mai sănătoase, iar cerealele, peștele și alte alimente din piramida alimentară trebuie consumate frecvent.

Goja Mădălina, clasa a VI-a
coord. prof. Fodor Daniela Valentina



Rusu Noah, grupa mică,
coord. prof. Moldovan Rodica



Pop Alexandra, grupa mică,
coord. prof. Onea Dorița

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 mințea ascuțită
Și o viață liniștită.

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

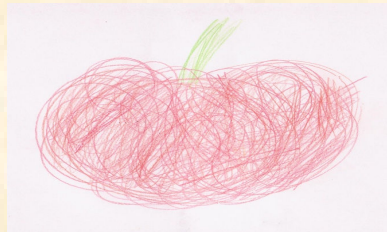
Cu soarele te-mprietenești,
Vitamina "D" găsești,
Sănătatea ți-o-ntărești,
Vesel și frumos să crești.

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

Uite am ajuns la ea,
Doamna "Vitamina K"
Brocoli dacă mănăcăm,
Sănătatea ne-o păstrăm.

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

Chira Daria Iulia, clasa VIII-a
coord. prof. Zete Maria



Mihalca Luca Darius, grupa mică,
coord. prof. Orosz Elena



Orban Eduard, grupa mică,
coord. prof. Floroiu Georgeta



Moldovan Patrick, grupa mică, coord.
prof. Onea Dorița



Varva-Spătar Sofia, grupa mică,
coord. prof. Moldovan Rodica

Hora vitaminelor

Vitaminele
Sunt izvoarele
De putere, sănătate
Și de asta-s importante

Vitamina C
La răceală e
Un bun ajutor
Pentru bolnăviori.

Vitamina B6
Fructele sunt sănătoase.
Ceapa e mirositoare
Dar e bine făcătoare.

Vitamina B5
Spanacu-l tu să-l mănânci.
Vitamina B3
Arahide câte vrei.

Asta este hora lor
Hora vitaminelor
Dacă le vei consuma
Îți vei prelungi viața.

Țura Andreea, clasa a VIII-a, coord.
prof. Cîmpan Ramona

ROLUL ESENȚIAL AL VITAMINEI D ÎN SĂNĂTATEA ORGANISMULUI

Termenul „vitamina D” se referă la mai multe forme diferite ale acestei vitamine, dintre care două sunt importante pentru sănătatea organismului: vitamina D₂, produsă de plante și vitamina D₃, produsă, în mod natural, de organism în urma expunerii la soare. Aceste forme de vitamina D pot fi găsite și în alimente.

Rolul major al vitaminei D este de a menține nivelurile normale de calciu și fosfor din sânge. Vitamina D ajută organismul să absoarbă calciul, care formează și menține oasele puternice. Poate avea un rol important și în menținerea funcției musculare și în întărirea sistemului imunitar, susțin experții de la Cleveland Clinic.

În ultimii ani, vitamina D a fost intens promovată ca fiind o vitamină minune, deoarece oferă protecție împotriva unor forme de cancer (cancer de sân, cancer de colon, cancer de prostată), împotriva infarctului, bolii Alzheimer, dar și împotriva anumitor afecțiuni cronice, precum diabetul și hipertensiunea.

Toate aceste beneficii nu sunt, însă, clar dovedite, consideră experții de la Harvard, care recomandă prudență în administrarea suplimentelor de vitamina D, pentru prevenirea acestor boli. Există studii care sugerează rolul benefic al vitaminei D împotriva acestor afecțiuni, însă rezultatele lor sunt fie preliminare, fie contestate. Este nevoie de cercetări consistente și pe termen lung care să susțină rezultatele acestor studii.

Recomandările generale din ghidurile internaționale privind cantitatea de vitamina D necesară pe zi (exprimată în unități internaționale), la persoanele sănătoase, sunt:

Copiii cu vârste cuprinse între 0 și 12 luni – 1.000 UI/zi

Persoanele cu vârste cuprinse între 1 și 70 de ani, femeile gravide și lăuze – 600 UI/zi

Persoanele peste 71 de ani – 800 UI/zi

Dozele pot fi ajustate de către medic, în funcție de nevoile individuale ale fiecărei persoane.

Deficitul sau carența de vitamina D poate apărea ca urmare a

expunerii inadecvate la lumina soarelui, tulburărilor de absorbție intestinală, aportului alimentar redus, consumului anumitor medicamente care accelerează absorbția vitaminei D.

La copii, deficitul de vitamina D poate conduce la rahitism, care se prezintă prin arcuirea picioarelor, în timp ce la adulți, duce la osteomalacie, adică demineralizarea matricei osoase.

Factori de risc pentru deficitul de vitamina D:

Vârsta;

Greutatea și mobilitatea – persoanele obeze au un risc crescut de deficit de vitamina D;

Alergia la lapte;

Dieta vegană strictă;

Laptele matern, care conține o cantitate mică de vitamina D;

Anumite afecțiuni: fibroză chistică, boală cronică renală sau boli inflamatorii intestinale.

Limitele normale ale cantității de vitamina D din organismul unei persoane sănătoase sunt cuprinse între 20 nanograme/ml și 50 nanograme/ml. Un nivel mai mic de 20 ng/ml indică un deficit de vitamina D.

Experții de la Harvard recomandă testarea nivelului de vitamina D persoanelor care au osteoporoză sau care au un risc crescut de dezvoltare a osteoporozei.

Deoarece există un număr limitat de alimente care conțin vitamina D, în anumite situații, poate fi necesară administrarea de suplimente de vitamina D. Majoritatea suplimentelor pot fi luate fără prescripție medicală, însă este recomandat să consulți un medic înainte, pentru a te asigura că ai luat decizia bună.

Aportul unei cantități prea mari de vitamina D poate fi la fel de periculos ca deficitul de vitamina D.

Diaconu Cătălina Andreea, clasa: a XI-a
coord. prof. Grosu Mădălina Mirela

ROLUL VITAMINELOR ÎN ORGANISM

Vitaminele sunt nutrienți esențiali având rol în:
menținerea barierei de apărare la nivelul mucoaselor și creșterea rezistenței la infecții;
metabolismul proteinelor, glucidelor, lipidelor și mineralelor;
sinteza unor structuri indispensabile (acizi nucleici și nucleoproteine din molecula de ADN, enzime, factori de coagulare);
procesele de oxidare (efect antioxidant).

Vitaminele și rolul lor au fost minimalizate secole de-a rândul. Experimentele, pe animale, efectuate la începutul secolului XX au arătat că animalele hrănite cu alimente înalt purificate (proteine, glucide, lipide și săruri minerale) nu se dezvoltau corespunzător.

Vitamina A este întâlnită sub 4 forme: retinol, acid retinoic, retinal, beta caroten.

retinolul contribuie la bariera de apărare la nivelul mucoaselor (intră în compoziția mucusului);

retinalul intră în structura celulelor fotoreceptoare din retină (celulele cu conuri și bastonașe);

acidul retinoic previne excesul de cheratinizare la nivelul pielii;

beta carotenul este antioxidant.

Vitamina E include două clase de substanțe biologic active: tocoferolii și tocotrienolii.

Tocotrienolii au rol antioxidant (se utilizează în loțiuni antioxidante având în vedere absorbția bună la nivelul tegumentului);

Tocoferolii intervin în metabolismul grăsimilor și proteinelor având acțiune antiaterogenă.

Vitamina K este întâlnită sub două forme naturale și una sintetică: vitamina K1 (fitoquinona) care se găsește în plantele verzi și vitamina K2 (menaquinona) sintetizată de bacteriile din colon. Vitamina K3, sintetică, (menadiona) este transformată, în ficat, în menaquinona prin reacție de alcalinizare. Vitamina K intervine în pro-

cesul de coagulare participând la sinteza factorilor de coagulare.

Vitamina B1 (tiamina) participă la diferite reacții chimice fiind cofactor al sistemelor enzimatic. Intervine în metabolismul glucidelor și în funcția celulei nervoase, fiind esențială pentru creștere, apetit, funcționarea sistemului nervos.

Vitamina B2 (riboflavina) este cofactor pentru sistemele enzimatic, participă la transportul ionilor de hidrogen și în procesul de respirație tisulară.

Vitamina B3 (PP/niacina) există sub două forme: acidul nicotinic și nicotinamida. Participă la sistemele implicate în metabolismul carbohidraților și al aminoacizilor, sinteza grăsimilor și respirația tisulară. Vitamina B3 are rol imunomodulator și antiinflamator.

Vitamina B5 (acidul pantotenic) participă la reacțiile metabolismului intermediar al glucidelor, lipidelor și proteinelor.

Vitamina B6 (piridoxina) intervine în metabolismul aminoacizilor și acizilor grași nesaturați și este importantă pentru procesul de creștere și dezvoltare normală a sistemului nervos.

Vitamina B9 (acidul folic) reprezintă un grup de compuși chimici care conțin acid pteric. Rolul acidului folic este de a participa la sinteza de aminoacizi și nucleotide (molecule de ADN), acizi nucleici, derivați porfirinici folosind cofactor vitamina B12. De asemenea intervine în formarea și maturarea eritrocitelor și leucocitelor.

Vitamina B12 (cobalamina), după absorbție este transportată în plasmă spre ficat, apoi la țesuturi. Este esențială pentru biosinteza acizilor nucleici și a nucleoproteinelor având rol în metabolismul sistemului nervos.

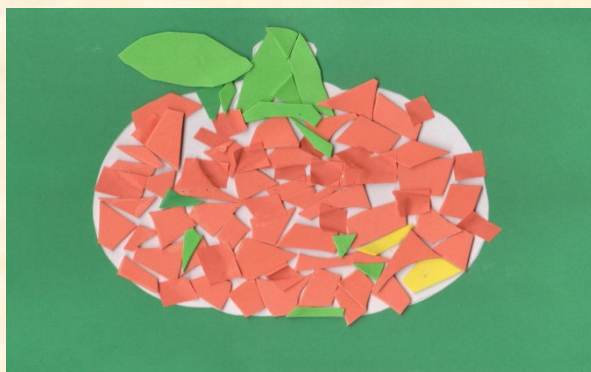
Meițanu Vlad Gabriel, clasa a XII-a
coord. prof. Grosu Mădălina Mirela

"V" din vitamină vine de la viață

O înghițitură, o legumă și un fruct,
Elimină orice element corupt.
Creierul funcționează sclipitor
Când trupul nostru este sănătos.
Cum să nu te bucuri mâine dimineață,
Știind că în sângele tău circulă viață?
Cum să nu se prindă-n horă orice vitamină,
Când ești fericit și te simți bine?

Un ou, un morcov și un măr,
O mușcătură și un număr.
O pară, o cireașă și carne de somon,
Aliat cu orice hormon.
Legumă, fruct sau aliment,
Cel mai de preț medicament.
Și vreau să-nchid acum cortina
Cu-o reverență și cu vitamina.

Remetean Nicoleta, clasa a X-a
coord. prof. Duță Camelia Silvia



Popdan Olivia, grupa mică,
coord. prof. Onea Dorița

În grădină

În grădina cu legume
Avem multe vitamine,
Morcovul este la bază
Dându-ne o vedere clară.

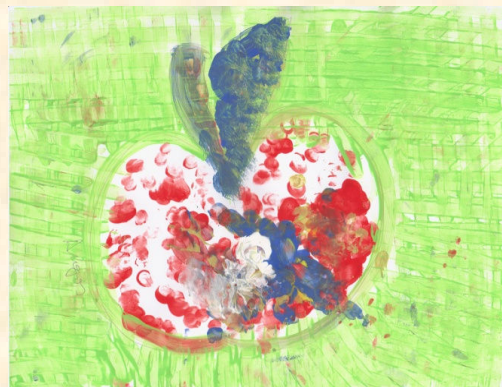
Prietenul usturoi
Ne ferește de multe boli
Ridichi, gulii si spanac,
Varză și cartofi îmi plac!

Castraveți, roșii, ardei
Ceapă verde dacă vrei,
Tare-mi plac legumele
Le știu toate numele!

Făt Augusta, clasa a VIII-a
coord. prof. Andreica Raluca



Șofineț Ivan, grupa mică,
cpoord. prof. Vîrsta Liliana



Tiboc Dragoș, grupa mică,
coord. prof. Sava Lidia



Țurcașiu Alexandru, grupa mică,
coord. prof. Ferțișan Mariana

Lumea vitaminelor

Vine mama și îmi spune
Să mâncăm 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-o-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

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



Surduc Anastasia, grupa mică,
coord. prof. Moldovan Rodica



Iusco Sara, grupa mijlocie,
coord. prof. Rîșco Paula



Focșa Ulici Oana, grupa mijlocie,
coord. prof. Fanea Elena Mariana



Pop Sofia, grupa mijlocie,
coord. prof. Ilieș Nicoleta



Nistor Octavia, grupa mijlocie,
coord. prof. Costin Simona

Hora Vitaminelor

Vitamina cea mai bună
Este „A” de la alună,
Apoi vine „C” că-i tare
De la o lămâie mare.
„E” e-n supă lângă os
De la morcovul cel gros.
Iară „B” e supărat
C-a rămas nepronunțat
Că e vitamină bună
Și toți știu ce o să spună.
A! A mai rămas ceva
Este vitamina „K”
Ea ne pune pe picioare,
Sângele îl face tare.
„D” și „E” aleargă-n zare
Să ne cheme la mâncare.
Și așa, nevoie mare
Au încins o horă tare
Unde sunt doar vitamine
Bune, rele sau chiar fine
Care fac pe fiecare
Să devină un om mare.

Lupuțan Alexia, clasa a VII-a,
coord. prof. Soponar Dora

Ispita vitaminelor

Am primit de la bunica
Mere, pere, struguri și alune.
S-a mirat și iepurica,
Văzând cât sunt ele de bune.

- Hai, mănâncă, fată dragă,
Sunt pline de vitamine!
Te ajută să crești mare
Și de vei mânca și ceapă,
(Strâmb din nas, mă-ndrept
spre poartă)
Și țelină și spanac
Voinică ai să te faci.

Mă plimb prin grădină.
Arome mă-ntâmpină-n cale.
Mărul și părul se-upleacă agale,
Îndemnându-mă-n șoaptă
Să iau câte-o poamă coaptă.

Iepurica sprintenica
Chicotea dintr-un tufiș:
- N-am nevoie de dentist.
De la vitamina A
Mi-s dinții de diamant.

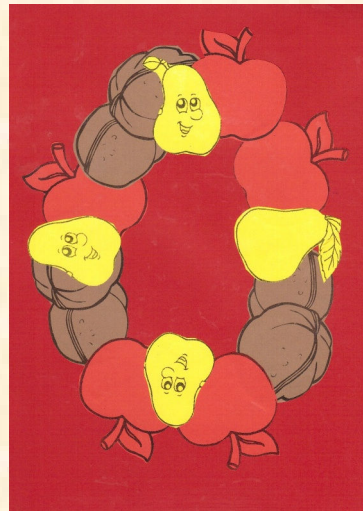


Pomian Diana, grupa mijlocie,
coord. prof. Fanea Elena Mariana

- Îți dau și eu o vitamină,
Murmură morcovu-n surdină.
Hai, fată, că nu-i de șagă!
A și B și C și D, până și F
Toate te scapă de boală.

De-atunci eu, fată deșteaptă,
Alerg după vitamine
Nu fac mofturi nici la ceapă
Ba, mănânc și usturoi
Și țelină și spanac
Pe bunica să o-mpac.
Și mi-s sănătoasă tun,
Vitamina-i lucru bun.

Tămaș Flavia, clasa a VI-a,
coord. prof. Cusco Claudia



Mădăras Luca, grupa mare, co-
ord. prof. Pop Corina Maria



Boitor Giulia Maria, grupa mijlocie,
coord. prof. Ciocean Adriana Maria

Hora Legumelor

Mie îmi plac legumele
Le știu toate numele.
Ce primesc de la ele?
Vitamine și putere.

Castraveți, roșii, ardei
Ceapă verde dacă vrei,
Varză, cartofi și spanac
Toate acestea mie-mi plac.

Pline sunt de vitamine
Care toate îmi fac bine,
Mă ajută să cresc mare,
Să fiu sănătos și tare.

Vitamine de tot felul
Vin, se-adună, se grupează în horă
se-mbrățișează.

Oanea Lorena, clasa a VII-a,
coord. prof. Soponar Dora

Vitaminele

Vitamine, vitamine,
Toate-s bune pentru tine!
Multe fructe colorate
Egal multă sănătate!

Vitamina A, B, C,
Să trăiască fructele!
Portocale, mere, pere,
Vitaminele sunt ele.

Aromate, sănătoase,
Proaspete și delicioase,
Consumate toată ziua,
Să-ți refacă energia!

Nedela Patricia, clasa a V-a
coord. prof. Fodor Daniela



Rogojan Carla, grupa mijlocie,
coord. prof. Fanea Elena Mariana

Hora legumelor

Într-o horă sănătoasă
Legumele stau pe masă,
Și cu fructe, două , trei,
Sper pe toate să le vrei!

Asta-mi zice zilnic mama,
Când de la școală eu vin:
- Uite-un bol plin cu salată,
Să crești mare și voinic!

Merele au vitamine,
Ridichile au mult fier,
Laptele conține calciu,
Iod din pește o să iei.

- Hai, mănâncă sănătos!
Varză, mazăre, alune,
Castraveți, nuci și ciuperci
Pătrunjel, ficat și prune!

Marian Malin, clasa a VI-a, coord.
prof. Danciu Felicia Maria



Bot Tudor, grupa mijlocie, coord.
prof. Costin Simona

Alege ce este bine

Ciocolata și chipsurile sunt delicioase
Dar nesănătoase.
În schimb, fructele zemoase
Și legumele gustoase Sunt gustări valoroase.

Morcovul, ardeiul și roșia
Sunt câteva legume esențiale
Pentru cheia Unei mese speciale.

Nu doar legumele și legumele au vitamine
Ci și carnea are multe.
Nu este doar pentru mini
Ci pentru oricine!
Carnea este o varietate
De gusturi care pot fi minunate.

Legumele, fructele și carnea pot fi preparate
Pentru a face delicatose minunate.
În concluzie, alege ce este bine,
Adică mâncăruri cu vitamine.

Pașca Roxana, clasa a VI-a,
coord. prof. Kulik Minodora



Codrea Luca, grupa mijlocie,
coord. prof. Ilieș Nicoleta

Vitaminele la joc

Vitamina C o știm,
Multe fructe o conțin,
Mere, pere, portocale
Mango, căpșuni și banane.

Vitamina A bogată,
Și în legume adunată
Morcovi, broccoli, spanac
Și multe altele pe plac.
Vitamina D o luăm,
Când afară ne jucăm,
Și la soare ne expunem,
Plini de viață și culoare.

Toate acestea și multe altele,
La o horă s-au adunat,
Și au cântat și au dansat,
Până-n zori de zi când... s-au săturat.

Bârșovan Andrada, clasa a VI-a,
coord. prof. Cusco Claudia



Mărieș Lara, grupa mare,
coord. prof. Goga Anca



Zah Selena, grupa mică,
coord. prof. Ciocean Adriana

Vitaminele

Vitamina A mă numesc
Și în morcov mă regăsesc.
Cărnuri slabe și cereale
Te ajută în a ta cale.
Ne cheamă B1 și B2
Suntem vitamine de soi.
Sigur m-ai simțit în ciuperci
Daca nu, ar trebui să-ncerci.
Vitamina C mă strigă
În citrice mă poți găsi.
Lupt cu gripa și răceala
Și repede îmi fac treaba.

Pop Antonia, clasa a V-a,
coord. prof. Surduc Lucia



Man Antonia, grupa mare,
coord. prof. Godja Daniela



Nadiș Maria Sofia, grupa mare,
coord. prof. Cristea Cristina-Ana

Vitaminele la horă

Vitamina A, B sunt bune.
N-ai ce zice decât, pe bune?
Să nu uităm că și C,D au un loc
Sunt foarte bune ele la un loc!
Hora vitaminelor e mare,
O vitamină e super tare.
Hei, un, doi, trei
Si vitamina E e bună-n felul ei!
Vitamina F e credibilă
Dar este foarte sensibilă...
Da, da, da.... cine este?
Vitamina P e ca un pește.
Hora vitaminelor e prietenoasă.
Ea e cea mai norocoasă!
E bună... nu pot să comentez.
Eu despre vitamine mă documentez.

Pop Alexandru, clasa a V-a,
coord. prof. Surduc Lucia

Hora vitaminelor

Vitamina A și B,
Cele mai bune prietene
Chiar voioase se trezesc
Căci la horă întâlnesc:
Mere, pere, nuci hazlii
Fără ele nu poți trăi.
Să nu uităm de mandarine
Aduc plus de vitamine.
A și B nerăbdătoare așteaptă,
Dar veni și C deodată.
Și se prinseră de mână
D,E,F cu toate-mpreună.
Noi acum am învățat
A mânca sănătos e important.

Grigorescu Ioan, clasa a V-a,
coord. prof. Surduc Lucia



Hortea Natalia, grupa mare,
coord. prof. Morari Marisca

O viață sănătoasă -eseu-

Toată lumea dorește să trăiască o viață bună, fără boli și fără vizite la doctori, de aceea este bine să ascultăm sfatul specialiștilor când vine vorba de mâncarea sănătoasă.

Cu toții știm deja că cel mai bine este să mâncăm alimente care conțin vitamine multe, minerale și antioxidanți, cum sunt fructele și legumele.

Pentru necesarul de calciu al organismului, este bine să consumăm produse lactate. Calciul și vitamina D sunt importante pentru sănătatea oaselor, cresc puterea fizică, de aceea este bine să ieșim la soare cât de mult putem, pentru că soarele este principala sursă de vitamina D de care are nevoie calciul pentru a se fixa pe oase.

Semințele de toate tipurile, nucile, alunele, arahidele, sunt bogate în grăsimi, sunt extrem de nutritive și sănătoase. Din ele, organismul extrage magneziu, vitamina E, fibre și mulți alți nutrienți. Nucile, alunele, te pot ajuta să slăbești și să îți menții greutatea ideală.

Trebuie să mâncăm pește, care este bogat în acizi grași omega-3 și mulți nutrienți, care ne ajută să ne protejăm de boli.

Este foarte important să consumăm proteine din carne, iar ouăle întregi sunt extrem de nutritive și sănătoase.

Pentru ca toate alimentele sănătoase să-și facă bine treaba, este important să consumăm apă, să dormim suficient și să facem mișcare fizică. Pentru o viață sănătoasă, toate vitaminele, mineralele, proteinele, nutrienții, condițiile de viață, trebuie să danseze împreună într-o horă a sănătății noastre.

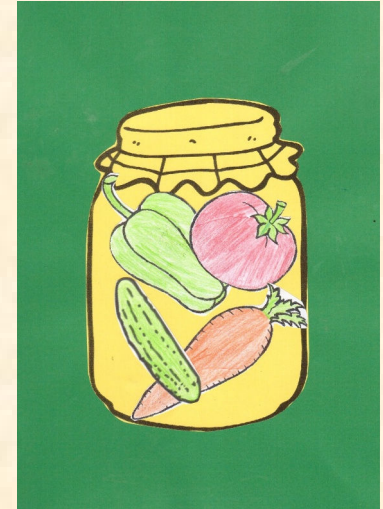
Alisie Iris Petra, clasa a V-a,
coord. prof. Kulik Minodora

Hora vitaminelor

Mărul, para și banana
Căpșuna și portocala
Fac o horă, se distrează,
Cântă mult și mult dansează!

Iată vin la adunare
Ca să-ncingă o horă mare
Și legumele gustoase,
Fiindcă-s foarte sănătoase.

Rus Dora Andreea, clasa a IV-a,
coord. prof. Boniș Enikő



Mirișan Sofia, grupa mare,
coord. prof. Ilieș Teodora

Izvorul de sănătate

Ceapa, morcovul, cartoful,
Țelina și păstârnacul
Se întâlnesc odată toate
Și vorbesc pe săturate
Că odată ce-s mâncate
Sunt izvor de sănătate.

Dar copiii mofturoși
Nu sunt tare bucuroși
Când părinții îi îndeamnă.
Ori bunicii, mai cu seamă,
„Haideți să mâncați legume,
Că sunt proaspete și bune!”

Nițaș Andreea, clasa a IV-a,
coord. prof. Boniș Enikő



Konkos Alexia, grupa mare,
coord. prof. Roman Anca

Fructele și legumele

Ce sunt fructele și legumele? Multă lume se întreabă ce sunt ele de fapt.

Unii, dacă pe ambalaj scrie că e făcut din fructe și legume, cumpără produsul. Dacă ne-am obosi să citim ingredientele, ne-am îngrozi câte prafuri sunt în el. Și eu făceam asta când eram mică, iar mama îmi zicea că nu mi-l cumpără pentru că e făcut din prafuri, dar eu nu o ascultam și începeam să plâng, iar ea îmi cumpăra desertul respectiv. Eu la 4 ani aveam 40 kg, iar mama și-a dat seama că nu e normală această greutate și am început să mănânc numai legume și fructe. Acum am greutatea ideală.

Dar nu toate legumele și fructele pe care scrie că sunt bio sunt așa, am auzit asta la televizor și mie mi se pare adevărat. De unde știm noi ce pun oamenii ăia în fructe și legume?

Fructele și legumele adevărate sunt acelea care cresc în livada sau grădina bunicilor, acelea care au o aromă îmbietoare și pe care le putem culege singuri când suntem în vacanță la bunici.

Și așa mai vrea să zic ceva: obezitatea copiilor a crescut în România în ultimii ani, datorită alimentației. În concluzie: mâncați legume și fructe cât de multe și faceți mișcare în aer liber!



Nădișan Sofiya, grupa mare,
coord. prof. Ungur Anuța

Peteu Anna, clasa a IV-a,
coord. prof. Moș Ileana

Vitaminele bunicii

Bunicuța ea, se știe
Are-n coș doar vitamine
Mere, pere, strugurei,
Morcovi, roșii și ardei.

Fructele, toate zemoase
Fac un suc dacă sunt stoarse.
Eu îl beau cu bucurie,
Că îmi dă și energie.

Vitaminele te-ajută
Să ai sănătate multă.
Să crești mare, cum dorești,
Să devii ca în povești.

Iosif Sara, clasa a IV-a,
coord. prof. Rotar Voichița Mariana



Păcurar Lucas George, grupa mare,
coord. prof. Lazăr Daniela Adina

Vitamine, vitamine

A sosit toamna bogată,
De vitamine-ncărcată.
Multe...cât alfabetul tot;
Doar așa le știu pe de rost.

A, D, E și KAPA,
Lor nu le prea place apa;
Stau în organism mai mult,
Atunci când mănânci niște unt.

Dar cea mai bună vitamină
Este vorba ta divină
Mamă care mă-ngrijești
Și mereu mă ocrotești.
Dă-mi și niște lecitine,
Mamă! să nu uit de tine.

Boga Andrei, clasa a IV-a,
coord. prof. Rotar Voichița Mariana



Szekely-Meleg David, grupa mare,
coord. prof. Mare Minerva

Despre mâncarea sănătoasă

Fructele și legumele sunt alimentele ce ne mențin sănătoși și în societate, fiindcă, dacă nu am fi sănătoși, nu am putea ieși din casă.

De fiecare dată simți că ai fi un bătrân, care nu se poate mișca și te dor toate când ești răcit? Ei, asta e fiindcă nu ai mâncat destul de sănătos! De fiecare dată îți zici în minte: "Voi mânca sănătos, voi ține dietă, promit!" și peste 2 minute te duci la un fast-food, că te-ai plictisit de mâncarea de acasă. Ți s-a întâmplat vreodată? Dacă zici "nu" înseamnă că minți, fiecare dintre noi am făcut asta măcar o dată. Eu recunosc: am făcut-o și acum regret. De acum jur că voi mânca sănătos! Scriu acest text fiindcă mi-am dat seama ce nesănătoasă este mâncarea pe care o consumăm. Mulți care vor vedea sau vor auzi ce am scris, vor zice: "nu e adevărat", "și ce dacă e nesănătoasă?". Mulți vor zice așa, chiar dacă știu că e nesănătoasă, o vor apăra tot timpul.

Mâncarea sănătoasă este și ea bună, la fel ca aceea de la fast-food, dacă știi să o prepari. Ea ne ajută să creștem și să ne dezvoltăm. Momentul acela când guști o legumă cu sare, combinată în salată, e adorabil de bun și sănătos. Iubesc acea senzație minunată! Copiii trebuie să mănânce sănătos cel mai mult, dar ei... ei mănâncă adesea nesănătos. Mâncarea de la fast-food ne poate face să ne îmbolnăvim, deoarece ea conține multe "toxicități", așa cum spun cei în vârstă.

Fructele și legumele sunt ca niște arme pentru noi. Pe ele le găsim în livadă sau în grădină și nu trebuie să ne stricăm banii pe ele, ci doar pe semințe.

Voi face un mic dialog între fructe și legume, pentru a-i încuraja pe copii să le consume:

Ce-ai făcut azi, ai săturat-o pe Daniela? zise roșia.

Da, dar nu a mâncat foarte mult din mine! spuse piersica plângând.

Bine, tu ce ai Acut, lămâiță? zise din nou roșia.

Păi, m-a pus în ceai m-a băut cu poftă! a zis lămâia tresărind de fericire.

Foarte bine, sunt mândră de tine! aplaudă roșia.

Cam acesta a fost mini-dialogul. Acum să trecem la treburile serioase. Să-mi împrumutăm în rol și să începem!

Noi trebuie să apreciem fructele și legumele, fiindcă ne asigură un corp frumos și ne dau poftă de mâncare. Mereu simt că lipsește ceva în mine, ceva răcoritor, dar nu știu ce... Oare ce să fie? Da, gata, știu: un ceai răcoritor, cu cuburi de gheață, făcut din fructe uscate și o lămâie stoarsă în el. Ar fi perfect în momentul acesta... Cât scriu povestea asta.

Legumele sunt mai sănătoase fierte sau crude decât prăjite. De exemplu, din categoria legumelor ce pot fi consumate crude, amintim: morcovul, varza, salata, gulia, roșia, castravetele etc.

Pe vremea lui mamaie, citricele și fructele exotice erau considerate foarte scumpe și greu de găsit. Acum noi găsim în orice alimentară ce nu găseau cei de demult.

Pe vremea lui tataie, copiii, când mergeau la colindat, primeau nuci și mere, iar în zilele de azi, nucile și merele sunt înlocuite cu bani.

De acum va trebui să știu ce este sănătos, câte vitamine conține și ce cantitate consum pentru a avea organismul sănătos.

Acest text conține lucruri reale, nu e de glumit cu ce am scris aici!

Copii, aveți grijă ce mâncați!

Pop Patricia Ioana, clasa a IV-a,
coord. prof. Moș Ileana

Fructele

Mărul, este prietenul meu
Mă înfrupt din el mereu.
Para, nu-i prea prietenoasă
Dar am auzit că-i sănătoasă.
Cu banana mă împac
Dimineața mi-e pe plac.

Nucile sunt minunate,
Astea-s fructe adevărate,
Vitamine-mi dăruiesc
La educație să sporesc.

Morcovul îmi dă un „B”
Nu-n carnet, la ochi, măi' bre!
Vitamina „D”o iau
De la soare cât eu stau.

Iarna e ușoară pentru mine,
Nu răcesc, am vitamine
De la portocală și lămâie
Primesc tot să-mi fie bine.

**Bot Cristian Mihai, clasa a IV-a,
coord. prof Hosciuc Lăcrămioara**



Turi David, grupa mare,
coord. prof. Orzac Maria

Definiția sănătății

Din mare curiozitate,
Am răsfoit o carte
În care ce să vezi?
Pagini pline colorate
Despre vitamine toate.

Toate erau înșirate
Dar erau și prezentate
Vitamina A,B,C.
De la fructe adunate
De la legume luate.

Erau tare interesante
Și frumos clasificate,
De la mere, de la pere,
Ce-mi dau ele-i o avere!
Energie și putere!

Rus Anca, clasa a VII-a, coord.
prof. Cimpan Ramona



Zaharia Eric, grupa mare,
coord. prof. Ciociu Corina Adina

Sănătatea e un cod

Zâna toamnă mi-a adus
Un paner cu multe fructe;
Și pe masă eu le-am pus
Familia să se înfrupte.

Dar ce zgomot se aude?
- Hei, mănâncă sănătos !
Îmi șoptesc două legume.
Știu că ești cam mofturos!

Para e bogată-n cupru,
Ceapa în magneziu, știi.
Murea are mult potasiu
Iar fluor au strugurii.

Brânza nu-i săracă-n calciu,
Peștele are și iod,
Zmeura are magneziu,
Sănătatea e un cod .

Nu vă mai certați degeaba,
Zice țelina -nțeleaptă,
Fiecare-și are rostul,
Într-o lume variată!

Danciu Eliza Maria, clasa a V-a,
coord. prof. Danciu Felicia Maria

Bucuria vitaminelor

Când mănânc vitamine
Mă simt cel mai bine.
Încearcă și tu!
Nu ai nimic de pierdut.

Le găsești în fructe,
Dar și în legume
Le vei îndrăgi,
Sigur le vei iubi.

De la mere iau putere,
Pentru fiecare zi.
De la miezul de harbuz
Iau avânt și zbor în sus!

Mâncăm fructe și legume
Nu-i nimic mai bun pe lume!
Vitaminele, măi frate,
Ne dau multă sănătate!

Muntean Alexandra,
clasa a V-a
coord. prof. Ionce Angelica



Balaj Victor, grupa mare,
coord. prof. Turcitu Angela

Chifteluțe de năut cu verdețuri și tahini

Ingrediente:

- 2 conserve de 400g cu năut fiert
- 2 linguri tărâțe de psyllium (sau cu ou)
- 4 linguri drojdie uscată
- 1 cană de pătrunjel, mărunțit
- 1 cană de leurdă mărunțită
- 4 fire de ceapă verde, mărunțite
- o treime cană măsline negre feliate
- 5 linguri de făină de năut sau pesmet
- 1 linguriță boia dulce
- Sare și piper, după gust
- 1 linguriță tahini și încă 2-3 pentru sos
- puțin ulei (3-4 linguri), pentru prăjit

Preparare:

Înainte să începi, spală-te pe mâini și fii fericit!!

Primul pas este să adaugi năutul fiert în robotul de bucătărie și să îl mixezi bine până devine

pastă. Bineînțeles că poți utiliza și un blender de mână sau blender normal.

După ce ai terminat, pune pasta de năut într-un bol mai mărișor și adaugă celelalte ingrediente, excepție făcând uleiul. Amestecă bine.

Compoziția trebuie să fie foarte ușor de modelat. Dacă mai are încă lichid, mai adaugă făină de năut sau pesmet.

Mai apoi pune puțin ulei la încins, într-o tigaie antiaderentă, mai mare. Modelează chifteluțele și pune-le la prăjit, 2 minute pe fiecare parte.

Ultimul pas, pune chifteluțele de năut prăjite într-o farfurie mare acoperită cu șervețele de hârtie. Astfel uleiul în exces va fi absorbit de șervețele.

Chifteluțele de năut se servesc cu salată, piure de cartofi, hummus.

Poftă bună! Sănătate și noroc și la muncă și la joc!

Antonia Cosar Maria, clasa a VII-a,
coord. prof. Georgiana Petreuş



Cupcea Paula, CP,
coord. prof. Duma Nadia



Dănuț Antonia, CP,
coord. prof. Ivaszuk Corina



Fodor Ilinca, CP,
coord. prof. Ivaszuk Corina



Marcu Antonia, CP,
coord. Bizo Rafila



Grib Maria, CP,
coord. prof. Popovic Ioana



Grigor Maria, CP,
coord. prof. Popovic Ioana

Tort de morcovi

Ingrediente:

- 3 ouă
- 2 banane
- 10-15 curmale mici
- 6 linguri de ulei
- 2 lingurițe praf de copt
- 110g de făină integrală
- 40g de făină de migdale
- 2 lingurițe de scorțișoară
- 3-4 morcovi medii
- 50g de fulgi de cocos
- 70g de stafide
- 150g de mascarpone
- 1 lingură miere
- un praf de sare

Mod de preparare:

Mai întâi ne apucăm de curmale. Le lăsăm la hidratat în lapte timp de aproximativ 4-5 ore, apoi le mixăm cu bananele.

Amestecăm ingredientele uscate: făi-

nă integrală, făină de migdale, scorțișoară, praful de copt și fulgii de cocos.

Batem cu mixerul ouăle cu un praf de sare până își dublează volumul. Apoi adăugăm treptat uleiul, piureul de banane, ingredientele uscate până obținem o pastă omogenă.

Se încorporează morcovii răzuiți fin și stafidele.

Se toarnă compoziția într-o formă de tort, se lasă la copt 40-50 de minute. Înainte de a-l scoate din cuptor, se încearcă blatul cu o scobitoare. Dacă scobitoarea este curată, înseamnă că acesta este copt.

Crema se obține ușor mixând 150g de mascarpone cu 1 lingură miere.

Simple, nu?

Și tortul ... de-li-cios!

Apan Mihaela Cecilia, clasa a V-a
coord. prof. Fodor Daniela Valentina

Budincă din fulgi de ovăz

Ingrediente:

- 8 linguri fulgi de ovăz
- 4 linguriță fulgi de cocos
- 4 linguriță semințe de in
- 4 linguriță semințe de susan
- 4 linguriță semințe de floarea soarelui
- 4 linguriță merișoare
- 4 linguriță cubulețe ananas deshidratat
- 1 l lapte de soia (sau apă, sau lapte de cocos, etc.)

Mod de preparare:

Toate ingredientele se pun într-o crăticioară, pe foc, până dau într-un clocot, apoi se stinge focul și se lasă, puțin, acoperite să se pătrundă. Dacă nu este suficient de dulce se poate adăuga 1/2 linguriță cu miere sau sirop de arțar. Este de preferat să se servească rece.

Moiceanu Alin Codruț, clasa a XI-a
coord. prof. Grosu Mădălina Mirela



Szabo Cristina, grupa mare,
coord. prof. Pop Anca



Maliarciuc David, CP,
coord. prof. Duma Nadia



Pașca Sofia, grupa mare,
coord. prof. Dorca Laura



Vințe Anastasia, CP,
coord. prof. Vințe Anastasia

Biscuiți cu ovăz și curmale

O rețetă rapidă și bogată în fibre, excelentă pentru mic dejun sau ca o gustare pe timpul zilei, cu ingrediente naturale și crude, pentru conservarea intactă a nutrienților.

Ingrediente (pentru aproximativ 20 de bucăți):

- cană fulgi de ovăz
- 12-14 curmale (”regele oazelor” cum le numesc arabii conțin nu mai puțin de 15 vitamine și minerale A, B, D, K și fier, magneziu, potasiu, cupru, mangan, seleniu)
- 3 linguri de tărațe de psyllium (o plantă care crește în India, cu efecte magice pentru menținerea colesterolului scăzut, reducerea crampelor stomacale provocate de stres și prevenirea tumorilor de colon)
- linguriță de pudră de scorțișoară
- linguriță coajă răzuită de lămâie
- 3 linguri de suc de lămâie
- îndulcitor natural (opțional)
- 150 ml apă

Preparare:

Se desfac curmalele de pe sâmbure, se lasă la hidratat cam o oră, pentru a se înmuia bine, apoi se adună într-un bol fulgii de ovăz, tărațele, scorțișoara, sucul și coaja de lămâie, îndulcitorul și curmalele hidratate, tocate sau strivite cu mâna.

Se adaugă apa și se amestecă toate ingredientele, apoi se întinde o foaie din care se decupează biscuiții, de forma dorită.

Cred că nu mai aveți rețineri în a oferi și colegilor, spre deliciul bunului gust și pentru o sănătate fără cusur.

Deci, poftă bună să aveți dragii mei cititori!

Pop Tudor, clasa a VII-a
coord. prof. Butoi Valentina



Demian Kara Maria, clasa I,
coord. prof. Lădan Florentina

Mâncare Halloween

Ingrediente:

- 1 felie dovleac
- 2 morcovi
- 1 gogoșar
- 2 fire ceapă verde
- 3 tulpini de țelină (Apio)
- ½ fenicul
- ¼ conopidă
- 1 lingură cu tarhon uscat
- ½ lingură cu ulei de floarea soarelui
- ¼ linguriță cu sare
- 330 ml apă

Modul de preparare:

Legumele se spală, se șterg cu un prosop din hârtie, se curăță și se taie. Dovleacul, feniculul și gogoșarul se taie cubulețe, morcovii, tulpinile de țelină și ceapa verde se taie rondele. Toate legumele se pun într-o tigaie înaltă (woc) și se călesc 2 minute, apoi se adaugă apa și se fierb până se înmoaie puțin.

Poftă bună!

Stanciu Alexandru, clasa a XII-a
coord. prof. Grosu Mădălina Mirela

Supă ninsă

Ingrediente:

- 1 litru de suc de roșii
- 1 litru de supă concentrată
- 1 linguriță de boia
- 125 ml de smântână
- sare și piper (după gust)
- 18 roșii cherry
- Câteva frunze de busuioc proaspăt
- 1 ardei gras verde
- câteva biluțe de mozzarella
- Pregătește o oală de supă, o lingură mare de lemn, niște castronele de supă, șase bețișoare de lemn, cum sunt acelea pentru frigărui, și o linguriță.

Cum se prepară această supă delicioasă?

Pune sucul de roșii într-o oală. Roagă-i pe părinții tăi să aprindă focul și să pună oala la fiert.

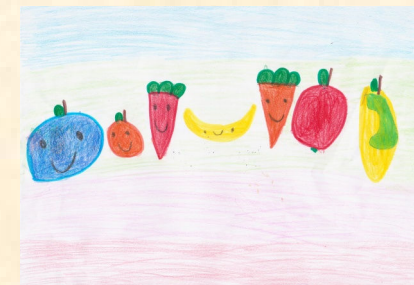
Pune supa concentrată și amestecă bine, adaugă puțin piper și lasă supa la fiert, la foc mic.

Între timp, pregătește niște bețișoare vesele cu roșii. Înșiră pe bețișoare, pe rând, o bucățică de roșie, apoi o frunză de busuioc, apoi o bucățică de ardei gras verde. Nu uita să adaugi și niște bucățele rotunde de mozzarella – ele vor fi bulgării de zăpădă.

Ca să faci fulgi de nea în supă, exersează întâi deasupra oalei. Ia o linguriță de smântână și toarnă din ea picătură cu picătură în oala cu supă. Nu-ți place cum arată? Amestecă supa și fulgii de nea dispar pe dată! Încearcă de câte ori este nevoie, până când fulgii arată așa cum îți dorești.

Toarnă supa în castronele și pune alături bețișoarele vesele cu legume și mozzarella.

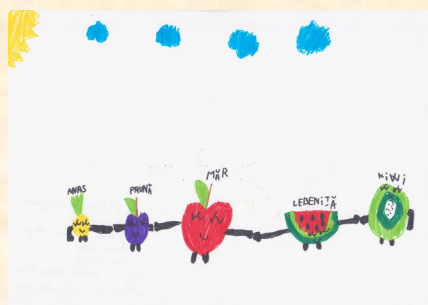
Și acum să ningă... cu picături de smântână!



Șomcutean Cosmina, CP,
coord. prof. Ivaszuk Corina



Ciobanu Raluca, CP,
coord. prof. Ivaszuk Corina



Bălănean Ștefania, clasa I,
coord. prof. Achim Olivia



Andreica Maria, clasa I,
coord. prof. Adela Afrășinei



Tulici Alexandra, CP,
coord. prof. Pop Lucia



Pop Maia, CP,
coord. prof. Bizo Rafila

Prăjitură Crăiasa Zăpezii

Blat:

5 albușuri
5 linguri de zahăr
3 linguri de ulei
4 linguri de făină
jumătate de plic de praf de copt -5 grame
un vârf de sare

Cremă:

5 gălbenușuri
150 grame zahăr
3 plicuri zahăr vanilat
4 linguri de făină
500 ml lapte
100 grame de ciocolată neagră
250 grame de unt
Mai avem nevoie de:
200 grame de biscuiți simpli
200 ml lapte

Decor:

200 ml frișcă
cocos

Siropul :

4 linguri lapte cald

Blatul:

Mixăm albușurile cu sarea, adăugăm zahărul, mixăm bine. Adăugăm uleiul și făina cernută cu praful de copt. Dăm la cuptor la 180 grade pentru circa 15 min.

Crema:

Mixăm gălbenușurile cu zahărul și zahărul vanilat, adăugăm făina și laptele trep-

tat, punem cratița pe foc mediu, amestecăm până se îngroașă crema. Împărțim crema în două părți egale, o parte rămâne de vanilie iar în cealaltă adăugăm ciocolata ruptă, amestecăm până se topește și omogenizează bine. Lăsăm la răcit complet ambele.

Untul :

150 grame îl adăugăm în crema de vanilie și 100 grame în crema de ciocolată, mixăm bine ambele creme.

Asamblare:

Blatul însiropat cu 4 linguri de lapte cald, crema de ciocolată, biscuiții înmuiți în lapte cald, crema de vanilie, frișcă, cocos
O punem la frigider până a doua zi și servim.

Cîmpan Denisa, clasa a VIII-a
coord. prof. Breitkopf Marieta



Andreeica Alisa, clasa I,
coord. prof. Mihnea Maria

Supă cremă de linte roșie

Ingrediente :

- 250 g linte roșie
- 5 căței de usturoi pisați
- 1 ceapă, tăiată în sferturi
- 2 morcovi, feliți
- 1 cană țelină, dată pe răzătoare
- 1/2 lămâie, curățată de coajă
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1/2 linguriță boia dulce
- sare, după gust

Mod de preparare:

1. Se pun într-o oală, linte roșie, ceapa, țelina și morcovii.
2. Adăugăm apă cât să le acopere și se pune apoi oala la fiert la foc mediu.
3. Lăsăm să fiarbă aproximativ 15 minute.
4. Oprește focul.
5. Adaugă și restul ingredientelor.
6. Folosind un blender vertical, pasează legumele până obții o supă cremoasă.

Lupușan Alexia, clasa a VII a
coord. prof. Cupar Norina



Abrudan David, clasa I,
coord. prof. Adela Afrăsinei

Cicolatia – Fructia

Ingrediente :

- un măr
- o pară
- o banană
- un morcov
- scobitori
- fulgi de ciocolată
- miere

Fructele și morcovul se taie cubulețe mici, apoi se așează pe scobitoare în următoarea ordine: măr, pară morcov, banană, morcov. După aceea cu pensula se ung cu miere și se tăvălesc prin fulgii de ciocolată.

POFTĂ BUNĂ!

Sușă-Leș David, grupa :mare
coord. prof. Mare Minerva



Hărșan Maya, clasa I,
coord. prof. Adela Afrăsinei

Salată de legume

Ingrediente:

- 2 morcovi medii
- Un măr
- 2 cepe
- Un sfert varză albă
- Un ardei gras
- O roșie
- O legătură de pătrunjel verde
- Zeama de la o jumătate de lămâie
- 2 linguri de ulei de măsline
- Sare
- Piper

Dă morcovul și mărul pe răzătoare, toacă mărunt ceapa, varza și ardeiul gras. Adaugă roșia tăiată cubulețe pentru a da culoare și savoare, apoi condimentează după gust cu sare și piper. Pentru o aromă desăvârșită mărunțește pătrunjelul și amestecă-l cu celelalte legume.

La sfârșit pune uleiul de măsline și zeama de lămâie pentru a intensifica prospețimea salatei.

Amestecă totul bine și servește cu poftă pentru o sănătate de fier!

Varga Alex Marian , clasa a V-a
coord. prof. Ionce Angelica Valerica



Budea Ștefania, clasa a II-a,
coord. prof. Morar Elisabeta



Iorga Giulia, clasa a II-a,
coord. prof. Petcaș Delia

Salată de ardei copti cu bulgur și mentă

Ingrediente:

200g de bulgur, 5-6 ardei grași copti (preferabil Kapia), o ceapă roșie mică, mentă proaspătă (10-15 fire), sare, piper, suc de lămâie, ulei de măsline- după gust

Mod de preparare:

Fierbem bulgurul în apă cu sare, apoi îl lăsăm la răcit.

Tăiem ardeii copti în bucăți potrivite ca mărime, ceapa roșie mărunț, la fel și menta.

Amestecăm bulgurul cu legumele și punem după gust sare, piper, suc de lămâie, ulei de măsline.

POFTĂ BUNĂ!

Bulgurul este un amestec de diferite tipuri de boabe de grâu măcinate mare și este folosit ca atare sau în diferite rețete. Este un ingredient care se gătește similar cu orezul sau cușcușul. Se lasă la înmuiat în apă minim o oră și jumătate, iar apoi este gata pentru consum. Se poate înmuia și în supă, suc de roșii sau alte lichide, în funcție de rețeta pentru care se pregătește. O altă variantă ar fi să-l pui într-o oală cu apă și, după ce a clocotit, lasă-l să fiarbă 10 minute. Apoi, răstoarnă-l pe un platou și lasă-l să se răcească puțin.

O porție de 200 gr de bulgur are 1,75 mg de fier. **Fierul** este cunoscut pentru transportul oxigenului în sânge și este o componentă esențială a enzimelor și proteinelor, ajutând la formarea colagenului care susține pielea, mușchii și sistemul imunitar. Femeile au nevoie de 18 mg de fier

pe zi, iar bărbații doar de 8 mg.

Vitaminele din grupul B activează enzime care au diferite roluri, inclusiv metabolizarea alimentelor în energie. Dacă nu ai în cantitate suficientă B6 și acidul folic (vitamina B9) în sânge, crește riscul apariției bolilor cardiovasculare. În 200 gr de bulgur vei găsi 8-10% din necesarul zilnic de acid folic și vitamina B6.

Este sursă de **magneziu** (un mineral esențial pentru o bună funcționare a creierului și nervilor), asigurând un aport de 1,11 mg (55,5 % din necesarul zilnic)/ 200 gr.

Ceapa roșie conține toată grupa de_ vitamine B, vitamina C, minerale precum fierul, zincul, calciul, magneziu.

Menta pe lângă aroma unică pe care o conferă conține vitamina C și A dar și minerale precum potasiul, magneziu, fosfor.

Piperul conține vitaminele K și C, dar și mineralele cupru, calciu, crom, potasiu.

Lămâia cea acră este bogată în vitaminele C, A, E, K dar și în fier cupru, potasiu și magneziu.

Uleiul de măsline, presat la rece, conține vitaminele E și K, dar și sodiu, potasiu, fier, antioxidanți.



Godoci Iasmina, clasa a II-a,
coord. prof. Ardelean Nina

Ionuț Ștefania, clasa a VIII-a
coord. prof. Cristina Mihalca

Salam de biscuiți, rețeta delicioasă a bunicii

O prăjitură cremoasă, aromată, cu stafide chihlimbarii înmuiate în rom din belșug (Captain Morgan), cu bucățele de rahat multicolore și cu nucă ușor prăjită, care-ți încântă toate simțurile. O bunătate ușor de făcut și cu un gust care-ți bucură gura toată ziua. Rețeta îndrăgită a copilăriei în bucătăria mereu primitoare a bunicii. Bunica ne-a învățat pe toți ai casei să gătim. Până și Firicel, motanul care tot trage după el firul Ariadnei, ne zorește dând nerăbdător din coadă.

Nu uităm niciodată ingredientul secret. Pudrarea din belșug cu dragoste și cu muuulte zâmbete.

Ingrediente

- 500 g biscuiți mărunțiți diferit, mici și mai mari pentru aspect
- 200 g unt
- 100-150 g rahat (pot fi și jeleuri)
- 150 g nucă prăjită și măcinată (alune, migdale, fistic)
- 100 g zahăr
- 100 g stafide înmuiate cu 1 lingură de rom
- 200 ml lapte
- 60 g cacao (2 linguri cu vârf)

Preparare

Laptele se pune la fiert în tigaia minune de egoism, care nu lasă să se lipească nimic de ea. O luăm de pe foc și adăugăm pe rând, amestecând cu delicatețe și răbdare cu o paletă untul, cacao, stafidele și-i gata sosul de ciocolată, aromat de-ți desfundă cu bucurie nările. Apoi adău-

găm, mestecând mai vioi, rahatul, nucile, și biscuiții.

Împărțim compoziția în două și facem voinicește 2 suluri de salam de biscuiți pe câte o folie din plastic, strângând bine și rulând cât mai uniform sulurile.

Se pun la frigider până a doua zi când vom mânca, savurând aromele, alături de toată familia și prieteni. Merită să ne bucurăm împreună, altfel ce folos de învățăturile bunicii .

Deci, poftă bună și belșug!

Chende Mihaela, clasa a VII-a , C
coord. prof. Butoi Valentina



Gagea Adina-Maria, clasa I,
coord. prof. Hojda Sofia



Prună Antonia, clasa a II-a,
coord. prof. Chira Emilia

SMOOTHIE VERDE

Spune-mi ce mănânci ca să-ți spun cât trăiești!

În cazul în care vrei să-ți cureți organismul de toxine, nu ezita să-ți prepari un smoothie verde. Este alegerea fericită pentru a oferi organismului tău vitamine și minerale. Poți alege dintr-o gamă largă de fructe și legume precum spanacul, broccoli, varza, avocado, kiwi și salata verde. Tot ce trebuie să faci este să tai în bucățele ingredientele și să le pui într-un blender. Poți încerca pentru început un kiwi decojit, 5 frunze de spanac bine spălate, 3 frunze de salată verde, o lingură de miere și un pahar de apă caldă. Deși nu pare prea gustoasă combinația, efectul său asupra sănătății tale se va vedea în urma consumului constant. Nu-ți face griji, nu te vei transforma în omulețul verde. Conținutul ridicat de fibre, clorofilă și antioxidanți îți va da energie de invidiat, te va ajuta să scapi de stres și vei dobândi ușurință în pregătirea tuturor temelor.

Trifoi Carina Alexandra, clasa a VIII-a,
coord. prof. Butoi Valentina

PLĂCINTĂ CU SPANAC

Dacă vrei să te împrietenești cu spanacul, încearcă această umplutură divină. Primul pas pe care trebuie să îl faci pentru a prepara această plăcintă delicioasă este să opărești 400 g spanac, lăsându-l apoi la scurs, într-o sită. Tai ceapa mărunt și o călești în ulei, adăugând-o la spanac. Pentru a evita lacrimile urmăriți un film cu Popeye Marinarul. După gust adăugați compoziției 200 grame brânză rasă, piper, mărar tocat și două ouă spart. Aluatul se frământă din 400 g făină, 200ml apă, 1 ou, 100g unt la temperatura camerei, o linguriță de sare. Se lasă la frigider, în timp ce mai vezi un episod cu Popeye, apoi îl împarți în două bucăți. Pregătești cuptorul încălzit, întinzi o foaie de aluat pe fundul unei tăvi unsă cu ulei, adaugi amestecul de spanac, iar deasupra se pune cea de-a doua foaie de aluat și un gălbenuș cu un pic de lapte. Se coace la 180 grade Celsius până se rumenește.

Pofta bună și porție dublă, că mâine dăm 2 teste și proba de rezistență la educație fizică!

Nu e glumă, specialiștii au descifrat secretul puterii sporite pe care o avea Popeye. Este vorba despre substanța numită ecdisteron, prezentă atât în această legumă, cât și în altele, care sporește forța musculară.

Trifoi Carina Alexandra, clasa a VIII-a,
coord. prof. Butoi Valentina



Dărăban Matei, clasa a II-a,
coord. prof. Petcaș Delia



Bindiac Alessia, clasa I,
coord. prof. Pinteș Emanuela



Deak Ariana, clasa a II-a,
coord. prof. Pașca Ecaterina



David Giulia, clasa a II-a,
coord. prof. Petcaș Delia

Ton cu broccoli la cuptor

Ingrediente:

- 500g broccoli
- 480g ton în ulei de măsline
- 150mlsmântână
- 1 lingură ierburi uscate
- 20g unt
- sare
- piper
- 1 ou
- 100 g de cașcaval

Mod de preparare:

Scufundați broccoliul în apă fierbinte pentru 30 de secunde, apoi lăsați-l să se scurgă bine. Ungeți o formă termorezistentă cu unt, așezați broccoliul cu codițele spre interior, de jur împrejurul formei. Scurgeți tonul și așezați-l în mijloc.

Bateți bine oul cu iaurtul și jumătate din cașcavalul ras. Asezonați cu piper, ierburi aromatice și un praf de sare. Turnați compoziția în tavă, peste broccoli. Presărați deasupra restul de cașcaval.

Dați tava la cuptor pentru 15-20 de minute, la foc mediu, până începe să se rumenească ușor.

Serviți imediat.

Poftă bună!

Vlad Alexandru, clasa VI-a,
coord. prof. Georgiana Petreuş

Tagliatelle cu broccoli și zucchini

Rețetă concepută și gătită frecvent de mine și mama mea

Ingrediente:

- Tagliatelle 80g
- Broccoli 70g
- Zucchini 70g
- Parmezan 10g
- Semințe de pin 4g
- Ulei măsline 30 ml
- Usturoi 6g
- Lămâie 90g
- Cremă brânză 50g

Mod de preparare :

Se pune uleiul în tigaie, apoi se căleşte usturoiul. În aceeași tigaie se adaugă feliuțele de zucchini, cremă de brânză, parmezan ras zeamă de lămâie. Se fierb tagliatellele aldente.

Tagliatellele se pun în tigaie peste celelalte ingrediente și se amestecă bine.

Înainte de servire se pune broccoli fiert, semințe de pin și parmezan ras peste preparat.

Sidei Viviana, clasa a X-a,
coord. prof. Mitrea Mariana, Han Nicoleta



Giurgiu Iulia, clasa a II-a,
coord. prof. Ardelean Nina



Biț Luca, clasa a II-a,
coord. prof. Ardelean Nina



Criste Cătălin Mihai, clasa a II-a,
coord. prof. Pașca Ecaterina



Dragoș Nicolae, clasa a II-a,
coord. prof. Morar Elisabeta

Tort raw vegan cu banane

Ingrediente:

Pentru blat

- 75 g de nuci măcinate
- 4 linguri ulei de cocos
- 1,14 linguri sare de mare
- 100 g dc migdale uscate

Pentru cremă:

- 9 banane mari
- 200 g căpșuni
- 3 linguri ulei de cocos topit

Pentru sosul de ciocolată:

- 5 linguri de miere
- 5 linguri cacao neagră
- 5 linguri ulei de cocos topit

Mod de preparare:

Se amestecă toate ingredientele pentru blat într-un blender până au consistența unei paste. Se presează bine pe o linguriță pe fundul unei forme având diametrul de 25 de cm și se bagă la frigider până se întărește blatul.

Se amestecă toate ingredientele pentru cremă într-un blender, se toarnă peste blat și se pune în congelator pentru 2 ore.

Tortul se scoate înainte de servire cu 45 de minute.

Ingredientele pentru sosul de ciocolată se amestecă bine și se așează peste tort. Ținut la frigider, acest sos se transformă într-o delicioasă și sănătoasă ciocolată de casă.

Șandor Nathan, clasa a X-a,
coord. prof. Silvia Donca

Sandviș cu dovleci la grătar cu brânză de capră și mărar

Ingrediente:

- 2 felii de pâine sau o chiflă
- 50-60 g brânză de capră
- 4-5 rondele de dovleci
- mărar

Mod de preparare:

Frământăm brânza cu o furculiță și o amestecăm cu mărarul tocat mărunt. Dacă brânza nu este prea cremoasă, se poate adăuga puțin ulei de măsline, ca să devină aproape o cremă de brânză.

Rondelele de dovleci le aseasonăm cu sare și piper și le punem pe grătar sau grill câteva minute.

Așezăm brânza frământată și rondelele de dovleci între cele 2 felii de pâine și sandvișul e gata.

Cânta Ioana, clasa a VIII-a,
coord. prof. Șomcutean Crina



Pante Daria, clasa II-a,
coord. prof. Morar Elisabeta



Oșan Patricia, clasa a II-a,
coord. prof. Chira Emilia



Mare Antonia, clasa a II-a,
coord. prof. Petcaș Delia



Todoruț Giulia, clasa a II-a,
coord. prof. Chira Emilia

Orezul vesel

Ingrediente:

200 g orez
100 g brocoli
100 g morcov
100 g ardei capia
40 g pătrunjel tocat
10 m
1 ulei de măsline
2 căței de usturoi
20 m
1 zeamă de lămâie
100 g porumb fiert
400 g ciuperci
Champignon 100 g
mazăre
sare după gust,
nușoară

Mod de preparare: Se fierbe orezul, se taie și se curăță morcovii, ardeiul, pătrunjelul, brocoliul, usturoiul, și ciupercile, care se fierb în apa cu sare.

Peste orezul fiert se adaugă morcovii, ardeiul, pătrunjelul, brocoliul, usturoiul, ciupercile, mazărea, porumbul și sare, nușoară pentru aromă și culoare. Se pune orezul în farfurie și se adaugă uleiul, pătrunjelul tocat și zeama de lămâie.

Poftă bună!

Morariu Mihai, clasa a VI-a,
coord. prof. Cusco Claudia



Jurge Alessia, clasa a II-a,
coord. prof. Morar Elisabeta



Mic Tudor, clasa a II-a,
coord. prof. Morar Elisabeta

Un desert pentru mămici

Ingrediente :

jumătate de cană de miere
un sfert de cană ulei măsline
lingură de semințe de in măcinate
jumătate de cană lapte de soia
linguriță de vanilie trei mere rase
două căni de făină integrală
jumătate de cană cu germeni de grâu
jumătate de cană nucă de cocos
jumătate cană cu nuci tăiate mărunt

Preparare:

Se pun într-un bol și se amestecă bine primele 6 ingrediente.

Într-un alt bol se amestecă bine restul ingredientelor. Se combină compoziția din ambele boluri și se amestecă bine. Se formează prăjiturele care se coc în cuptorul preîncălzit, aproximativ 20 minute.

Se folosește doar jumătate de măsură, deoarece cealaltă jumătate aduce imbrățișările și șoptește: te iubesc, mami!

Poftă bună!



Costin Adela Ștefania, grupa mijlocie,
coord. prof. Fanea Elena Mariana

Marian Rebeca, clasa a VI-a,
coord. prof. Danciu Felicia Maria

Pastă cremoasă de avocado cu usturoi

O pastă cremoasă și colorată se potrivește perfect pentru o masă ușoară de seară. Vă propunem să încercați pasta de avocado.

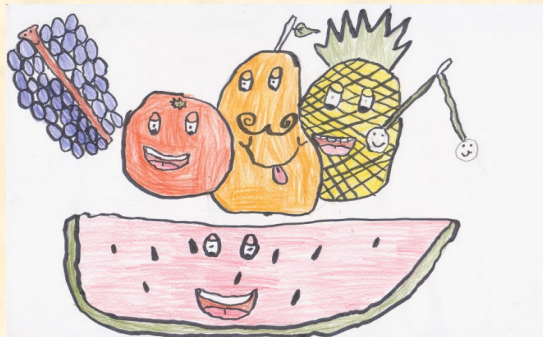
Aveți nevoie de ingredientele de mai jos:

- 2 fructe de avocado
- 3 căței de usturoi
- 3-4 fire de ceapă verde
- zeama de la o jumătate de lămâie
- 2-3 linguri de smântână
- sare
- piper

Modul de preparare:

Ceapa se curăță. Apoi se taie bucăți și se pune în robotul de bucătărie. Se mărunțește. Apoi peste aceasta se adaugă și avocado, tăiat bucăți. Se mai pune și usturoiul pisat. Se mărunțesc toate la robot, până devin o pastă. Se presară sare și piper la pasta rezultată de avocado. Se adaugă și smântână. Se stoarce și zeama de lămâie. Se amestecă totul. Sosul gata rezultat se folosește la diverse preparate.

Barbor Tania, clasa a VIII-a,
coord. prof. Zete Maria



Rad Călin, clasa a II-a,
coord. prof. Ardelean Nina



Cârlig Olivia, clasa a II-a,
coord. prof. Ardelean Nina



Șandor Maya, clasa a II-a,
coord. prof. Morar Elisabeta

Tartă cu mere

Ingrediente:

Crustă: 135 g făină de migdale, 100 g făină de ovăz fără gluten, 2 g sare, 55 g ulei de cocos, 50 g sirop fără zahăr de agave

Umplutură: 600 g mere decorticate, 2 g scorțișoară, 150 g apă, 25g sirop fără zahăr de agave

Decor: 250 g mere curățate și decorticate, 25 g sirop fără zahăr de agave

Mod de preparare: Pentru aluat se amestecă cu ajutorul unui blender, toate ingredientele, iar aluatul obținut se pune în tava pentru tartă și se întinde cu ajutorul mâinilor. Se bagă la cuptor 10 minute la 150 grade C. Merele se pun la fiert cu apa și scorțișoara 10 minute, apoi se adaugă siropul de agave și se blendează. Piureul se așează peste tartă și peste el merele tăiate felii. Se dă la cuptor încă pentru 30 de minute la 180 grade C.

Poftă bună!

One Rafael Natan Simon, clasa a V-a,
coord. prof. Kulik Minodora

Cartofi umpluți cu legume și piept de pui

Ingrediente

cartofi - 6 bucăți
ciuperci (gălbiori sau hribi, champignone, pleurotus) - 200 g
un dovlecel mic
porumb fiert - 2 linguri
ceapa verde - 1 legătură
un ardei roșu
usturoi verde - 2 fire
pătrunjel - 1/2 legătură
oregano - o linguriță
un piept de pui
boia dulce - 1/2 linguriță
ulei de măsline - 2 linguri
sare - după gust
piper - după gust

Mod de preparare

Încingem cuptorul la 250 de grade și învelim fiecare cartof în folie de aluminiu. Înțepăm cartofii din loc în loc cu o scobitoare astfel încât să nu explodeze în timpul coacerii.

Îi coacem la 250 de grade pentru o oră.

Pieptul de pui se fierbe și după ce se răcește puțin se paie în cubulețe mici.

Pentru umplutură încingem puțin ulei de măsline într-o tigaie și adăugăm dovleceii (tocați mărunt, fără semințe), ardeiul, ciupercile, ceapa verde și usturo-

iul, toate tocate mărunt. Le lășăm să se călească pentru 10 minute.

Amestecăm legumele călite cu cubulețele de piept de pui și boabele de porumb fiert.

Condimentăm amestecul cu boia, oregano, sare și piper.

Desfacem cartofii din folie, le tăiem un capac și le scobim miezul având grijă să nu trecem de coaja de pe margini.

Punem miezul de la toți cartofii într-un bol și îl sfărâmăm cu o furculiță. Adăugăm câteva picături de ulei de măsline și amestecăm împreună cu legumele călite.

Umplem cartofii cu amestecul făcut.

Îi punem din nou în tavă, picurăm puțin ulei de măsline și îi coacem din nou în cuptorul încins la 180 de grade pentru 10 minute.

Arjoca Robert, clasa a VI-a,
coord. prof. Moșil Gabriela



Băban Maia, clasa a II-a,
coord. prof. Petcaș Delia

Legume la cuptor

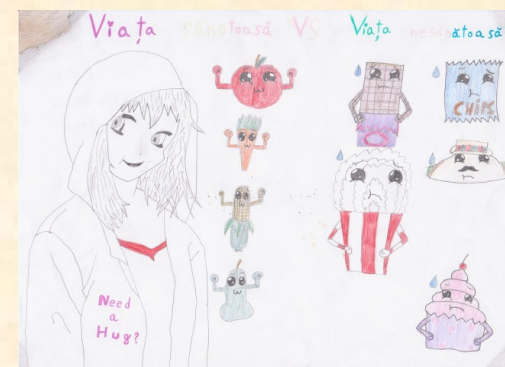
Ingrediente:

1 conopidă
1 broccoli
250 g gălbiori sau alt tip de ciuperci
4 cartofi
2 morcovi
1 ceapă
1 ardei roșu
3 căței de usturoi
2 linguri de ulei de măsline
sare

Mod de preparare:

Conopida și broccoli se opăresc în apă clocotită și apoi se așează în tava tapetată cu hârtie de copt. Cartofii și morcovii se curăță, se taie cubulețe și se fierb 15 min. După ce s-au fiert cartofii și morcovii, se adaugă în tavă lângă celelalte legume. Se adaugă ardeiul tăiat runde, gălbiorii, ceapa și usturoiul. Se stropesc cu ulei de măsline și se introduc la cuptor timp de 15 minute până ce capătă culoare aurie.

Saicu Bianca, clasa a VI-a,
coord. prof. Moșil Gabriela



Ienciu Daria, clasa a VI-a,
coord. prof. Ghita Patricia

Smoothie de fructe

Smoothie-ul este o băutură din fructe, legume, lapte bogat în vitamine și minerale, care se poate pregăti cu blenderul sau robotul de bucătărie.

Ingrediente: 150 gr. Zmeură, 150 gr. afine (fructe de pădure), 100 gr. Banane, 100 ml. Lapte, 1 lingură miere de albine

Mod de preparare: Se curăță și se spală fructele. Se pun ingredientele în blender: zmeura, afinele, bananele, laptele și la final mierea de albine. Mixăm acest amestec timp de 30 secunde, apoi îl turnăm în pahar.

Avram Cristina Maria, clasa a V-a, coord. prof. Gherheș Mihaela - Cristina



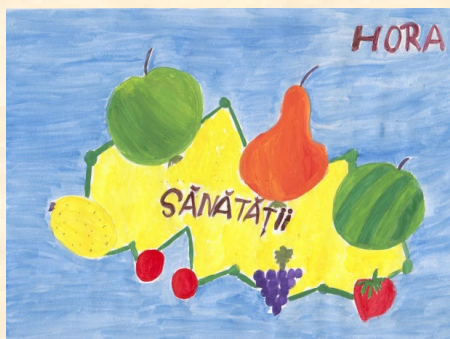
Ghețe Andrei, clasa a VI-a, coord. prof. Pașca Gavril



Farkaș Karina, clasa a VI-a, coord. prof. Panțiru Valentina



Firisar Maria, clasa a VI-a, coord. prof. Cusco Claudia



Csatlos Lucas, clasa a VI-a, coord. prof. Groza Alexandra

Morcovel

Ingrediente:

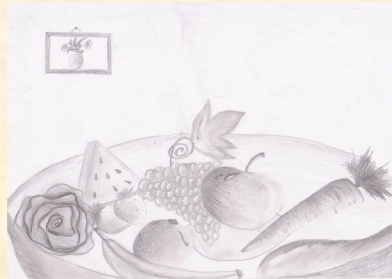
- 400 g morcov ras
- 300 g făină
- 250 g ananas din conservă (200 g fruct și 50 ml suc)
- 4 ouă
- 200 g zahăr tos
- 100 g zahăr brun
- 150 ml ulei
- 150 g nuci
- 1 esență vanilie
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 linguriță praf de copt
- 2 lingurițe bicarbonat de sodiu
- un praf de sare

Se pun într-un bol morcovul ras, făina, zahărul tos, zahărul brun, scorțișoara, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, praful de sare. Se amestecă bine și se adaugă ouăle, uleiul, ananasul și nucile. După ce se omogenizează bine se pune compoziția într-o tavă. Se coace la 175° aproximativ 50-60 minute.

Tămaș Flavia, clasa a VI-a, coord. prof. Cusco Claudia



Czompa Beatrice, clasa a VI-a,
coord. prof. Soponar Dora



Filipan Diana, clasa a VI-a,
coord. prof. Danciu Felicia



Feidi Manuela, clasa a VI-a,
coord. prof. Tămaș Alexandru



Filipan Denisa, clasa a VI-a,
coord. prof. Danciu Felicia

Înghețată de casă

Ingrediente: 2 iaurturi (oricare tip), 4 bețe de înghețată, 4 forme

Preparare: Luăm iaurtul și îl împărțim în forme. Punem bețele în iaurt. Punem formele în congelator 24 de ore. După 24 de ore, înghețata se poate servi. Poftă bună!

Pașca Ionuț, clasa a IV-a,
coord. prof. Moș Ileana

Prăjitură delicioasă cu măr

Ingrediente: 3 kg mere, 3 ouă, 3 căni de făină, o cană de zahăr, pachet de unt, 3 linguri de smântână, 3 vanilii, 1 praf de copt, puțin griș, scorțișoară.

Mod de preparare: Se face o cocă din 3 căni de făină, una de zahăr, ouăle, untul, smântâna și praful de copt.

Jumătate din aluat se întinde în tava de aragaz bine unsă. Se presară puțin griș, după care se pun merele curățate, răzăluite și îndulcite cu puțin zahăr. Peste ele se presară scorțișoară, după gust.

Peste mere se întinde cealaltă jumătate de aluat, iar deasupra se presară cele 3 vanilii.

Se dă la copt, în cuptorul bine încălzit, aproximativ 30 de minute. Poftă bună!

Chioreanu Sergiu, clasa a IV-a,
coord. prof. Moș Ileana



Băban Jessica, clasa a VI-a,
coord. prof. Vancea Delia

Prăjitură cu pere

Ingrediente pentru blat:

- 280 g pere proaspete
- 100 g zahăr (brun)
- 3 ouă
- 75 g unt
- 20 g cacao
- 100 ml lapte
- 180 g făină
- 1 linguriță praf de copt
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu alimentar
- un praf de sare
- 1 linguriță rasa scorțișoară pudră

Ingrediente pentru cremă :

- 200 ml smântână pentru frișcă
- 100 g ciocolată albă menaj
- 100 ml lapte

Ingrediente pentru ornat:

- 400 g pere proaspete miere fluidă

Mod de pregătire:

Se încălzește cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se tapetează cu hârtie de copt o forma

micuță de copt, de aprox. 28x19 cm.

Pentru blat, se spală perele, se scurg bine și se fac pasta cu mixerul vertical într-un bol înalt. Se amestecă apoi cu zahăr.

Separat, se bat ouăle cu praful de sare (luat cu trei degete) și se toarnă peste compoziția cu pere. Untul, laptele și praful de cacao se pun împreună la microunde și se lasă să se topească untul; se pun și ele în bolul cu pere și se amestecă totul energic. Într-un alt vas, se amestecă făina cu praful de copt, bicarbonatul și scorțișoara, după care se cern împreună deasupra compoziției. Se amestecă scurt, doar până se înglobează ingredientele. Se toarnă aluatul în forma pregătită și se pune la cuptor pentru cca. 22 de minute. Blatul se lasă la răcit în formă, după care se răstoarnă pe un platu.

Pentru crema, se bate smântâna cu mixerul, până când se întărește; se adaugă ciocolata rasă pe răzătoarea mare, se amestecă totul foarte bine. Crema se întinde uniform deasupra blatului și se acoperă cu pere tăiate în patru.



Czompa Beatrice, clasa a VI-a,
coord. prof. Soponar Dora



Conea Sonia, clasa a VI-a,
coord. prof. Mocanu Ioana



Bîrle Titus, clasa a VI-a,
coord. prof. Petreuş Georgiana



Czompa Beatrice, clasa a VI-a,
coord. prof. Soponar Dora



Bârlea Bogdan, clasa a VI-a,
coord. prof. Nastai Viorica

Salată grecească

Ingrediente: brânză feta, măslină fără sămburi, roșii chery, mix de salată verde, ceapă albă, castraveți proaspeți, sare, piper, oregano

Mod de preparare: Se amestecă în bol: mix de salată verde, roșiile chery tăiem în două, castraveții feliați, ceapa tăiată julien, brânza feta, măslinile, se sarează, se piperează după gust, se adaugă oregano, după care se îmbracă în ulei de măsline.

POFTĂ BUNĂ



Gâz Paula, clasa a VI-a,
coord. prof. Viorica Nastai

Lăpușean Iulia, clasa a V-a,
coord. prof. Kulik Minodora



Curtuzan Andreea Larisa, clasa a VI-a,
coord. prof. Marinca Margareta



Ardusătan Sofia, clasa a VI-a,
coord. prof. Gross Olimpia



Bozântan Briana, clasa a VI-a,
coord. Ardelean Luminița



Ciobota Bianca, clasa a VI-a,
coord. prof. Vancea Delia



Cupșa Carina, clasa a VI-a,
coord. prof. Gherheș Mihaela

Prăjitură cu brânză

Ingrediente: 6 ouă, 230 g zahăr, 270 g făină, 100 ml lapte, 100 ml ulei, 1 lămâie, 650 g brânză

Mod preparare:

Despărțim în 2 boluri 6 ouă într-o parte gălbenușul în cealaltă albușul. Batem albușul spumă, la sfârșit punem 230 g zahăr. Adăugăm gălbenușurile, lapte, coajă de lămâie. Amestecăm totul și punem în tavă. Punem la cuptor 40 de minute.

Juhasz Patrik, clasa a V-a,
coord. prof. Neagotă Marius Alin



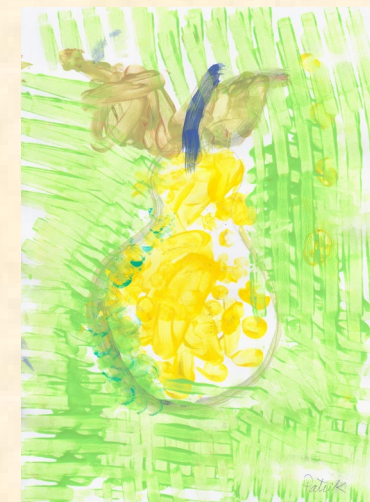
Boer Anastasia, grupa mică,
coord. prof. Florian



Botiș Antonia, grupa mică,
coord. prof. Orosz Elena



Cirț Maria, grupa mică,
coord. prof. Ciocean Adriana



Macovei Patric, grupa mică,
coord. prof. Lidia Sava



Cadar Dragoș, grupa mică,
coord. prof. Cânta Cosmina



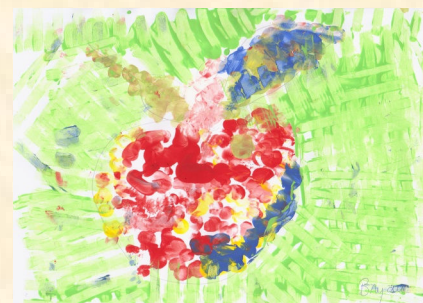
Giulia Borlan, grupa mică,
coord. prof. Cânta Cosmina



Deac Mircea, grupa mică, coord.
prof. Georgeta Florian



Găvrilă Ștefănuț, grupa mică,
coord. prof. Cânta Cosmina



Lupșe Byan, grupa mică,
coord. prof. Sava Lidia



Dragoș Iulia, grupa mică, coord.
prof. Cânta Cosmina



Balta Paula, grupa mare,
coord. prof. Roman Anca



Tomoș Laur, grupa mijlocie,
coord. prof. Ilieș Nicoleta



Mureșan Mihai, grupa mijlocie,
coord. prof. Fanea Elena Mariana



Andreica Mihai, grupa mare,
coord. prof. Ciociu Corina Adina



Rusu Sophia, grupa mijlocie,
coord. prof. Costin Simona



Barsan Rebeca, grupa mare,
coord. prof. Mare Minerva



Big-Zetye Sofia, grupa mare,
coord. prof. Turcitu Angela



Ciornea Anastasia, grupa mare,
coord. prof. Zelencz-Cristea Cristina



Borzan Ina, grupa mare,
coord. prof. Bruzac Monica



Corjuc Natalia, grupa mare,
coord. prof. Ungur Anuța



Deac Horațiu, grupa mare,
coord. prof. Cristea Cristina-Ana



Ciornea Anastasia, grupa mare,
coord. prof. Zelencz-Cristea Cristina



Floruța-Ardelean Sofia, grupa
mare, coord. prof. Mare Minerva



Gârda Sebastian, grupa mare,
coord. prof. Bruzac Monica



Costin Milan, grupa mare,
coord. prof. Grigor Georgiana



Găț Ruxandra, grupa mare,
coord. prof. Turcitu Angela



Păcurar Lucas George, grupa mare,
coord. prof. Lazăr Daniela Adina



Geng Yasmina, grupa mare,
coord. prof. Roman Anca



Grigor Luca, grupa mare,
coord. prof. Godja Daniela



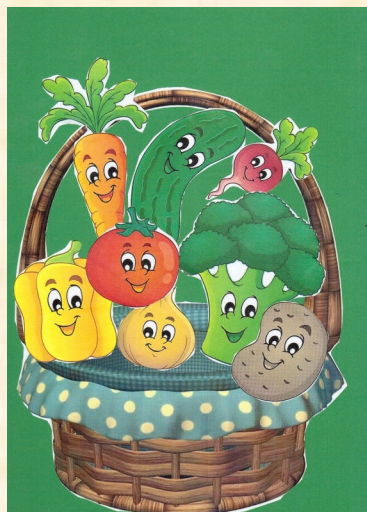
Groza Ruxandra, grupa mare,
coord. prof. Boci Elena



Herteg Antonia, grupa mare,
coord. prof. Pop Corina Maria



Deac Horațiu, grupa mare,
coord. prof. Orzac Maria



Podea Adelina, grupa mare,
coord. prof. Soplîntai Maria



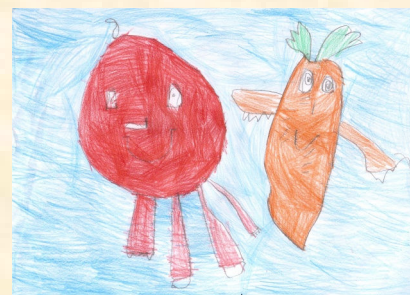
Peti Antonia, grupa mare,
coord. prof. Andreica Alina Doreta



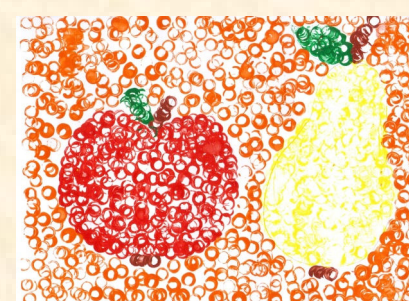
Pop Amelia, grupa mare,
coord. prof. Orzac Maria



Stan Emanuela, grupa mare,
coord. prof. Lazăr Daniela Adina



Pauliuc Maria, grupa mare,
coord. prof. Ungur Anuța



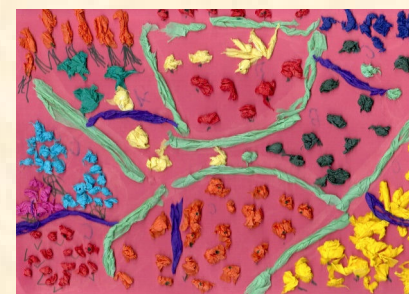
Pop-Popescu Cezar, grupa mare,
coord. prof. Ciociu Corina Adina



Șpan Ema, grupa mare,
coord. prof. Dorca Laura



Popan Karla, grupa mare,
coord. prof. Bruzac Monica



Span Sofia, grupa mare,
coord. prof. Morari Marisca



Turc Mihai, grupa mare,
coord. prof. Andreica Alina Doreta



Iavorski Rebeca, clasa I,
coord. prof. Pinteana Emanuela



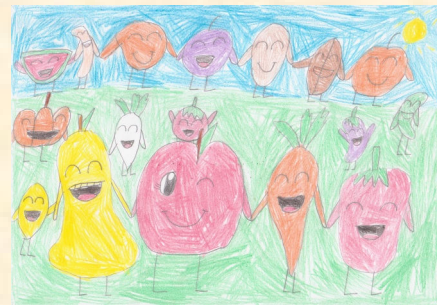
Ivașcu Denis-Gabriel, clasa I,
coord. prof. Hojda Sofia



Luca Herman, clasa I,
coord. prof. Achim Olivia



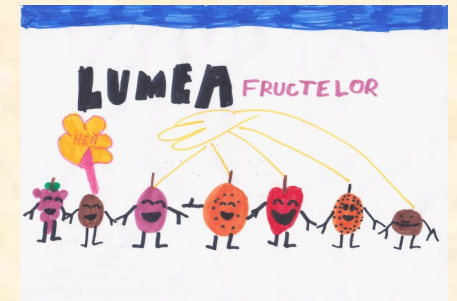
Neamț Alexandra, clasa a I-a,
coord. prof. Mihnea Maria



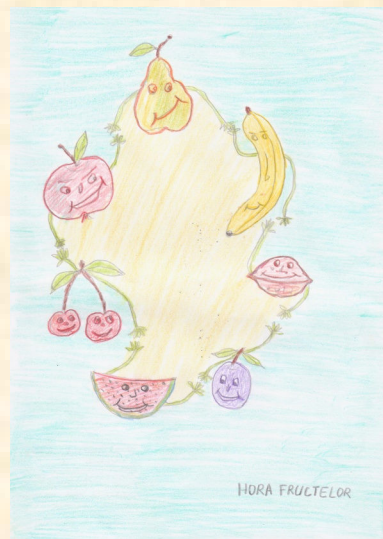
Pleşca Giulia, clasa I,
coord. prof. Chira Maria



Pop Ștefan, clasa I,
coord. prof. Lădan Florentina



Tinc Clarla, clasa I,
coord. prof. Achim Olivia



Hojda Aniela-Sinorica, clasa I,
coord. prof. Hojda Sofia



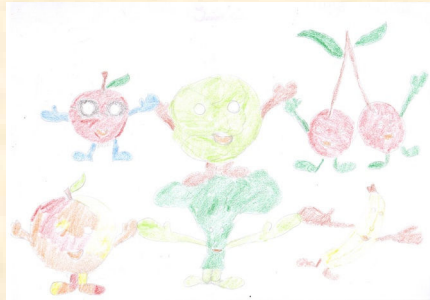
Dunca Sofia, clasa a I,
coord. prof. Lădan Florentina



Duma Maya, clasa I,
coord. prof. Pinteana Emanuela



Toth Leila, clasa I,
coord. prof. Chira Maria



Mazzoni Giulia, clasa a II-a,
coord. prof. Pașca Ecaterina



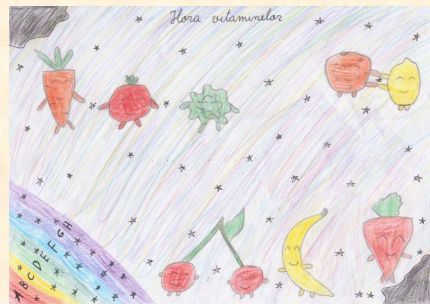
Cadar Alexandra, clasa a III-a,
coord. prof. Mone Otilia



Ciț Țoana, clasa a III-a,
coord. prof. Mone Otilia



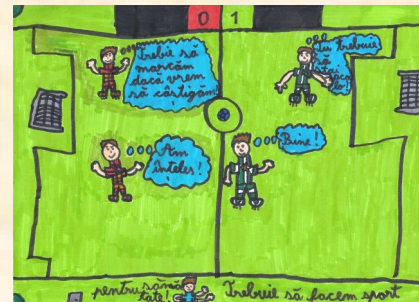
Cotofan Elisa, clasa a III-a,
coord. prof. Ligner Florentina



Făt Giulia, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



Ghițiu Patricia, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



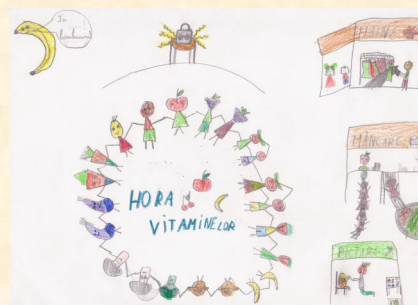
Glodan Darius, clasa a III-a,
coord. prof. Ligner Florentina



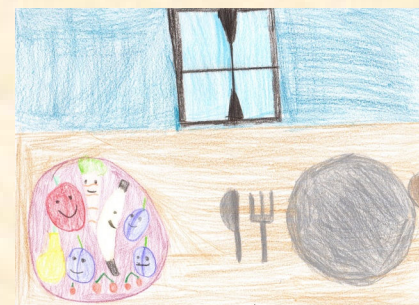
Gușat Natalia, clasa a III-a,
coord. prof. Ciociu Laura



Hosu Andreea, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



Ilieș Medeea, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



Borota Matei, clasa a III-a,
coord. prof. Mone Otilia



Nechita Andrei, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



Moldovan Maria, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



Pop Denisa, clasa a III-a,
coord. prof. Ciociu Laura



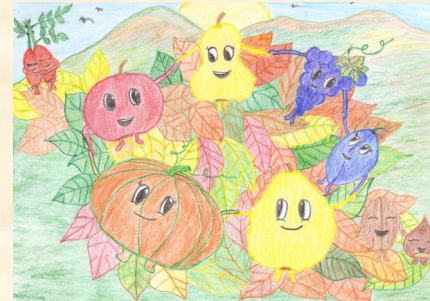
Pop Renata, clasa a III-a,
coord. prof. Mone Otilia



Popovic Ionuț, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



Tuș Mihnea, clasa a III-a,
coord. prof. Ciociu Laura



Calin Helen, clasa a IV-a,
coord. prof. Pop Luminița



Cociota Luca, clasa a IV-a,
coord. prof. Pop Luminița



Horgoș Calliah, clasa a IV-a,
coord. prof. Moș Ileana



Rus Miruna, clasa a III-a,
coord. prof. Hosu Adriana



Olteanu Sofia, clasa a III-a,
coord. prof. Ligner Florentina



Ianis Gorhiș, clasa a IV-a,
coord. prof. Rotar Voichița Mariana



Ionuț Damaris, clasa a IV-a,
coord. prof. Cîrțiu Elena



Lihet Darius Alexandru, clasa a IV-a,
coord. prof. Tomoiagă Sinorica



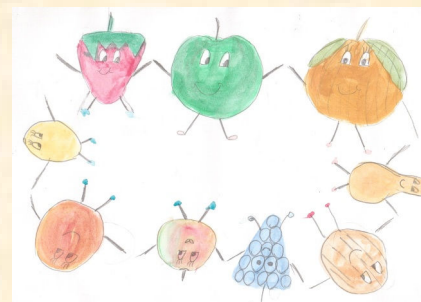
Marc Carla, clasa a IV-a,
coord. prof. Moș Ileana



Pop Rebeca, clasa a IV-a,
coord. prof. Cîrțiu Elena



Pop Roberta, clasa a IV-a,
coord. prof. Cîrțiu Elena



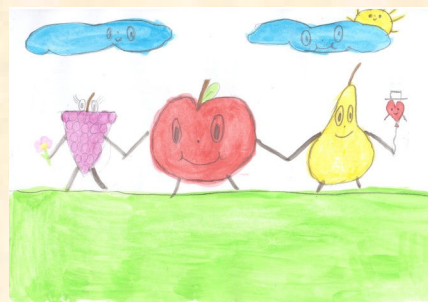
Șimori Nicola, clasa a IV-a,
coord. prof. Bonis Enikő



Țura Alexia, clasa a IV-a,
coord. prof. Hosciuc Lăcrămioara



Pop Roberta 1, clasa a IV-a,
coord. prof. Cîrțiu Elena



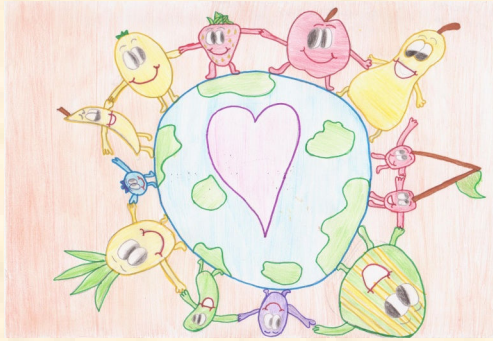
Cotuna Diana, clasa a IV-a,
coord. prof. Bonis Enikő



Vlașin Ariana, clasa a IV-a,
coord. prof. Hosciuc Lăcrămioara



Hășmășan Miriam, clasa a IV-a,
coord. prof. Rotar Voichița Mariana



Ardelean Mihaela, clasa a V-a, coord. prof. Daniela Nedelea



Avram Luisa, clasa a V-a, coord. prof. Şimon Robert



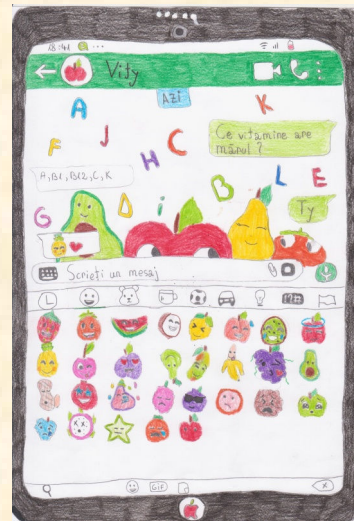
Blidar Raul, clasa a V-a, coord. prof. Ioana Denuţ



Bodiu Adriana, clasa a V-a, coord. prof. Botezat Claudia



Bontea Gabriela, clasa a V-a, coord. prof. Mocanu Ioana



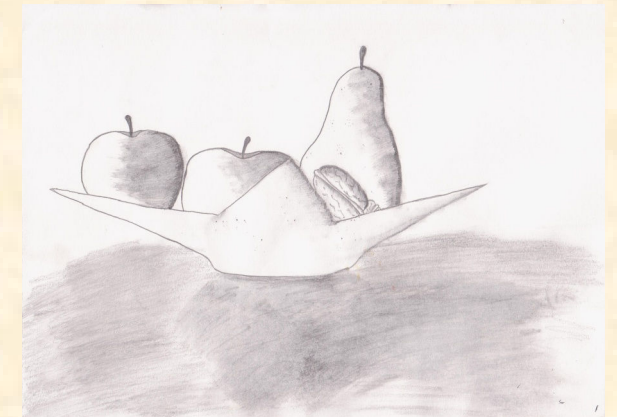
Danciu Delia, clasa a V-a, coord. prof. Botezat Claudia



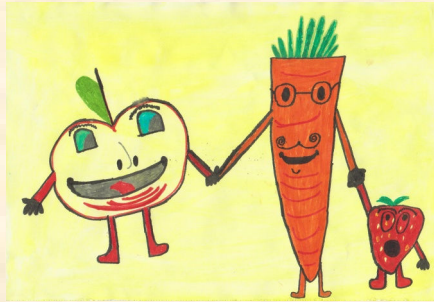
Bota Iulia, clasa a V-a, coord. prof. Mişkolczi Mariana



Brăilescu Ariana, clasa a V-a, coord. prof. Gherheş Mihaela



Borota Maia, clasa a V-a, coord. prof. Cuibuş Delia



Husti Liliana, clasa a V-a,
coord. prof. Pocol Liliana



Iuga Andra, clasa a V-a,
coord. prof. Cătuna Daniela



Kaitar Daria, clasa a V-a,
coord. prof. Surduc Lucia



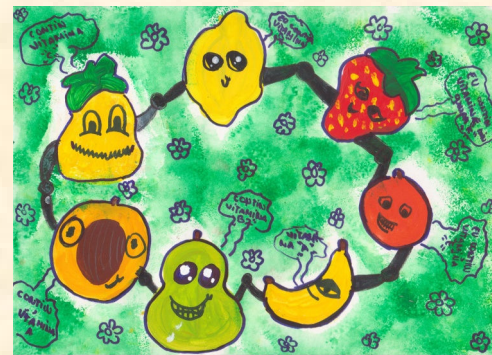
Luca Denisa, clasa a V-a,
coord. prof. Zah Ioana



Lupșe Briana, clasa a V-a,
coord. prof. Butoi Valentina



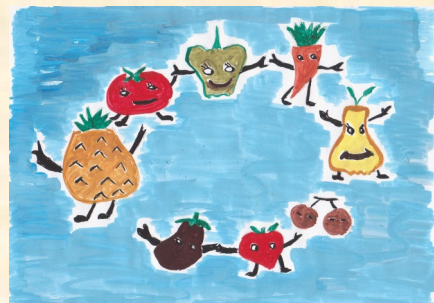
Mada Georgiana, clasa a V-a,
coord. prof. Bănică Simona



Maria Sereghi, clasa a V-a,
coord. prof. Tămaș Alexandru



Medan Marina, clasa a V-a,
coord. prof. Moșil Gabriela



Nagy Ciprian, clasa a V-a,
coord. prof. Pocol Liliana



Oțet Maria, clasa a V-a,
coord. prof. Cătună Daniela



Pitforodeski Andreea, clasa a V-a,
coord. prof. Kulik Minodora



Pop Adrian, clasa a V-a,
coord. prof. Tămaș Alexandru



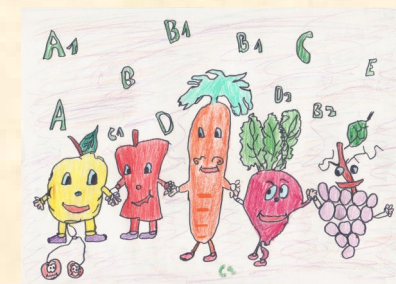
Sălăjan Maria, clasa a V-a,
coord. prof. Vancea Delia



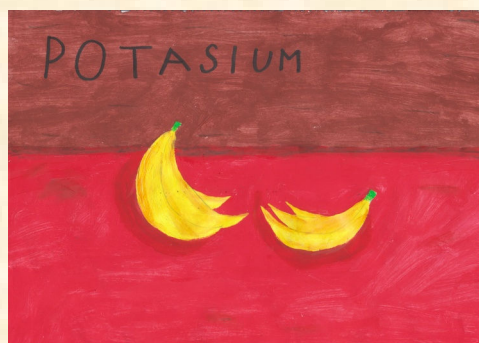
Sălăjan Rebeca, clasa a V-a,
coord. prof. Fodor Daniela



Sângerzan Sara, clasa a V-a,
coord. prof. Kulik Minodora



Șuldac Vladimir, clasa a V-a,
coord. prof. Miskolczi Mariana



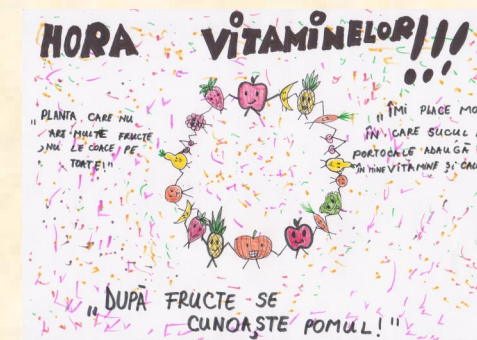
Pop Andreea, clasa a V-a,
coord. prof. Moge Dana



Variu Sara Codruța, clasa a V-a,
coord. prof. Cuibuș Delia



Petruț Ioana, clasa a V-a,
coord. prof. Marina Olimpia



Tărăbută Loredana, clasa a V-a,
coord. prof. Groza Alexandra



Verdeș Sara, clasa a V-a,
coord. prof. Fodor Daniela



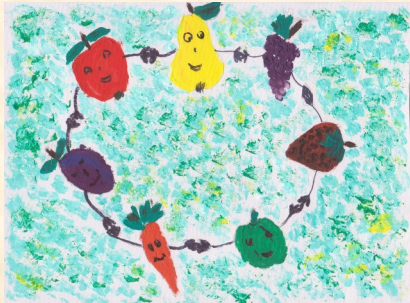
Verzeș Daria, clasa a V-a,
coord. prof. Ioana Denuț



Zegrean Antonia, clasa a V-a,
coord. prof. Moșil Gabriela



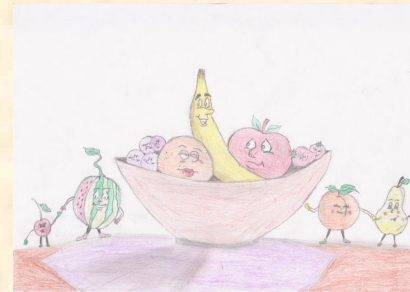
Abraham Cristina, clasa a VI-a,
coord. prof. Macovei Ana



Săsăran Sergiu, clasa a VI-a,
coord. prof. Panțiru Valentina



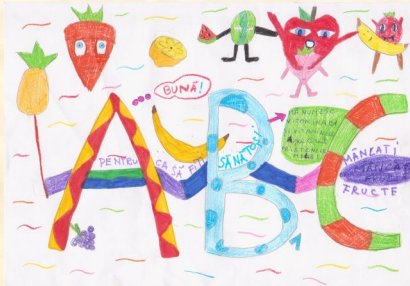
Iercoșan Andrei, clasa a VI-a,
coord. prof. Petronela Mureșan



Laza Bianca Maria, clasa a VI-a,
coord. prof. Marinca Margareta



Luca Iulia, clasa a VI-a,
coord. prof. Micu Ioana



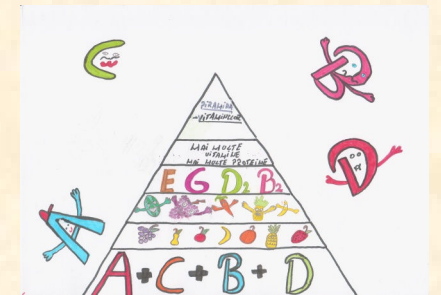
Manolache Raluca, clasa a VI-a,
coord. prof. Vancea Delia



Moșu Darius, clasa a VI-a,
coord. prof. Panțiru Valentina



Nechita Bogdan, clasa a VI-a,
coord. prof. Mureșan Petronela



Oșan Roberta, clasa a VI-a,
coord. prof. Cupar Norina



Pișcoran Marc, clasa a VI-a,
coord. prof. Donca Silvia



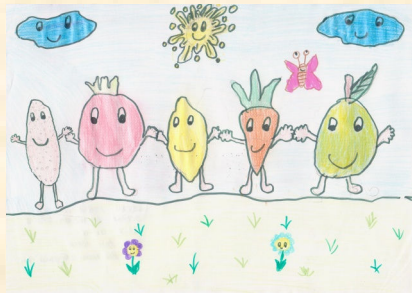
Pașca Maria, clasa a VI-a,
coord. prof. Cupar Norina



Podină Daniela, clasa a VI-a,
coord. prof. Curtuzan Gabriela



Șomcutean Maria, clasa a VI-a,
coord. prof. Curtuzan Gabriela



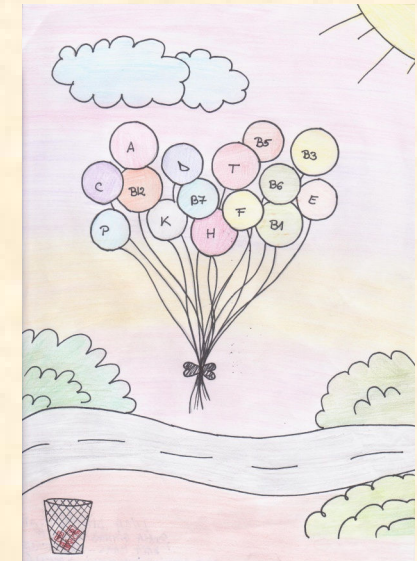
Vălean Maria Veronica, clasa a VI-a, coord. prof. Zah Ioana



Tămaș Flavia, clasa a VI-a, coord. prof. Cusco Claudia



Lazăr Lorena, clasa a VII-a, coord. prof. Gross Olimpia



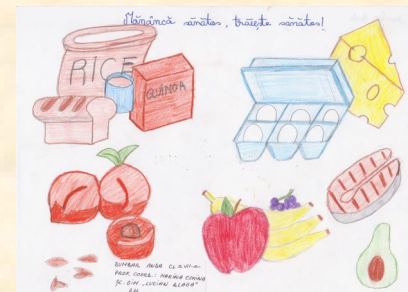
Luca Diana, clasa a VII-a, coord. prof. Bejan-Krizsanoszki Izabella



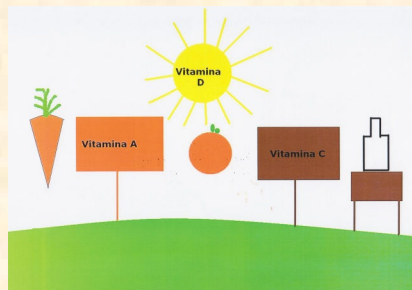
Bledea Dariana, clasa a VII-a, coord. prof. Vank Alina



Bud Lavinia Rebeca, clasa a VII-a, coord. prof. Butoi Valentina



Bumbar Anda, clasa a VII-a, coord. prof. Marina Corina



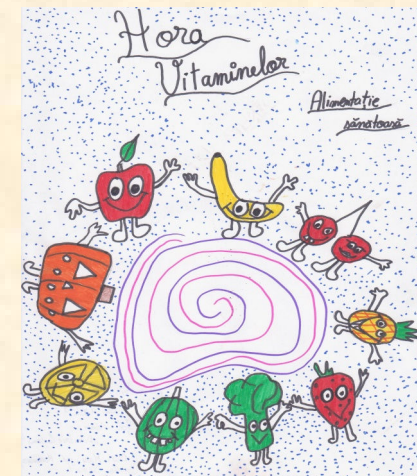
Groșan Elena, clasa VII-a, coord. prof. Zete Maria



Hofer Daria, clasa a VII-a, coord. prof. Vancea Delia



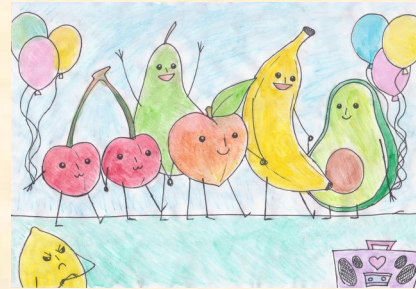
Hotea Alexandra, clasa a VII-a, coord. prof. Găvrilă Cornel



Crișan Andreea Maria, clasa a VII-a, coord. prof. Ioana Denuț



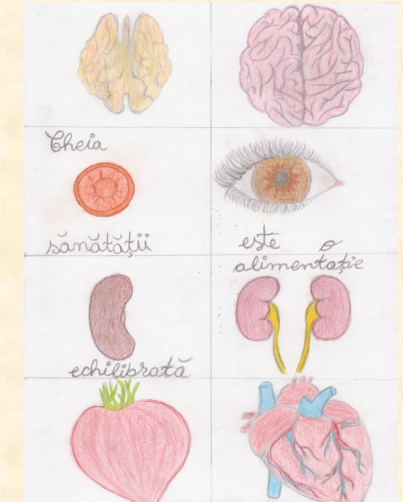
Lucaciu Andreea, clasa a VII-a,
coord. prof. Găvrîș Cornel



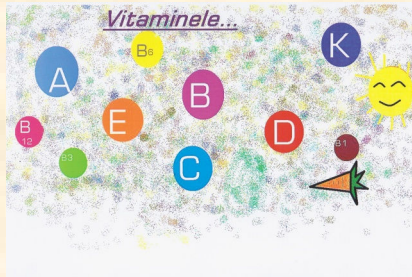
Marciuc Patricia, clasa a VII-a,
coord. prof. Vancea Delia



Marciuc Patricia, clasa a VII-a,
coord. prof. Vancea Delia



Marina Elena, clasa a VII-a,
coord. prof. Marina Corina



Oanea Lorena, clasa a VII-a,
coord. prof. Zete Maria



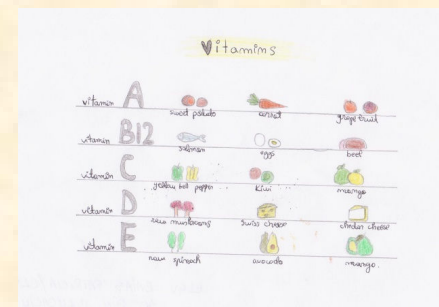
Pop Andra Felicia, clasa a VII-a,
coord. prof. Ana Macovei



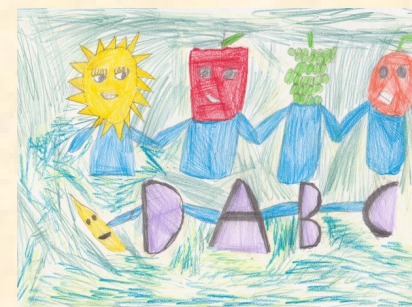
Runz Andreea, clasa a VII-a, co-
ord. prof. Macovei Ana



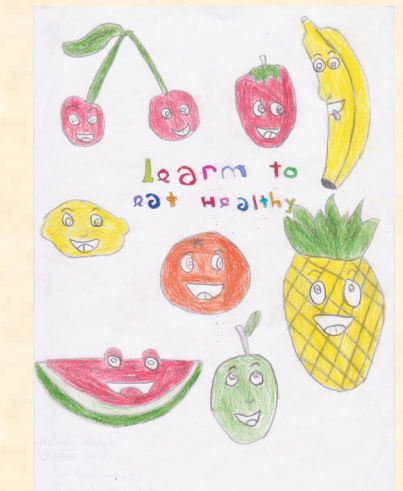
Scoarță David, clasa a VII-a, coord.
prof. Ghiță Patricia



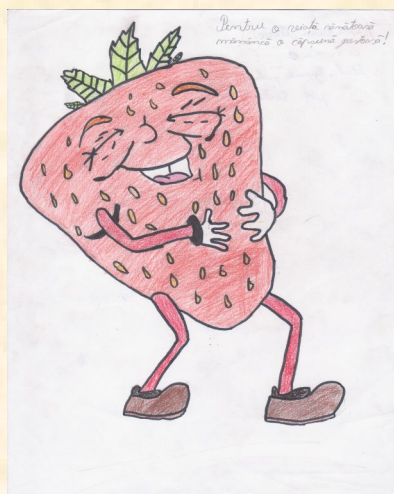
Baias Patricia, clasa a VIII-a, co-
ord. prof. Cîmpan Ramona



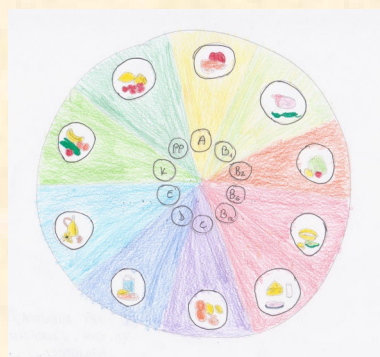
Croitor George, clasa a VIII-a,
coord. prof. Temle Dan



Raluca Ardelean, clasa a VII-a,
coord. prof. Vank Mircea



Alexandrescu Maria, clasa a VIII-a,
coord. prof. Vank Alina



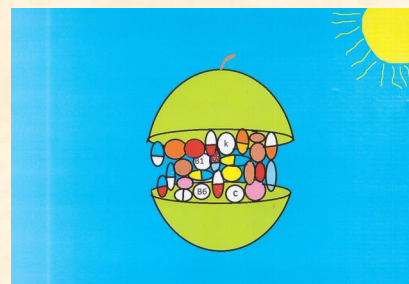
Făt Augusta, clasa a VIII-a,
coord. prof. Andreica Raluca



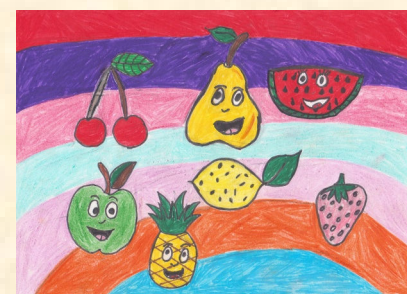
Gyorpi Aris, clasa a VIII-a,
coord. prof. Dan Temle



Mercaș Melania, clasa a VIII-a,
coord. prof. Vank Mircea



Pașca Adina, clasa a VIII-a,
coord. prof. Breitkopf Marieta



Pomian Denisa, clasa a VIII-a,
coord. prof. Șomcutean Crina



Hășmășan Jessica, clasa a VIII-a,
coord. prof. Neagotă Alin



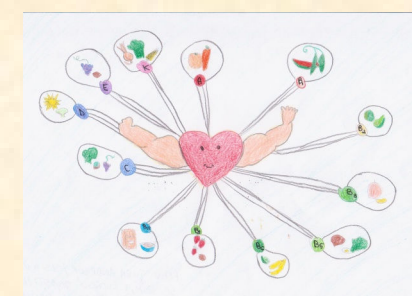
Mureșan Iza, clasa a VIII-a,
coord. prof. Pop Iuliana



Pop Radu Andrei, clasa VIII-a,
coord. prof. Dan Temle



Preda Aida, clasa a VIII-a,
coord. prof. Șomcutean Crina



Țura Andreea, clasa a VIII-a,
coord. prof. Andreica Raluca



Zoicaș Alexandra, clasa a VIII-a,
coord. prof. Pop Iuliana



Floruț Horea, clasa a X-a, coord. prof. Silvia Donca



Burde Daiana, clasa a XII-a, coord. prof.
Mitrea Mariana și Buda Crina



Lupuț Aura Lăcrimioara, clasa a X-a,
coord. prof. Mariana Mitrea și Han Nicoleta



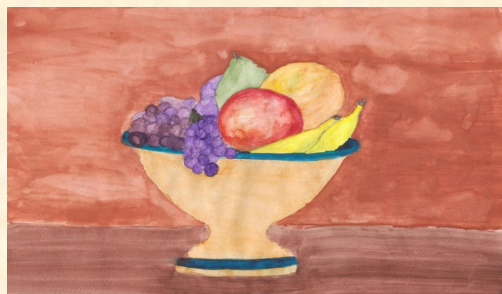
Gligan Diana, clasa a XII-a, coord. prof. Mitrea Mariana și Balla Mihaela



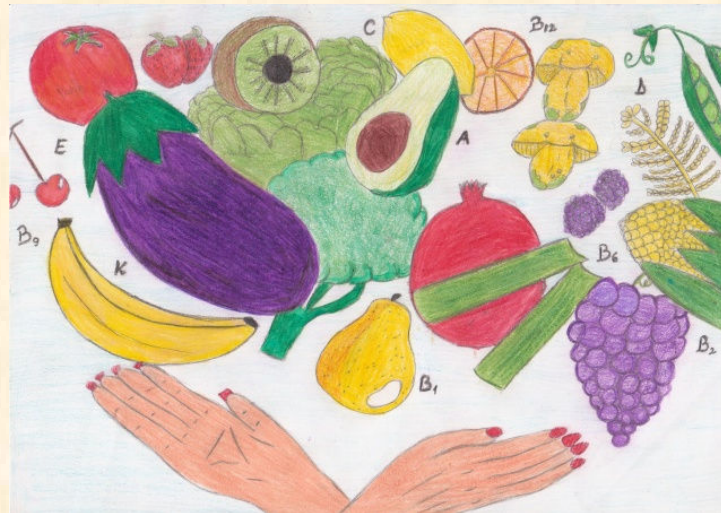
Ardusătan Miruna și Bran Cristina,
clasa a XI-a, coord. prof. Costin Carmen



Demian Bianca, clasa a XII-a,
coord. prof. Balla Mihaela și Mitrea Mariana



Vince Denisa, clasa a X-a,
coord. prof. Petreș Georgiana



Rezmuș Ana și Mormeci Roxana, clasa a IX-a,
coord. prof. Costin Carmen



Arapu Cristian, clasa a XII-a, coord. prof. Grosu Mădălina



Iancu Ionela, clasa a XI-a,
coord. prof. Grosu Mădălina



Pop Mădălina, clasa a X-a,
coord. prof. Inceze Cristina

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

