

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ION LUCA CARAGIALE”

BAIA MARE



**CONCURS NAȚIONAL
„HORA VITAMINELOR”
Ediția - 2022**

PARTENERI:

Inspectoratul Școlar Județean Maramureș

Biblioteca Județeană "Petre Dulfu" Baia Mare

Casa Corpului Didactic Maramureș

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională
Maramureș

Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare



INSTITUȚIE COORDONATOARE:

Școala Gimnazială "Ion Luca Caragiale" Baia Mare

FACTORII DECISIVI PENTRU UN ORGANISM SĂNĂTOS, MITRAN DENISA, cls. a-VII-a
Școala Gimnazială Predești, Prof. coordonator IOANIȚOIU CARMEN DANA

Educația, conform definiției dată de Platon, reprezintă "arta de a forma bunele deprinderi sau de a dezvolta aptitudinile native pentru virtute ale acelor care dispun de ele". Școala are rolul de a continua educația, care începe acasă unde mentorul este părintele și să adauge noi conținuturi care să cultive creativitatea, inteligența și bunul simț. În acest sens se pot organiza cercuri la nivelul fiecărei unități de învățământ având ca tematică educația pentru estetică și sănătate.

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

1. Alimentația este cea care influențează în mod decisiv organismul uman și de aceea este recomandat, atât acasă cât și la școală, ca fiecare copil să învețe să se hrănească potrivit.

2. Aerul este cel care influențează arderea alimentelor și producerea energiei, de aceea în timpul orelor de sport se poate insista asupra poziției corpului, mai exact mersul cu trunchiul drept, ușurând astfel respirația. Se pot organiza în timpul orelor de consiliere școlară secvențe în care copiii să învețe orga-

nizarea ergonomică a locului de muncă și a celui de odihnă, astfel încât să fie bine aerisite, deoarece creierul și organismul funcționează foarte bine dacă aerul este cât mai curat.



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

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

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

Toate acestea mențin în formă organismul și permit, în paralel, socializarea la nivelul grupului de elevi și schimbul de noi cunoștințe. Tot la nivelul unităților de învățământ pot fi alcătuite „ansambluri sportive”, unde elevii au posibilitatea desfășurării suplimentare de exerciții fizice.

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

- nu este corect să depășești ora de somn, mai ales seara, deoarece între orele 21-24 organismul poate suferi atacuri cardiace
- adulții au nevoie de cel puțin șapte ore de somn, iar copii între 8-10 ore,
- organismul are nevoie de o zi pe săptămână de relaxare și cel puțin o săptămână pe an (odihna săptămânală și odihna anuală)

Abstinența de la tutun, alcool și droguri.

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

în conștință, ducând la echilibrarea
Gândirea



ționeze
diții for-
când la dez-
lui.
pozitivă.

Calmul, buna dispoziție s-au dovedit că duc la o atitudine echilibrată, la un spirit pacifist.

Jocul de roluri poate cultiva elevilor aptitudini în acest sens, determinând optimismul acestora, comportament adecvat, influențând astfel buna funcționare a organismului.



Modul de viață s-a modificat semnificativ în ultimul secol, iar aceste schimbări se văd și în educație..

Părinții și profesorii trebuie să colaboreze pentru a-l învăța cum să crească sănătos. Copilul trebuie să învețe să aleagă ceea ce este favorabil pentru dezvoltarea lui armonioasă, iar acest lucru este posibil, dacă pe lângă familie se implică și școala.

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

Înconjurătoare vom vedea cum se formează persoane estetice pe exterior, dar și pe interior.

Sensibilitatea lor va căpăta diferite forme: creații artistice, spectacole, revistele elevilor, va fi transpusă și în modul în care se vor purta, îmbrăca sau machia, rafinamentul și finețea devenind limbajul lor.

După cum am putut remarca există deja discipline prevăzute în planurile cadru care contribuie la realizarea acestui obiectiv, iar pe lângă acestea se pot concepe și realiza o serie de activități care să ducă la extinderea cunoștințelor, la o dezvoltare fizică și morală armonioasă, în final atingându-se scopul propus; minte sănătoasă în corp sănătos.

Bibliografie

www.sanatateapentrutoti
www.sfatulparintilor

ÎN GRĂDINA CU LEGUME, Sîrbu Alexandru, clasa a VII-a, Școala Gimnazială Predești, Prof. coordonator Ioanițoiu Carmen Dana

În grădina cu legume
A zburat un fluturaș,
El s-a așezat pe-o floare
Floarea fiind de la un cais.

Am văzut un gândăcel
Pe o frunză de țelină
Și-altă găză mică, mică
Pe o floare de sulfină.

Izma cea mai parfumată
Și floarea de corcoduș
Învesele-au natura toată
Lâng-un măr pe gânduri dus.

Roșii, vinete și-ardei
Stau de vorbă în grădină
Și-și făceau vise și ei
„Ce salată !,,o să devină.



*”Sănătatea este o comoară pe care puțini știu
să o prețuiască, deși aproape toți se nasc cu
ea.”*

Hipocrate

REȚETA UNIVERSALĂ A FERICIRII, Abagiu Nicoleta, cls.a-VII-a, Școala Gimnazială Predești Dolj, Prof. coordonator Ioanițoiu Carmen Dana



Se iau câteva persoane (adulți și copii) și se așează împreună la discuții. În conversație compoziție se adaugă : respect, vorbă bună și mieroasă, un strop de fericire, un strop de bucurie, un strop de mulțumire și înțelepciune.

Se poate pune chiar voie bună, râsete și zâmbete și apoi se amestecă bine. Rezultă multă satisfacție, prietenie și veselie.

ATENȚIE!!!

A NU se adăuga invidie, răutate, vulgaritate, lingușire și violență pentru a nu se strica compoziția inițială. Preparatul obținut se servește în fiecare zi, pe parcursul fiecărui an, neavând restricții de vârstă și sex, producând bună dispoziție.

*Vă dorim o viață liniștită, prosperă și cu pace
în suflet și în lume!*



Șerba Ingrid, Școala Gimnazială "George Coșbuc", Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Hogye Cristina,,



ALIMENTAȚIA ȘI IMUNITATEA-ROLUL VITAMINELOR ȘI MINERALILOR DIN ALIMENTE,

Maier Alexander, clasa a VI-a, Școala Gimnazială Ion Luca Caragiale, Baia Mare

Alimentația sănătoasă are o importanță crucială în susținerea și îmbunătățirea imunității. Alături de alți factori, cum ar fi stresul, somnul și activitatea fizică, nutriția influențează în mod direct sistemul imunitar, baza în apărarea împotriva bolilor și infecțiilor. Fără o nutriție adecvată, sistemul imunitar este lipsit de elementele necesare pentru a genera un răspuns imun potrivit. Acesta are nevoie de mai mulți micronutrienți ale căror acțiuni sinergice influențează fiecare etapă a reacțiilor care apar în lupta împotriva infecțiilor sau vindecării rănilor.

Chiar și deficitul izolat al anumitor nutrienți pot avea un impact negativ asupra



imunității. Conform unei multitudini de studii și date clinice, vitaminele: A, B6, B9 (folat) B12, C, D, E și mineralele: zinc, fier, cupru și seleniu sunt în mod special implicate în generarea și potențarea răspunsului imun.

Valoarea energetică a alimentelor

Cele mai importante componente ale hranei din punct de vedere al aportului nutritiv și energetic sunt glucidele, proteinele și lipidele. Sub această formă le regăsim pe toate etichetele produselor alimentare. Este evident, că hrana trebuie să fie capabilă să furnizeze cantități suficiente din acestea, dar și dintr-o serie de componente precum: sărurile minerale și vitaminele. Nu este suficient ca aceste componente să fie prezente în hrană pentru a putea considera un anumit aliment eficient.

Ele trebuie să se găsească într-o formă biodisponibilă, adică alimentul trebuie să fie capabil să furnizeze o cantitate cât mai mare din trofinele conținute către organismul uman. Biodisponibilitatea trofinelor dintr-un anumit aliment nu ține doar de factori specifici alimentului respectiv (precum cantitatea substanțelor cu efect antinutritiv sau tipul de procesare la care a fost supus acesta) ci și de o serie de factori mai greu de cuantificat: stare fiziologică a organismului, interacțiunile (antagonism, sinergism etc) dintre substanțele componente ale alimentului și o serie de substanțe, precum medicamentele pe care și le administrează consumatorul etc.

Valoarea energetică a alimentelor se calculează în urma determinării compoziției chimice a acestora în glucide, proteine și lipide, urmată de multiplicarea valorilor determinate pentru fiecare componentă în parte cu factorul specific. Conținutul energetic real al alimentelor, echivalent al energiei lor de combustie este mai mare decât valoarea energetică disponibilă pentru organism.

Acest lucru se datorează faptului că nu toate componentele chimice ale alimentului ajung să intre în metabolism (o parte a componentelor nu este absorbită de organism, constituind resturile nedigerate ale bolului alimentar care se elimină prin fecale). Spre exemplu, energia de combustie a glucidelor este de 4,1 kcal/g, cea a proteinelor de 5,65 kcal/g, iar a lipidelor de 9,4 kcal/g.

SURSA:

(Mediafax.ro) (moraritsipanificație.eu)

Vitaminele joacă unul dintre cele mai importante roluri în organismul uman, acestea fiind substanțe chimice complexe, care mențin normalitatea corpului, în special în procesele chimice intracelulare. Vitaminele pot fi de două tipuri: liposolubile, cele care sunt solubile în grăsimi (exemplu: vitaminele A și D) sau cele hidrosolubile, cele solubile în apă (exemplu: vitaminele C și B1). Ele se găsesc în special în alimentele de proveniență naturală, sunt nedistruse în procesul digestiv, astfel sunt absorbite ușor. Chiar dacă unele sunt recomandate în cantități mici, sunt indispensabile trăirii normale. Spre exemplu, o multitudine de reacții ale celulelor sunt realizate de către enzime. Enzimele sunt formate dintr-o combinație de vitamine și minerale. Totodată, vitaminele sunt



parțial secretate și parțial distruse de organism, însă, la nevoia corpului, ele pot fi înlocuite de vitamine noi prin alimentație prin diete mixte echilibrate. Alte roluri ale vitaminelor pot fi: sinteza unor structuri indispensabile (cum ar fi nucleoproteinele din molecula de ADN), procesele

de oxidare, cât și menținerea barierei imunitare la nivelul mucoaselor. Cu toții știm că există diferite tipuri de vitamine, cu roluri și utilități diverse. Există astfel 13 tipuri de vitamine, denumite cu litere mari de tipar, de care corpul uman are nevoie. Încep prezentarea acestora cu vitamina A. Aceasta are surse de obținere atât vegetale, cât și animale (exemplu: lapte, gălbenuș de ou, morcovi), fiind un bun antioxidant, dar și cu alte utilități: menținerea funcțiilor celulare sau stimularea sistemului imunitar. Vitamina B, alături de subtipurile B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 și B12, un complex de vitamine ce au rol în special în menținerea energiei la nivel optim, prin urmare, lipsa acestor vitamine duce la oboseală ridicată. Alte simptome ale lipsei de vitamina B pot fi: amorțirea membrelor, scăderea bruscă în greutate, insuficiență cardiacă sau șoc cardiovascular. Fiecare vitamină B, poartă o altă denumire pentru a fi mai ușor de diferențiat; spre exemplu, B1 mai este cunoscută și sub numele de tiamină, B6 piridoxină și acidul folic este chiar vitamina B9. Urmează vitamina C, care aduce organismului numeroase beneficii, cum ar fi: contribuie la menținerea unui sistem imunitar sănătos deoarece este un puternic antioxidant întărind astfel puterea de apărare naturală, individuală a corpului. Alte utilități ale vitaminei C sunt diminuarea hipertensiunii, reducerea riscurilor de boli cronice, previne atacurile de gută, stimulează producerea colagenului etc. Alimente bogate în vitamina C: legume verzi (spanac, mazăre, broccoli), citricele, kiwi, fructele de pădure.

ROLUL VITAMINELOR ÎN VIAȚA OMULUI, Gheorghiiță Gociu Murărețu Maria Isabel, clasa a IX-a, Colegiul Național "Ecaterina Teodoroiu" Târgu-Jiu, Gorj, coordonator profesor: Adina Gherghinoiu

Vitamina D este un micronutrient esențial cu rol major în menținerea nivelului normal de fosfor și calciu în sânge, prin urmare menține oasele puternice, dar menține și funcțiile musculare și sistemul imunitar. Care sunt sursele de vitamina D? Alimentele bogate în vitamina D sunt atât de origine animală, dar și vegetală: laptele și iaurtul, carnea de vită, portocalele. Ultimele două vitamine sunt E și K. Vitamina E este un grup de vitamine liposolubile, cu rol în echilibrarea nivelului de colesterol, ameliorarea simptomelor premenstruale, chiar poate proteja împotriva maladiei Alzheimer.

Aceasta se poate obține din migdale, nuci, semințe sau legume cu frunze verzi. Vitamina K sau filochinona, ajută la coagularea sângelui, reglarea calciului din sânge, cu rol important în reducerea riscului de boli cardiovasculare. Alimentele din care putem administra vitamina K sunt: varza,

c a r n e a
roșie, uleiuri vegetale și produse lactate. În concluzie, alimentele



bogate în vitamine trebuie să stea la baza dietelor echilibrate, rolul acestora în viața noastră fiind indispensabil, fiecare vitamină/complex de vitamine aducând nenumărate beneficii creșterii, trăirii și dezvoltării normale a oricărui organism.



Indrecan Alex, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Vank Mircea

*"Fiecare om este
autorul propriei
sale sănătăți
sau boli."
Buddha*



Maliarciuc David, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Gherheș Mihaela

VITAMINELE ȘI ROLUL LOR, Tudor Maria Cristina Ramona, clasa a X-a, Colegiul Național "Ecaterina Teodoroiu", Tg-Jiu, Județul Gorj, coordinator prof.: Gherghinoiu Adina-Raluca

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; procesele de oxidare. 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 dezvoltă corespunzător. Vitamina A este întâlnită sub 4 forme: retinol, acid retinoic, retinal, beta caroten. Retinolul contribuie la bariera de apărare la nivelul mucoaselor. Retinolul intră în structura



celulelor fotoreceptoare din retină. Acidul retinoic previne excesul de cheratinizare la nivelul pielii. Beta carotenul este antioxidant. Vitamina E include două clase de substanțe biologice active: tocoferolii și tocotrienolii. Vitamina K este întâlnită sub două forme naturală și una sintetică: vitamina K1 care se găsește în plante verzi și vitamina K2 sintetizată de bacteriile din colon. Vitamina

K3, sintetică, este transformată, în ficat, prin reacția de alcanizare. Vitamina K intervine în procesul de coagulare participând la sinteza factorilor de coagulare. Vitamina B1 (tiamina) participă la diferite reacții chimice fiind cofactor al sistemelor enzimatice. Intervine în metabolismul glucidelor și în funcția celulei nervoase, fiind esențială pentru creșterea apetitului și funcționarea sistemului nervos. Vitamina B2 este cofactor pentru stemele enzimatice, participă la transportul ionilor de hidrogen și în procesul de respirație tisulară. Vitamina B3 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 participă la reacțiile metabolismului intermediar al glucidelor, lipidelor și proteinelor. Vitamina B6 intervine în metabolismul amino-acizilor și acizilor grași nesaturați și este importantă pentru procesul de creștere și dezvoltare normală a sistemului nervos. Vitamina B9 reprezintă grupul de compusi chimici care conțin acid pteric. Vitamina B12 după absorbție este transportată în plasmă spre ficat, apoi la țesuturi. Este esențială pentru biosinteza acizilor nucleici și nucleoproteinelor având rol în metabolismul sistemului nervos.

Bibliografie:

http://www.scoalacaragiale.eu/download/Hora_Vitaminelor_2019.pdf

GOGOȘILE BUNICII –Vasilică Cosmin Gabriel, Liceul Tehnologic Virgil Madgearu, Roșiorii de Vede, Teleorman, coord. prof. Drăgoi Doina

Gogoșile bunicii sunt gogoși tipice pe care le făceau bunicile noastre. Pentru prepararea lor s-a fiert laptele cu făina și s-au adăugat ouăle, ingrediente care nu ținesc în nicio casă. Apoi, s-a adăugat aroma care le-a plăcut cel mai mult, de exemplu: coajă de lămâie, coajă de portocală sau puțin anason. În plus, trebuie să știți și că aceste gogoși se prepară în prezent de Paște, sunt făcute în aceeași zi în care urmează să fie consumate, se fac rapid și rezultatul este rafinat.

Ingrediente pentru a face Buñuelos de pueblo:

150 de grame de făină

150 mililitri de lapte

150 mililitri de apă

50 de grame de unt

3 oua

7 grame de drojdie chimică

1 praf de sare

1 coaja de lămâie

1 pahar de ulei pentru prăjit

100 de grame de zahăr pentru a acoperi

Cum se prepară gogoșile bunicii:

Pentru a face rețeta de gogoși ale bunicii, trebuie mai întâi să puneți o cratiță la foc mediu cu laptele, untul, coaja de lămâie și zahărul, amestecați până se amestecă totul bine. Într-un alt bol adăugăm făina cu drojdia și un praf de sare. Când laptele începe să fiarbă, adăugați făina dintr-o dată în oală. Amestecați aluatul fără oprire până se desprinde din tavă, trebuie să nu aibă cocloașe. Va fi un aluat tare și uscat. Luați de pe foc când este gata. Lăsați puțin aluatul pentru făină și pâlcurile de apă să

se răcească, căci va fi foarte fierbinte și oul se poate coagula. Apoi, transferați aluatul într-un bol de sticlă. Se lasă cam 5 minute să se răcească puțin. Când aluatul este cald, adăugăm ouăle unul câte unul. Începe prin a adăuga un ou și, cu o lingură de lemn, amesteca încercând să integrezi oul în aluat. Costă mult la început, dar trebuie să amesteci până îl obții. Apoi adăugați un alt ou și urmați aceiași pași până când adăugați toate cele 3 ouă. Când ai ouăle bine amestecate în aluat, să vezi că este ca un piure gros de cartofi. Se pune o tigaie cu ulei din belșug la încălzit și, când uleiul este fierbinte, cu o lingură medie se adaugă bucăți de aluat în reprize, pe măsură ce cresc destul de mult. Pe măsură ce se rumenesc, trebuie să răsuciți gogoșile pufoase, astfel încât să fie făcute pe toate părțile și în interior să arate bine. Așezați o farfurie cu hârtie de bucătărie și adăugați gogoșile care ies din tavă pentru a elimina excesul de ulei. Pe o farfurie cu zahăr se așează gogoșile bunicii și, cât sunt încă fierbinți, se pudrează cu zahăr. Dacă îți place scortisoara o poți adăuga împreună cu zahărul. Transferați prăjiturile într-un bol și serviți. Poftă bună!



Ignat Daria, clasa a IV-a, Școala Gimnazială Valea-Seacă, loc. Popile, jud. Iași, coord. prof. Săndulescu Liliana

ROMANESCU, Andrei Mariana Georgiana, Liceul Tehnologic Virgil Madgearu, Roșiorii de Vede, Teleorman, coord. prof. Drăgoi Doina

Romanescu este un tip de broccoli și conopidă cu multe beneficii și proprietăți pentru sănătate. Conține multe vitamine și minerale, cu proprietăți anticancerigene, diuretice, sănătoase

pentru inimă, reduce colesterolul din sânge și, în plus, are puține calorii. Este un mare aliat



atunci când vine vorba de slăbit. Chiar dacă consumi romanescu cu puține suplimente, precum rețeta pe care ți-o propunem, este mult mai sănătos și recomandat. În doar câțiva pași, veți obține un romanescu copt delicios, cu aroma sa deosebită moale și fructată.

Ingrediente pentru prepararea Romanescu la cuptor:



Hădean David, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Chira Maria

1 romanescu de aproximativ 1200 g

1 praf de sare

2 stropi de ulei de măsline

1 cățel mare de usturoi

Te întrebi cum să gătești romanescu? Ei bine, pentru a face rețeta de românescu copt trebuie mai întâi să scoți toate frunzele din legume. Ar trebui să tăiați puțin și baza broccoli-ului, partea cea mai tare a trunchiului. Apoi se spală bine și se agită pentru a elimina excesul de apă. Punem broccoli pe o tavă tapetată cu hartie de copt și adăugăm puțină sare pe toată suprafața, atât deasupra cât și pe jos. Apoi, stropiți cu un strop de ulei. Introducem în cuptorul preîncălzit la 180 °C cu căldura sus și jos și coacem 15 minute. La jumătatea gătitului, întoarceți-l astfel încât să se rumenească puțin și pe fund.

Dupa 15 minute, scoatem romanescu-ul din cuptor și rade deasupra un catel de usturoi de marime bună. La sfârșit, adăuga încă un strop de ulei de măsline.

Sfat: poți să faci și un romanescu delicios cu condimente și să le adăugi pe cele care îți plac cel mai mult.

Acoperiți broccoli-ul cu folie de aluminiu și întoarceți-l la cuptor, continuați să gătiți la 180°C cu căldură de sus și de jos pentru încă 20 de minute.

abur din interior. Apoi tăiem buchetelele din broccoli copt și servim imediat. O rețetă ușoară și delicioasă de romanescu copt pe care vă încurajăm să o pregătiți acasă.

POFTĂ BUNĂ!

Alimentația sănătoasă înseamnă un consum echilibrat de alimente. Pentru un stil de viață sănătos trebuie să ținem cont de ceea ce mâncăm, de cum mâncăm și de conținutul alimentelor care compun mesele noastre zilnice. De aceea, trebuie să existe un consum echilibrat de macronutrienți (proteine, glucide, grăsimi) și micronutrienți (minerale și vitamine).

Alimentația trebuie să fie normocalorică, adică să conțină atâtea calorii cât sunt necesare organismului, în funcție de vârstă, de efortul fizic și intelectual depus.

Pentru o alimentație sănătoasă se recomandă respectarea câtorva principii generale.

Micul dejun este esențial pentru o alimentație sănătoasă. Începând să ne alimentăm la primele

ore ale zilei, putem să reglăm mai bine ritmul meselor și cantitatea de alimente pe care le vom consuma pe durata întregii zile.

Este bine să avem trei mese principale și două gustări mici la nevoie. Baza alimentației noastre ar trebui să fie alcătuită din alimente de origine vegetală. Legumele reprezintă cu adevărat hrană sănătoasă iar fructele ar trebui să completeze alimentația.

Din categoria alimentelor de origine animală ar trebui să nu lipsească lactatele (o sursă importantă de proteine, calciu), ouăle, peștele și în mică măsură carnea.

Atunci când alegem regimul alimentar ar trebui să ținem cont de piramida alimentară.

Baza piramidei alimentare o constituie cerealele integrale. Acestea includ preparate din grâu integral, ovăz, orz, secară, orez brun, hrișcă, quinoa. Sunt recomandate a se consuma zilnic 6-11 porții de cereale, o porție fiind reprezentată de: o felie de pâine integrală, 3 linguri cereale integrale, jumătate de cană orez sau paste integrale fierte, 2 linguri măămăligă moale.

Trebuie evitat consumul de făină albă, zahăr rafinat, produse din făină albă. A doua treaptă a

piramidei alimentare este constituită de legume și fructe. Este indicată consumarea zilnică a 4-5 porții de legume, preferabil legumele de sezon și de la producătorii locali, cât mai variat. Cu cât farfuria este mai colorată,

cu atât este mai sănătos ceea ce mâncăm.

Legumele pot fi consumate sub formă de supă, ciorbe, garnituri, salate, o pondere mai mare trebuind a fi consumată în formă crudă. O porție de legume este reprezentată de: un bol de legume crude, o cană de legume fierte, jumătate de cană fasole, mazăre, linte fierte, un cartof mediu fiert sau două linguri piure.



Sănătatea e cea mai bună avere.
— proverbe românești

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ, STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – Nedelcu Mihaela, Liceul Tehnologic „Virgil Madgearu”, Roșiori de Vede, Teleorman, Prof: Iordache Ana Maria Carmen

Este recomandat a se consuma zilnic 2-3 porții de fructe, în special de sezon, o porție fiind reprezentată de un fruct de dimensiune medie sau două fructe mici sau jumătate de cană de cireșe, fructe de pădure sau o cană de compot neîndulcit, o felie de pepene, un ciorchine mediu de struguri.

Este indicat a fi consumate în prima jumătate a zilei. Se recomandă consumul zilnic a 2-3 porții de lactate cu 1,5% grăsimi; o porție reprezintă una din următoarele variante: o cană de lapte, jumătate cană iaurt, sana, lapte bătut, kefir, jumătate cană brânză de vaci slabă.

Peștele ar trebui consumat de cel puțin două ori pe săptămână. Peștele precum somonul, sardinele și macroul este bogat în acizi precum omega 3, ceea ce duce la scăderea riscului de boală cardiovasculară. Acesta ar trebui gătit simplu, la cuptor sau la grătar.

Este recomandat consumul de carne de curcan, pui, vită (ultima mai rar), preparată fără piele sau grăsimi, la cuptor sau la grătar. Carnea de porc, oaie, gâscă trebuie consumată în mod excepțional. Trebuie evitate mezelurile și produsele grase preparate din organe (precum caltaboș, lebăr, ș.a.) Oul reprezintă o sursă importantă de proteine. Se recomandă consumul moderat de 2-3 ouă pe săptămână.

Un aport benefic de grăsimi bune pentru organism îl aduce consumul de fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale), neprăjite și nesărate. Este

preferat să se folosească uleiuri vegetale de măsline, in, palmier, rapiță, în cantități moderate. În special pentru aseasonarea salatelor și a mâncărurilor, nu pentru prăjit.

Vârful piramidei alimentare îl constituie alimente pe care trebuie să le consumăm doar în mod absolut ocazional. În acest sens trebuie evitate produsele de tip fast-food, produsele care conțin cantități mari de grăsimi, dulciurile, băuturile care conțin mult zahăr. Trebuie consumate alimente procesate cât mai puțin și deopotrivă trebui acordată

atenție mențiunilor existente pe etichetele alimentelor.

Se recomandă un consum moderat și ocazional de alcool, deoarece acesta aduce un aport caloric mare și neadecvat organismului și stimulează senzația

de foame. Este indicat un consum moderat de sare. O alimentație sănătoasă alături de o activitate fizică regulată înseamnă un stil de viață sănătos. Alimentația în grabă, nesănătoasă, predispune la dependență și ulterior la suprapondere și obezitate.

Obezitatea este o afecțiune extrem de gravă, în afara problemelor estetice, aceasta putând duce la complicații cronice, cum ar fi: bolile cardiovasculare, diabet zaharat, modificarea profilului lipidic, afecțiuni hepatice, endocrinologice, dermatologice, cancere, bronșită cronică și emfizem pulmonar, tulburări psihice.



CE ÎNSEAMNĂ MÂNCARE SĂNĂTOASĂ? - Manea Iulia, Liceul Tehnologic „Virgil Madgearu”, Roșiori de Vede, Teleorman, prof: Iordache Ana Maria Carmen

Unul dintre trendurile cele mai puternice ale momentului în ce privește gastronomia este orientarea spre o alimentație sănătoasă. Lucrul acesta se observă în cele mai multe țări europene, inclusiv România, dar și peste Ocean. Este firesc să ne întrebăm ce înseamnă o alimentație sănătoasă și foarte recomandat să urmăm sfaturile experților în ce privește hrană zilnică. Această pentru că mâncarea ne ține în viață, dar ideal este să o transformăm și într-un aliat al sănătății noastre. Așadar, mâncarea sănătoasă trebuie să:

Acopere necesarul de nutrienți al organismului fără să conțină o mare cantitate de factori de risc (sare sau zahăr în exces, grăsimi saturate, potențiatori de gust periculoși).

Să fie diversificată.

Să fie consumată moderat, atât cât să satisfacă necesarul energetic al organismului.

Să fie repartizată într-un număr de mese și gustări în funcție de necesarul fiecărei persoane.

Alimentația oferă substratul pentru activitatea fizică pe care vrem să o desfășurăm. Pe măsură ce devenim mai activi și mai antrenați, necesarul caloric și, de asemenea, conținutul de macronutrienți și micronutrienți pot varia.

Pentru a obține energia de care avem nevoie, trebuie să consumăm cantitatea potrivită de:

Carbohidrați, sursa principală de energie

Grăsimi, de asemenea o sursă importantă de energie și substrat pentru producția de hormoni

Proteine pentru menținerea și refacerea tisulară, un exemplu fiind țesutul muscular, Apă și micronutrienți pentru a înlocui ce se pierde prin exercițiul fizic, Macronutrienții pe care trebuie să îi incluzi în alimentație

În fiecare zi consumăm diferite alimente și băuturi care ne satisfac necesarul de nutrienți. Fiecare ali-

ment conține macronutrienți și micronutrienți esențiali pentru bună funcționare a organismului. Aceștia ne ajută să ne dezvoltăm, să ne recuperăm după efort sau boală și ne

conferă energia de care avem nevoie pentru îndeplinirea activităților zilnice.

Macronutrienții se referă la trei categorii de nutrienți de bază în dietă: grăsimile, carbohidrații și proteinele, la care se adaugă apă. Macronutrientul preponderent dintr-un aliment va determina încadrarea sa într-una dintre categoriile menționate mai sus. Spre exemplu, un cartof de dimensiune medie conține: 163 calorii, 0,2 g grăsimi, 37 g carbohidrați, 4,7 g fibre alimentare și 4,3 g proteine. Astfel, cartoful este considerat un carbohidrat, pentru că acest macronutrient este preponderent în compoziția sa.



**CE ÎNSEAMNĂ MÂNCARE SĂNĂTOASĂ? - Manea Iulia, Liceul Tehnologic „Virgil Madgearu” ,
Roșiori de Vede, Teleorman, prof: Iordache Ana Maria Carmen**

O alimentație sănătoasă și echilibrată presupune aportul corespunzător de macronutrienți din fiecare categorie, în organism. Acesta trebuie să țină cont de necesarul zilnic de energie, adică de tot ce are organismul nevoie pentru a se menține în formă și sănătos.

Grăsimile În zilele noastre există o reticență față de grăsimi, care sunt percepute ca răspunzătoare pentru creșterea greutatei corporale. În realitate însă, grăsimile – cele sănătoase – sunt un macronutrient de care organismul are nevoie pentru a-și menține buna funcționare. Acestea ajută la: bună funcționare a creierului și nervilor, crearea de hormoni vitali, absorbția de vitamine, sănătatea

semințele, avocado, ouăle, fasolea, uleiul de măsline, alunele, nucile, migdalele etc, adică alimentele care conțin grăsimi mononesaturate. Acestea scad colesterolul „rău” și ajută la păstrarea sănătății inimii.

Carbohidrații

Carbohidrații, la fel de blamați ca și grăsimile, carbohidrații sunt văzuți ca responsabili pentru creșterea greutății corporale. Însă, în realitate, acest lucru nu se datorează carbohidraților în sine, ci dezechilibrului alimentar sau alegerilor neinspirate.

Carbohidrații reprezintă principala sursă de energie a organismului și a creierului, cu rol important în metabolism.

Proteinele sunt absolut necesare într-o alimentație sănătoasă și echilibrată. Au rol de construcție a celulelor, țesuturilor și organelor și de transportor al mineralelor, vitaminelor și hormonilor. Joacă un rol important pentru sistemul imunitar, accelerează metabolismul și sunt esențiale pentru întreținerea, repararea și creșterea masei musculare.

Consumul de apă

Apa este răspunzătoare pentru fiecare reacție și proces metabolic din organismul nostru, așadar este parte importantă a unei alimentații sănătoase. Consumul corespunzător de apă sprijină bună funcționare a tuturor organelor și sistemelor corpului și este implicată de la procesul de digestie și transportul substanțelor nutritive până la sănătatea articulațiilor, eliminarea substanțelor toxice din organism, respirație și termoreglare.



Făt Giulia, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga"
Baia Mare, coord. prof. Ghita Patricia

pielii și a țesuturilor, asigură depozite de energie, sursele de grăsimi sănătoase sunt: peștele gras,

IMPORTANȚA VITAMINELOR ÎN ORGANISM, Băbuțiu Tania Mihaela, Școala Gimnazială "Lucian Blaga", Baia Mare, Maramureș, coord. profesor Kulik Minodora

Principalele vitamine pentru a avea un organism sănătos sunt următoarele :

Vitamina E-

este una dintre vitaminele esențiale pentru buna funcționare a sistemului circulator,

pentru că ea ajută organismul să producă noi globule roșii. Este importantă pentru persoanele care se confruntă cu anemie, femeile aflate la ciclul menstrual, persoanele care au donat sânge sau care au nevoie să își refacă fluxul sanguin după un accident sau operație. Această vitamină mai este cunoscută și ca vitamină a fertilității în cazul femeilor pentru a ajuta la producția de estrogen(hormon feminin) și la ovulație.

Alimente care sunt bogate în vitamina E: migdale, spanac, avocado, pastă de dovleac, ardei roșu, sparanghel etc.



Vitamina A-

reprezintă mai multe funcții în organism, fiind importantă pentru creștere și dezvoltare, menținerea sistemului imunitar și pentru vedere bună.

Vitamina A este necesară pentru retina ochiului. Alimente care sunt bogate în vitamina A: morcovi, varză, spanac, dovleac, ficat provenit de la animale, etc.



Vitamina D- are un rol important în sănătatea mușchilor și oaselor. Ajută la absorbția calciului și fosforului din intestin. Prin urmare, poate preveni și trata durerea musculară, durerea de oase, oboseala cronică și osteoporoza.

Alimente bogate în vitamina D: ciuperci, ulei de ficat de cod, somon, ton, păstrăv, lactate etc.

Vitamina C - joacă un rol important în formarea collagenului, o substanță proteică care ajută la regenerarea celulară a pielii,

gingiilor, oaselor, dinților și chiar a pereților vaselor de sânge.

De asemenea, mărește capacitatea sistemului imunitar de a lupta împotriva infecțiilor,

crescând activitatea leucocitelor, limfocitelor și a anticorpilor care distrug agenții patogeni. Ne poate ajuta chiar să combatem și efectele negative ale poluării.

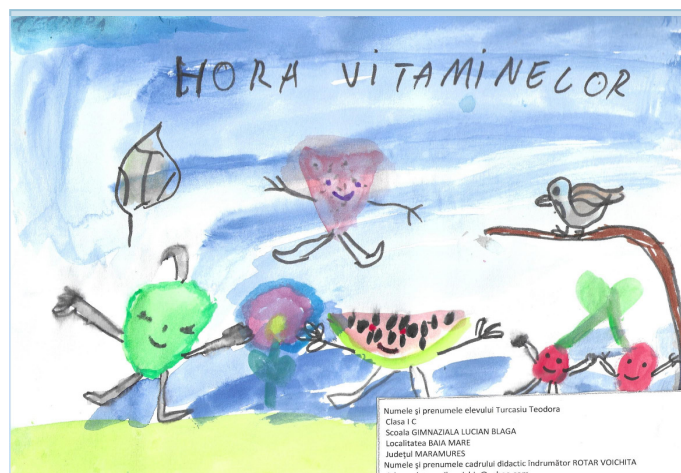
Alimente bogate în vitamina C: portocalele, lămâile, kiwi, căpșuni, coacăze negre, pepene roșu, etc.



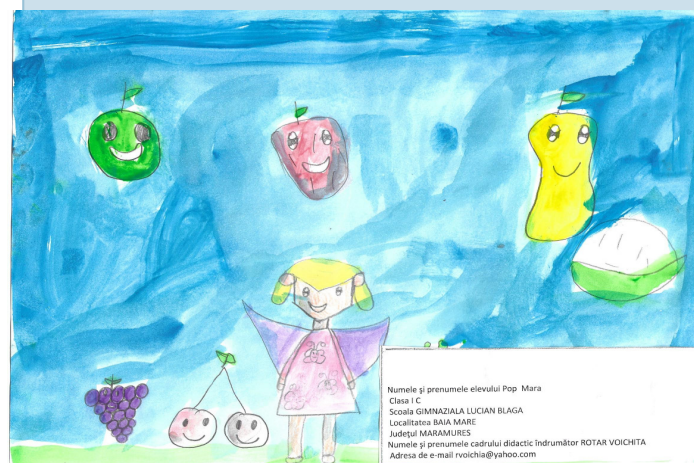
Mere, pere, fructe dulci
Toate sunt foarte gustoase
Că-s bune și sănătoase.
Vitamine multe au ...
Care ne sunt necesare
Ca să creștem mare, mare.
Mărul dulce și zemos
Este cel mai sănătos!
În compot sau în dulceață
Că-i seara sau dimineața.
Perele eu le ador
Lunguiește, săltărețe,
Bune și cu vitamine
Și vă recomand și vouă
Câte un fruct sau poate două
După fiecare masă
Să aveți viața sănătoasă!



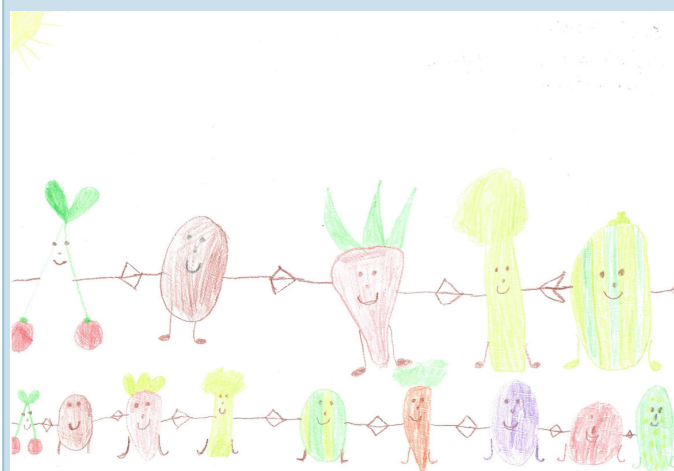
Pop Natasha Ariana, clasa I, Școala Gimnazială Lucian Blaga, coord. prof. Moș Ileana



Turcasu Teodora, clasa I, Școala Gimnazială Lucian Blaga, coord. prof. Rotar Voichița



Pop Mara, clasa I, Școala Gimnazială Lucian Blaga, coord. prof. Rotar Voichița



Godja Ciprian, clasa a IV-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Pașca Ecaterina

SALATĂ DE FRUCTE, Botiș Iulia, clasa a VII-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga", Baia Mare, Maramureș coord. prof. Kulik Minodora



Ingrediente:

-mere, pere, banane, portocale, kiwi, frișcă

Mod de preparare:

- spălarea fructelor și curățarea lor
- tăierea în bucăți
- adăugarea zahărului
- punerea fructelor în boluri
- decorarea cu frișcă.

LUMEA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR, Markusz Alecsandra, clasa a VI-a, Liceul cu Program Sportiv Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Ureche Alina

Primăvara va veni,
Și-n grădină voi găsi
Mere, pere și cireșe,
Tot ce mintea mea pofteste.

Tare-mi plac legumele,
Le știu toate numele,
Vitamine, proteine,
Toate numai pentru mine.

Tare-mi plac și fructele,
Le știu toate aromele,
Vitamine și putere,
Numai bune pentru mine.

SALATĂ DE FRUCTE

Ingrediente:

1 banană

1 măr

1 portocală

1 ciorchine struguri

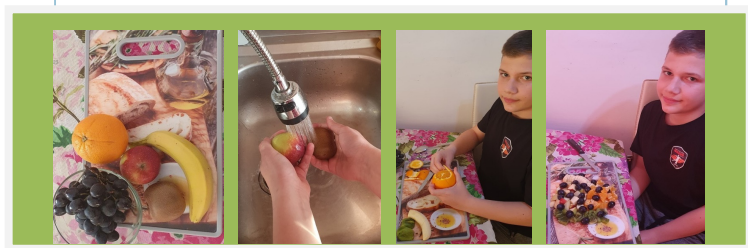
1 kiwi.

Se poate depozita în frigider și consuma ulterior.

Mod de preparare

Se spală bine fructele cu apă rece, se curăță și se taie în bucăți după care se amestecă într-un bol și se mănâncă la temperatura camerei.

Budea Cosmin, clasa a VI-a, Liceul cu Program Sportiv, Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Ureche Alina



FURSECURI CU UNT DE ARAHIDE Gherghel Irina, clasa a VI-a, Școala Gimnazială Ciocotiș, Loc. Cernești, Jud. Maramureș, coord. prof. Dorca Livia

Fursecuri cu unt de arahide,

Ingrediente:

- o banană
- un ou
- un praf de sare
- o lingură unt de arahide
- 70 grame fulgi de ovăz
- stafide

Mod de preparare:

Într-un bol se pisează o banană, se adaugă un ou, un praf de sare și o lingură de unt de arahide, se amestecă, apoi se adaugă fulgi de ovăz și stafide.

Se formează fursecurile pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se bagă la cuptorul preîncălzit la 180 grade pentru 15-20 minute.

Shaorma de pui cu legume

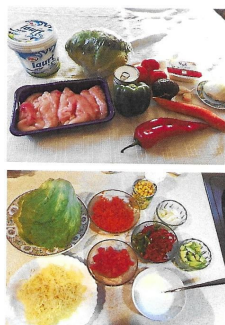
Ingrediente:

- Piept de pui
- Salată
- Porumb dulce
- Ardei roșu și verde
- Morcov
- Roșii
- Ceapă
- Avocado
- Usturoi
- Iaurt
- Cașcaval
- Lipii pentru shaorma
- Condimente
- Muștar
- Ulei

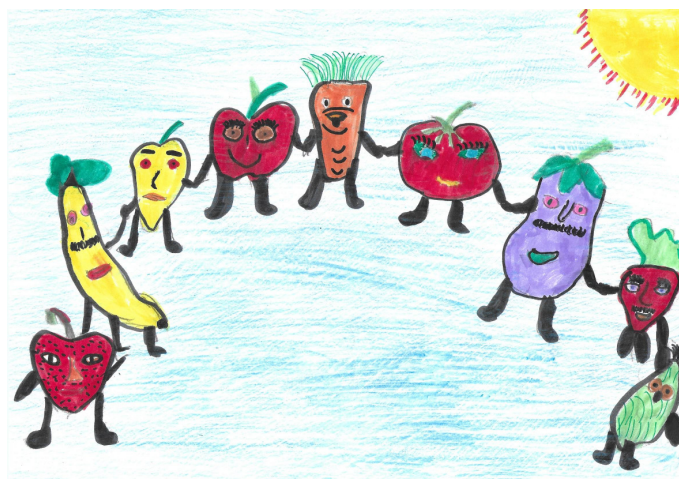
Mod de lucru:

Pentru început spălăm legumele cu apă, condimentăm pieptul de pui cu sare, boia, piper și adăugăm puțin ulei peste el. Punem pieptul de pui într-o tigaie încălzită la foc mediu. Între timp ce puiul se gătește, curățăm, tăiem legumele și le punem în boluri, răzuim usturoiul într-un bol, adăugăm ulei, iaurt și amestecăm. După ce s-a gătit puiul îl tăiem în cuburi. Pe o farfurie punem o lipie și întindem sosul de usturoi, adăugăm pieptul de pui și toate legumele după gust. În final împăturim lipia astfel încât să avem o shaorma.

Poftă bună!



Darnai Ștefania, clasa a VII-a ,
Școala Gimnazială Lucian Blaga,
Baia Mare, Maramureș,
prof coord. Kulik Minodora



Criste Cătălin, clasa a IV-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Mone Otilia



Cupcea Paula, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. Bizo Rafila



Elisa Andor, clasa a IV-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Dan Monica

LAPTELE DE CAPRĂ-ALIMENT BOGAT ÎN VITAMINE, Bota Alexandru, clasa a VII-a,
Școala Gimnazială Trestia, loc. Cernești, Maramureș, coordonator prof.: Dorca Livia

Laptele de capră este considerat un aliment minune, fiind bogat în substanțe nutritive și vitamine care asigură sănătatea organismului. Laptele de capră se apropie cel mai mult de compoziția laptelui matern, de aceea este foarte ușor asimilat de organism.

Hipocrate, părintele medicinei, îl numea lichidul miraculos. Laptele de capră conține vitamine ca :vitamina A, vitaminele B, vitamina D, dar este bogat și în calciu, magneziu, zinc, fosfor și potasiu. O vitamină din grupa vitaminelor B este riboflavina, foarte importantă în producerea de energie. Vitamina D din lapte ajută la absorbția calciului de aceea contribuie la întărirea oaselor. Totodată laptele de capră crește imunitatea, susține sistemul digestiv, respirator, circulator. Este folosit și în combaterea anemiei, și a stărilor depresive.

Laptele de capră poate fi folosit nu numai în prevenirea și tratarea bolilor, dar și pentru menținerea frumuseții. Acest aliment, supranumit elixirul tinereții, face parte din compoziția multor produse cosmetice, este indicat pentru întreținerea tenului cu probleme, îmbătrânit prematur. De asemenea, dacă este combinat cu miere de albine contribuie la vindecarea mai rapidă a vânătăilor. Totodată, zerul din laptele de capră ajută la vindecarea eczemelor și degerăturilor.

De aceea, este recomandat să se consume lapte de capră pentru că este mult mai sănătos decât orice alt tip de lapte, iar persoanele care nu-i tolerează gustul îl pot combina cu miere, se poate

folosi o linguriță de miere la o cană de lapte. Persoanele care suferă de diferite boli pot să facă o cură cu lapte pentru a-și îmbunătăți sănătatea și rezistența organismului.



Brailescu Ariana, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Neag Mihaela



Crăciun Bianca, clasa a IV-a, Școala Gimnazială Valea-Seacă, loc. Popile, jud. Iași, coord. profesor Săndulescu Liliana

SUPĂ—CREMĂ DE PRIMĂVARĂ, Latiș Ligia, clasa a V-a, Școala Gimnazială Cernești, loc. Cernești, jud. Maramureș, coord. prof. Dorca Livia

Supă -cremă de primăvară

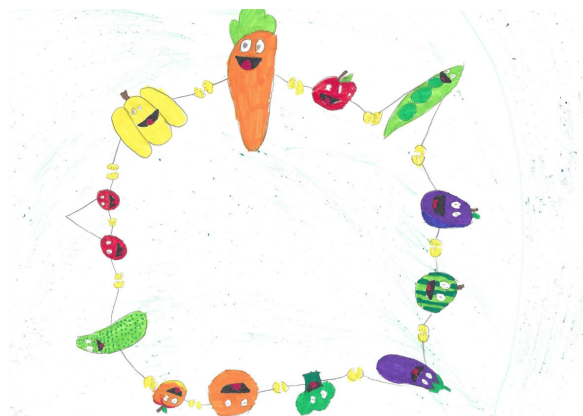
Ingrediente:

- 2 legături lobodă roșie
- 2 legături lobodă verde
- 3 legături ștevie
- 3 cartofi(circa 400 g)
- 2-3 morcovi
- 2 rădăcini pătrunjel
- 1 lingură ulei
- 1 linguriță sare
- 50 ml. suc de roșii

Mod de preparare:

Se pregătesc legumele, se curăță și se spală. Rădăcinoasele se pun la fiert în 2,5 l apă, peste 5 minute se adaugă cartofii tăiați jumătăți. Se mai lasă să fiarbă 25 minute.

Între timp, separat, în altă cratiță cu 2 litri apă fiartă se opăresc loboda și ștevia, după 1 minut se scot din apă. Apoi acestea se pasează împreună cu cartofii și rădăcinoasele fierte, scoase fierbinți din supă. Compoziția pasată se pune înapoi în oala cu supă, se adaugă sarea, uleiul și suc de roșii, se mai lasă să dea 1-2 clocote și se oprește focul.



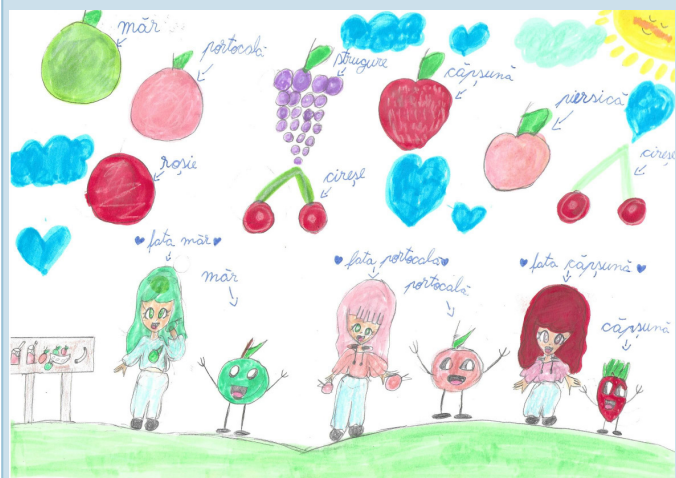
Prună Corina, clasa a II-a, Școala Gimnazială Alexandru Ioan Cuza Baia Mare, prof. Toth Brigitta



Rednic Alexandra, clasa a II-a, Școala Gimnazială Alexandru Ioan Cuza Baia Mare, prof. Toth Brigitta



Rogojan Maya, CP, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Rus Bianca

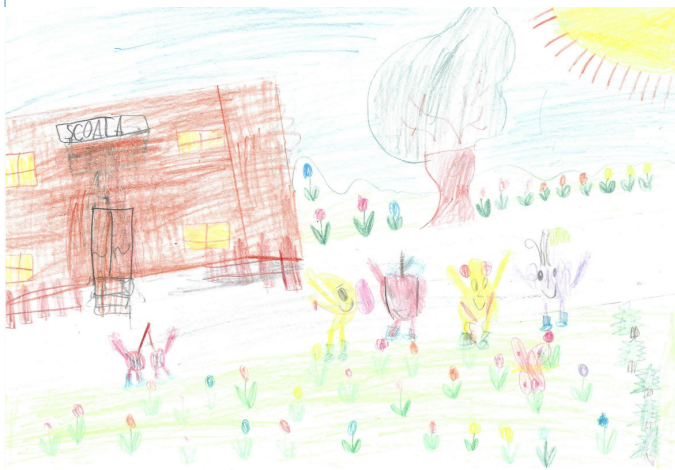


Aliz Anne-Marie, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Borca Olimpia

VITAMINELE ȘI SĂNĂTATEA, Șovrea Sarmisa, clasa a VI-a, Școala Gimnazială Trestia, loc. Cernești, coord. prof. Chertișe Lucia



Irina Mureșan, clasa a II-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Iluk Melania



Horotan Iulia, CP, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Rus Bianca



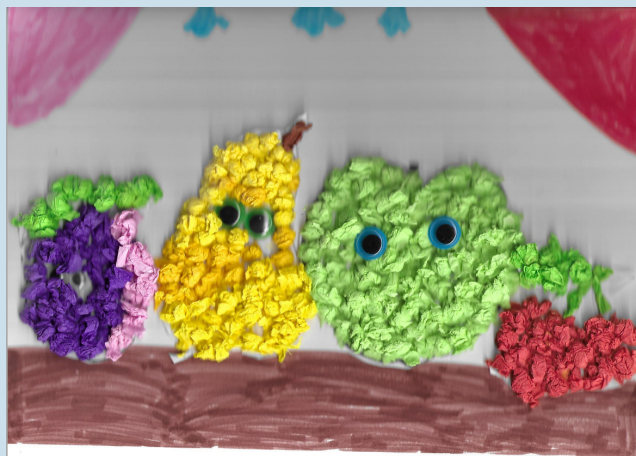
Lauran Elisa, clasa a II-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Croitoru Adriana

Vitaminele și sănătatea

Vitaminele sunt bune,
Le luăm din fructe și legume
Sunt izvor de sănătate
Hai să le mâncăm pe toate!

Și în loc de cozonac
Sănătos ar fi spanac
Spanac, morcovi, dovlecei
Varză, ceapă și ardei.

Ele ne dau sănătate
Bolile pot fi alungate
Ar fi bine să le consumăm
Sănătate noi s-avem!



Szekely Karla, clasa a II-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Ulici Carmen



Oanea Amelia, clasa pregătitoare, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. Hossu Corina

SUPĂ-CREMĂ DE CIUPERCI, Andor Șteț Sara, clasa a V-a, Liceul Tehnologic,,Traian Vuia" Tăuții-Magherauș, Maramureș, coordonator prof. Mureșan Simona



Filipaș Yanis, clasa a II-a, Școala Gimnazială "Dimitrie Cantemir" Baia Mare, coord. prof. Buda Voichița Maria



Ivanovici Alesia, clasa a II-a, Școala Gimnazială "Dimitrie Cantemir" Baia Mare, coord. Pocol Liliana

Ingrediente:

- 200g ciuperci fierte
- 2-3 cartofi
- 1 fir praz
- 2 morcovi
- O varză mică sau o gulie
- 2-3 ardei
- 1 țelina mică
- 1-2 rădacini pătrunjel
- 1 ceapă
- 2-3 căței de usturoi
- 2 ardei dediferite culori
- 50 ml suc de roșii
- 1 linguriță boia de ardei dulce
- 1 legătură de pătrunjel verde

Mod de preparare:

Se pregătesc legumele, se curăta,se spală și se taie în bucăți.Se pun la fiert în aproximativ 2,5l apă care clocotește, în următoareaordine: întâi rădăcinoasele – țelina,morcovii și pătrunjelul;după 10 minute – cartofii, ceapa, ardeii, prazul și gulia (sau varza) și se mai lasa să fiarbă încet,din acest moment, 25 de minute.

Între timp, ciupercile se pun într-o crăticioară la călit, 2-3 minute, împreună cu căței de usturoi tocați mărunț și boiaua de ardei dulce.

După ce legumele au fiert, se strecoară de zeama lor într-o altă oală, iar legumele se pasează bine. Se pun din nou în zeama lor, se adaugă suc de roșii, sarea și uleiul, se pune oala din nou pe foc și după ce mai dă un clocot, se pun și ciupercile. Se presară apoi pătrunjelul tocat fin și se oprește focul.

TORT CU ZMEURĂ, Cîrț Ioana, clasa a V-a, Liceul Tehnologic „Traian Vuia” Tăuții-Magherauș, Maramureș, coordonator prof. Dorca Livia

Ingrediente:

1 kg zmeură
200 g griș
300 g ananas bucăți din compot
200 g curmale
4 banane
500 ml lapte de soia
100 g alune sau nuci

Mod de preparare:

Curmalele se curăță de sâmburi și se taie bucăți cât se poate de mici. Bucățile de ananas din compot, de asemenea se taie în bucățele și mai mici. Trebuie să fie bine scurse de zeama din compot.

Când laptele de soia, fiind pe foc, începe să clocotească, se presară grișul în ploaie. Se amestecă continuu cu lingura de lemn. Trebuie să fie o compoziție destul de groasă. După ce a fiert 2 minute, se ia de pe foc și se încorporează curmalele tocate și ananasul. Se amestecă bine. Compoziția rezultată se răstoarnă într-un vas rotund, care a fost în prealabil umezit cu apă, grișul căpătând forma în care s-a așezat. Compoziția de griș constituie blatul. După ce s-a răcit bine, se răstoarnă pe un platou de tort, printr-o mișcare energică – trebuie avut grijă să rămână întreagă compoziția.

În timp ce se așteaptă răcirea grișului, se pregătește zmeura. Se spală cu atenție pentru a nu se zdrobi bobitele. Se lasă în strecurătoare pentru a se scurge bine și chiar a se zvânta în măsura în care se poate. Cele care se zvântă bine și sunt întregi se pun deoparte – trebuie să fie cam 1 cană. Restul de

zmeură se păstrează bine împreună cu bananele. Apoi se încorporează în această cremă rezultată și alunele sau nucile tocate. Crema de zmeură se pune în strat uniform peste blatul de griș. Deasupra se presară fructele de zmeură, păstrate întregi. Se pune tortul obținut în frigider cel puțin 2-3 ore apoi se servește.

Este un deliciu!



Burzo Iulia, clasa a II-a, Școala Gimnazială Alexandru Ioan Cuza, coord. prof. Toth Brigitta



Denis Bozântan, clasa a II-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Iluk Melania

SALATĂ CU VARZĂ DE BRUXELLES ȘI BROCCOLI, clasa a V-a, Liceul Tehnologic „Traian Vuia” Tăuții-Măgherauș, Maramureș, coordonator prof. Mone Otilia

Ingrediente:

broccoli
varză de Bruxelles
ulei de măsline
sare
piper muștar
lămâie
mozzarella
rodie

Mod de preparare

Tăiem broccoli-ul și varza și le punem într-o tavă, în care trebuie pusă hârtie de copt. După ce le-am pus în tavă, punem ulei de măsline, sare, piper și stoarcem zeama de la lămâie. Punem tava la cuptor 15 min. la 100 de grade.

Preparăm sosul de muștar: într-un bol punem 2 linguri de muștar, ulei de măsline, sare și piper și le amestecăm.

Scoatem tava din cuptor și adăugăm mozzarella și o mai lăsăm la cuptor 5 min. Tăiem rodia, scoatem tava din cuptor, punem sosul pe deasupra și rodia, amestecăm compoziția.



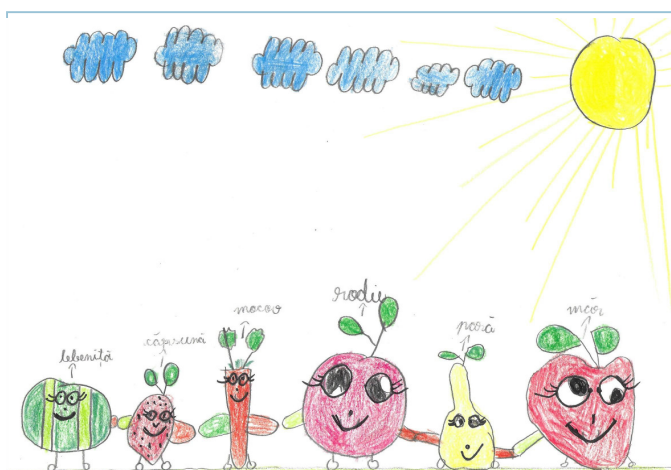
Biriș Bogdan, clasa a II-a, Școala Gimnazială "Dimitrie
Cantemir" Baia Mare,
coord. prof. Buda Voichița Maria



Anca David, clasa a II-a, Școala Gimnazială "Dimitrie Cantemir" Baia Mare, coord. Ardelean Luminița



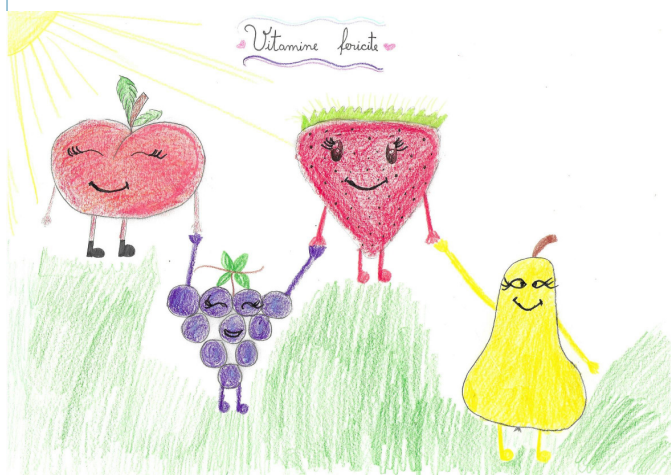
Biriş Cristian, clasa a II-a, Școala Gimnazială
”Dimitrie Cantemir” Baia Mare,
coord. prof. Buda Voichița Maria



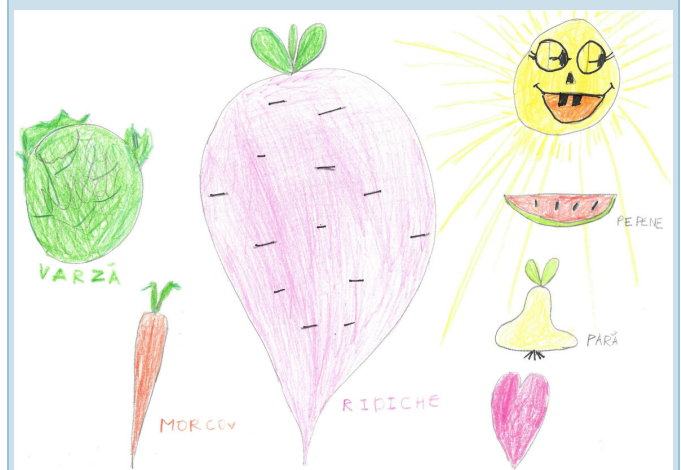
Ona Matei, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Gherheș Mihaela



Marcu Antonia, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Vank Alina



Maria Ahrițculesei, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. Duma Nadia



Miclăuș Sebastian, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Borca Olimpia



Palcău Annamaria, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Chira Maria



Opriș Horia, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Neag Mihaela

MĂRUL, Martinescu Teodor, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordona-
tor prof. Vank Mircea

Mărul

Mărul: galben, verde, roșior

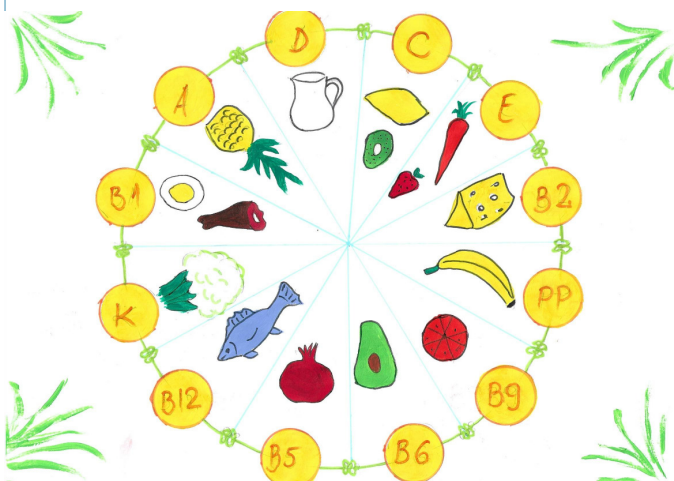
Cu gustul dulce acrișor

În prăjituri se folosește

Fiecare cum dorește.

Și în sucuri e sănătos

Că te face mai mintos



Oprea Patricia, clasa a VII-a, CN "Ecaterina Teodoroiu" Târgu-Jiu, Gorj, coord. prof. Negulescu Carmen



Pașca Alesia, clasa a VII-a, Liceul Tehnologic Tăuții
Măgherauș, coord. prof. Ofirim Loredana



Sabou Ștefania, clasa a VII-a, Școala Gimnazială Ciocotiș,
loc. Cernești. jud. Maramureș, coord. prof. Dorca Livia



Teușdea Ema, clasa a VII-a, Școala Gimnazială "Lucian Bлага" Baia Mare, coord. prof. Mocanu Ioana



Vasiac Anamaria, clasa a VIII-a, Școala Gimnazială Ciocotiuș, loc. Cernestii, jud. Maramureș, coord. prof. Dorca Livia

HORA VITAMINELOR, Miclăuș Sebastian, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Neag Mihaela

Hora Vitaminelor

Vitaminele voioase

Au ieșit toate la joacă.

Împreună hotărâsc

O horă mare să facă.

Și s-au prins ele de mână

Cu veselie și voie bună.

Până seara s-au distrat

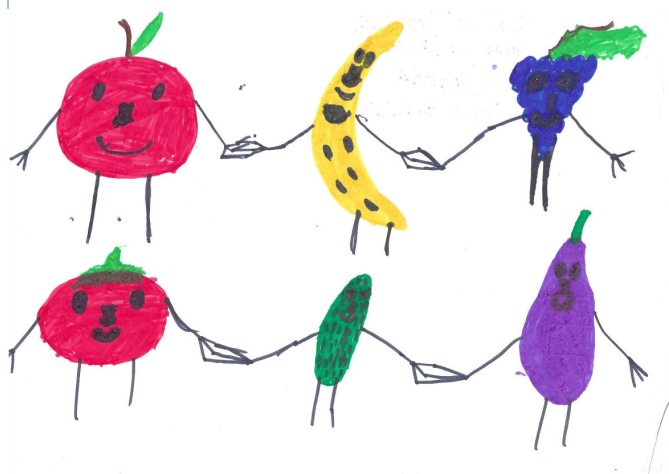
Și au cântat.

Vitamina C deodată

Apăru cu limonadă.

Și au băut-o chiar pe toată

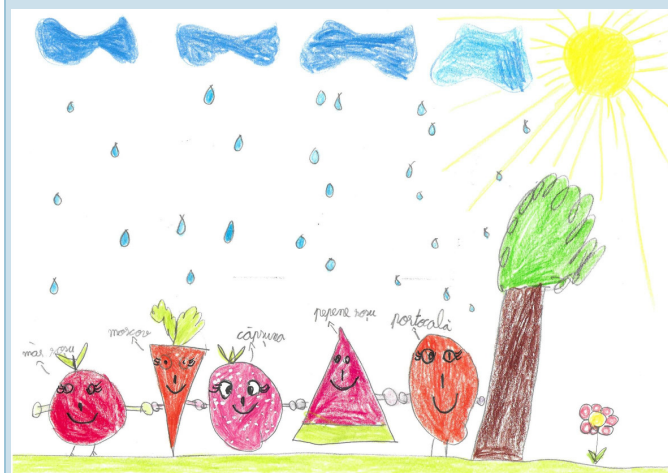
Și s-au dus la dans de-ndată.



Păcurar Andrei, clasa a IV-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Pașca Ecaterina



Slavic Mădălina, clasa a IV-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Dan Monica



Stanci Yarina, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, bibliotecar Gross Olimpia



Toth Deila, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Vank Mircea

CONCURS NAȚIONAL "HORA VITAMINELOR"

VITAMINE, Cămăras Iris, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Neag Mihaela



Cirț Ioana, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții
Măgherauș, coord. prof. Dorca Livia



Covaci Diana, clasa a VI-a, Liceul cu Program Sportiv,
Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Ureche Alina

Vitamine

VITAMINELE HASLI



Cupşa Larisa Gabriela, clasa a VI-a, Liceul cu Program Sportiv, Baia Mare, Maramureş, coord. prof. Ureche Alina

Vitamine, vitamine

Toate-s bune pentru tine.

Din legume noi luăm

Atunci când le consumăm!

Când vorbim de vitamine

Si fructele ne fac bine.

Zi de zi când le mâncăm

De gustul lor ne bucurăm.

Morcovii din pământ

Își scot frunzele în vânt.

Merele roșii și verzi.

În livadă tu le vezi.

De vrei să fii sănătos

Harnic, vesel și frumos

Să ai zi de zi la tine

Gustare cu vitamine.



Merișan Cristian Gabriel, clasa a X-a, Liceul Tehnologic
"Henri Coandă", Buzău, coord. prof. Marin Nicoleta

FRUCTELE DE TOAMNĂ, Velie Alex, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Vank Mircea

Fructele de toamnă

Iată toamna a venit!

În livadă am ieșit

Fructele să le adunăm,

În lăzi să depozităm

Mere zemoase și dulci,

De Crăciun le dăm la prunci.

Pere galbene și bune,

Din care compot vom pune.

Nucii toți sunt încărcăți,

Vom face mulți cozonaci.

Strugurii ciorchine stau,

Din care must o să beau.



Homorodan Ionuț, clasa a VI-a, Școala Gimnazială Ion Luca Caragiale, Baia Mare, coord. prof. Ionița Mateșan



Dorca Cristian Daniel, clasa a VI-a, Liceul cu Program Sportiv, Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Kulik Mi-nodora



Ghișa Andrei, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Ciriț Andrei



Hotca Laurențiu, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Dorca Livia

FRUCTELE, Grigor Maria, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Vank Alina

Fructele

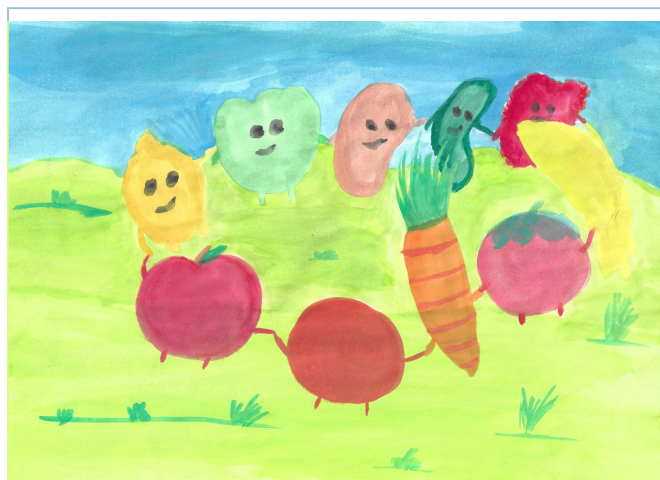
Într-o zi, de dimineață,
Fructele au plecat la piață.
Îndesate într-o desagă,
Cât este vara de largă.

Două mere înțepate
Sunt tare preocupate
Că o pisică micuță
A făcut o bisericuță.

Patru pere gălbejite,
Stau la sfat pe îndelete
Ce-o să facă ziua toată?
Tolănite pe tarabă.



Pop Matheo, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Găvrilă Cornel



Moiș Raisa Ariana, clasa a VI-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Pop Iuliana



Paul Răzvane, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Cuibuș Delia



Pop Matei Daniel, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Mureșan Simona

FRUCTELE, Pop Maia, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Vank Alina

Fructele

Să papi fructe este bine

Pentru că au vitamine.

Prune, portocale, pere

Banane și multe mere.

Mama mai mereu îmi spune

Papă fructe bune, bune!

Până acum nu o ascultam,

Dar am văzut că greșeam.

Vrei să fi puternic?

Vrei să fi voinic?

Papă vitamine!

Papă doar un pic.



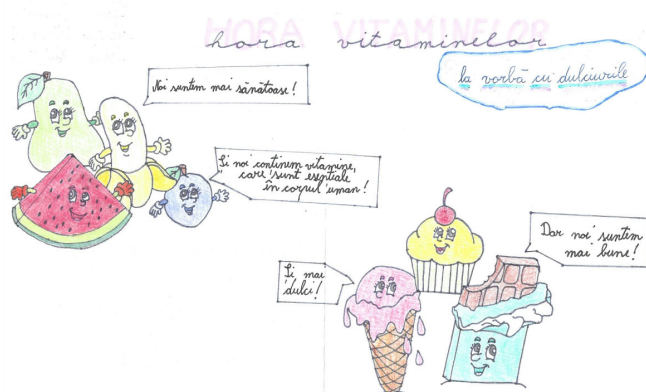
Boroș Carina, clasa a VII-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgheraș, coord. prof. Cuibuș Delia



Popa David, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgheraș, coord. prof. Găvrilă Cornel



Albăstroi Flavia, clasa a VII-a, Școala Gimnazială Predești, Dolj, coord. prof. Ioanițoiu Carmen Dana



Schiai Cristina, clasa a VI-a, Liceul cu Program Sportiv, Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Kulik Minodora



Șerban Antonia, clasa a V-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Pop Iuliana

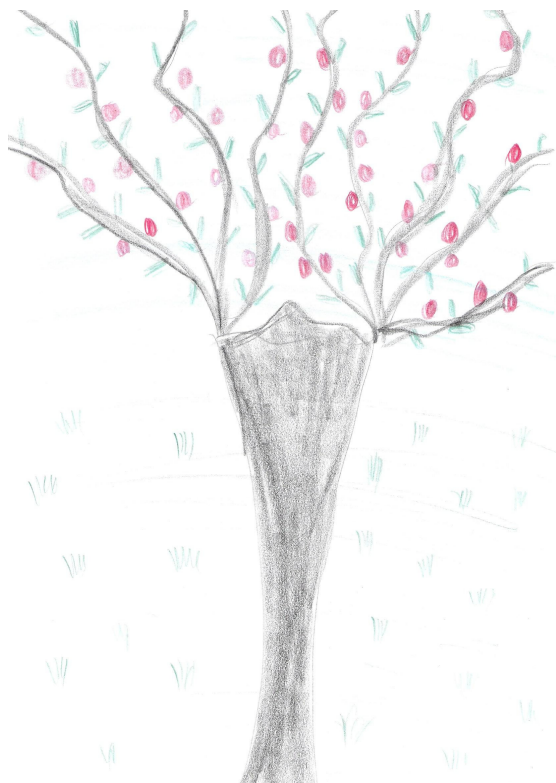
HORA VITAMINELOR, Palcău Anamaria, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Bizo Rafila

Hora Vitaminelor

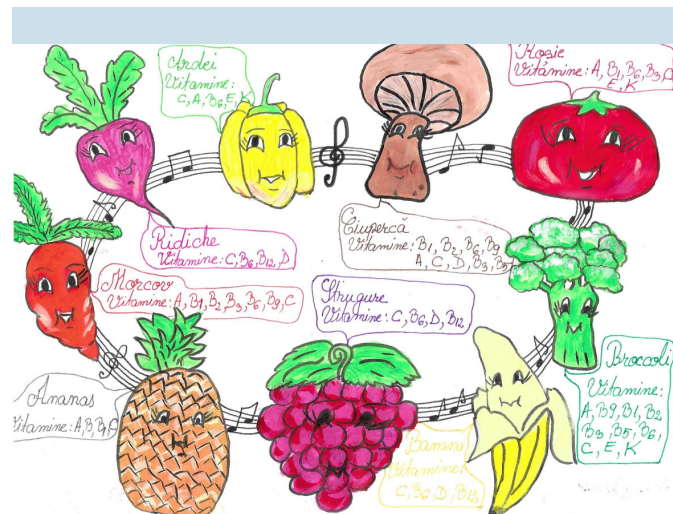
Acele mere mititele,
Toate sunt niște mărgele.
Căpșunele pistruiate,
Stau la coadă supărate.

Cerceii cei înroșiți,
Stau de creanga lor lipiți.
Pere multe prin copaci,
Toate învață câțiva pași.

În grădină stau la soare,
Așteptând să le dogoare.
Acolo sunt vreo mie,
Și e plin de bucurie!



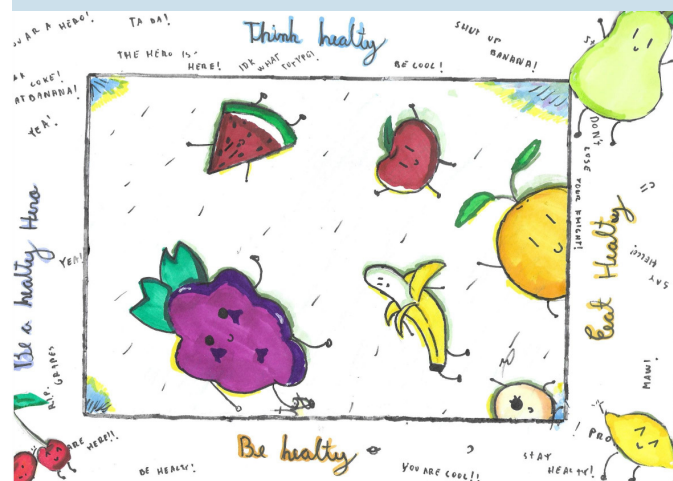
Gogoșanu Alexandru, clasa a VII-a, Școala Gimnazială Predești, Dolj, coord. prof. Ioanițoiu Carmen Dana



Ionescu Mario, clasa a VII-a, CN "Ecaterina Teodoroiu" Târgu-Jiu, Gorj, coord. prof. Negulescu Carmen



Kocsi Denisa, clasa a VII-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherăuș, coord. prof. Ofirim Loredana



Lăpușan Iulia, clasa a VII-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Mocanu Ioana

GRĂDINA DE LEGUME, Stanci Iarina, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Vank Alina

Grădina de legume

În grădina de legume

Totul este colorat,

Roșii, vinete, ardei,

Gogoșari și tot ce vrei.

Morcovul e fericit

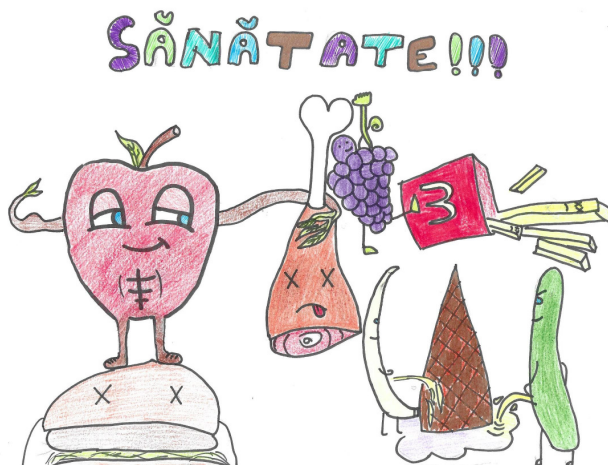
Căci de soare e ferit.

Salată, varză și spanac

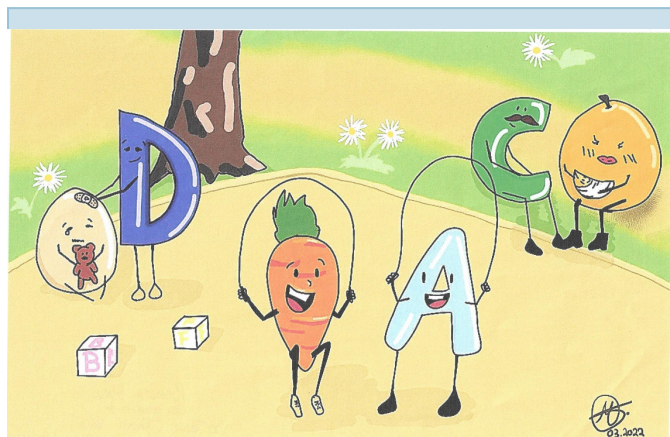
Mie toate îmi sunt pe plac!



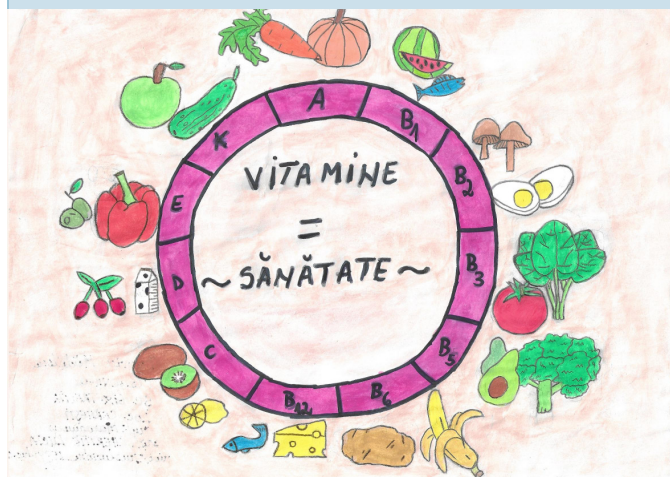
Ciaca Giulia, clasa a VII-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. bibliotecar Gross Olimpia



Buxbaum Cătălin, clasa a VII-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Ghita Patricia



Borota Maia, clasa a VII-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Ulici Carmen



Donciu Mădălina, clasa a VII-a, Școala Gimnazială Trestia, loc. Cernești, jud. Maramureș, coord. prof. Chertișe Lucia



Ilie Roberta, clasa a VII-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Cîrș Adriana

TOAMNA, Ciocan Alex, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Maramureș, coordonator prof. Gross Olimpia

Toamna

Toamnă bine ai venit

Cu toți pomii împodobiți

Mere, pere, prune, nuci

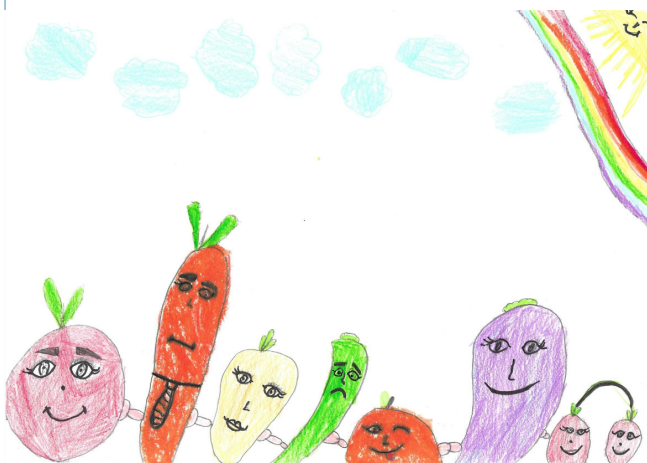
În panere ne aduci.

Fruite bune și gustoase

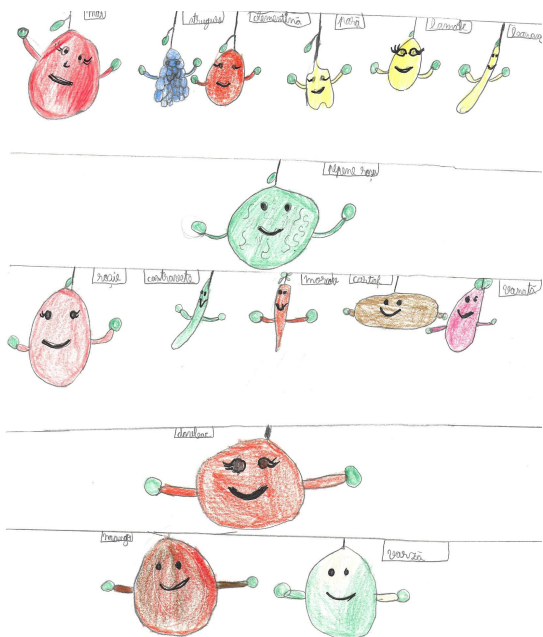
Și cu vitamine toate.

Ne cresc mari cu sănătate,

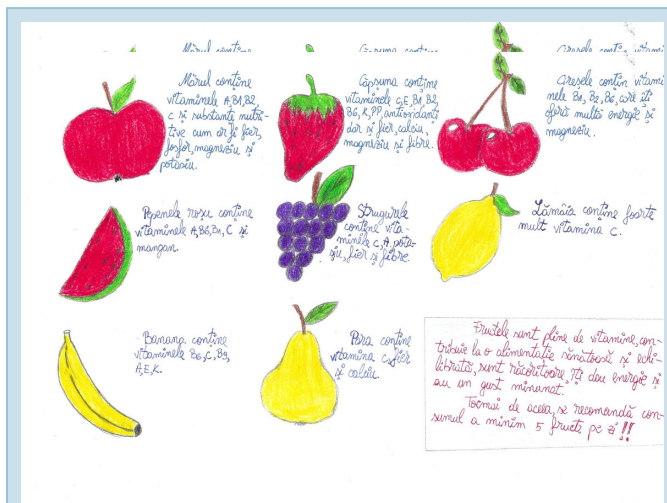
Și cu mult spor pentru toate



Viman Anais, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. Bizo Rafila



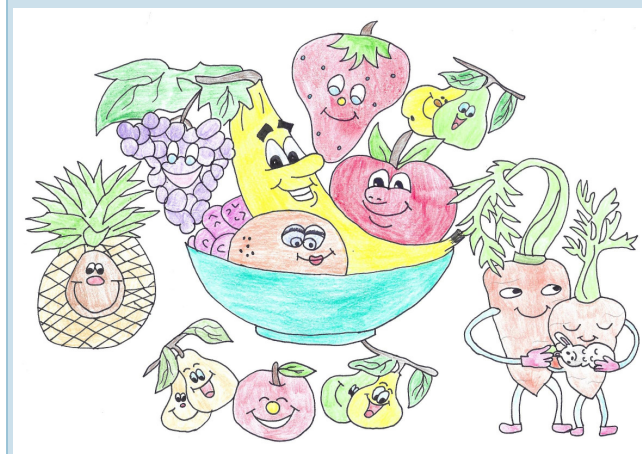
Nechita Patrichi, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, coord. prof. Vank Alina



Băloi Denisa, clasa a X-a, Colegiul Național "Ecaterina Teodoroiu" Târgu-Jiu, Gorj, coord. prof. Tatomir Cristina



Bibelea Mihaela Laura, clasa a XII-a Liceul Tehnologic "Virgil Madgearu" Rosiori de Vede, Teleorman, coord. prof. Drăgoi Doina



Gheorghe Mariana, clasa a XII-a, Liceul Tehnologic "Virgil Madgearu" Rosiori de Vede, Teleorman, coord. prof. Drăgoi Doina

THE FAZER SHAKE, Silaghi Rareș, clasa a VII-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare Coord. prof. Gherheș Mihaela



Comiati Ștefania Alexia, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Agricol "Alexiu Berinde" Seini, Maramureș



Andor Ștef Sara, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Mureșan Simona



Szekely Rebeca, clasa a IV-a, Liceul Tehnologic Tăuții Măgherauș, coord. prof. Croitoru Adriana

The Fazer Shake

Ingrediente:

- lapte
- fulgi de ovăz
- fructe de pădure
- cubulețe de ananas
- banane
- iaurt grecesc
- miere
- cuburi de gheață
- whey protein (aroma la alegere, eu recomand aroma de căpșuni)

Mod de preparare:

Punem într-un blender 150ml de lapte, o mână de cubulețe de ananas, o mână de fructe de pădure, 100g de iaurt grecesc, 60g de fulgi de ovăz, o banană, 2 linguri de miere, o cupă cu cuburi de gheață și 1.5 cupe de whey protein. Le amestecăm și după omogenizare este gata de consumat



BUCURIA FRUCTELOR, Marcu Antonia, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare
Coord. prof. Gherheș Mihaela

Bucuria fructelor

Mărul este sănătos

Poate chiar și sățios.

Portocala ne întărește

Cu vitamina C ne hrănește.



Căpșunica e gustoasă

Când o vezi o iei acasă.

Lămâia chiar dacă e acră

În vitamina C e mai bogată!

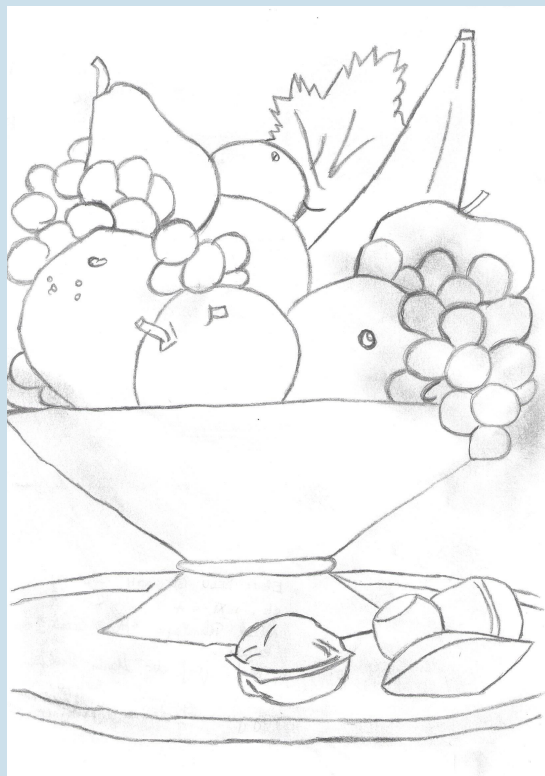


Piersica e mai pufoasă

Dar și foarte delicioasă.

Pere galbene zemoase,

Așteaptă în pom somnoroase.



Dedu Georgian Gabriel, clasa a XI-a, Liceul Tehnologic "Henri Coandă", Buzău, coord. prof. Marin Nicoleta



Dumitru Nadia, clasa a X-a, Liceul Tehnologic "Virgil Madgearu" Rosiori de Vede, Teleorman, coord. prof. Iordache Ana Maria

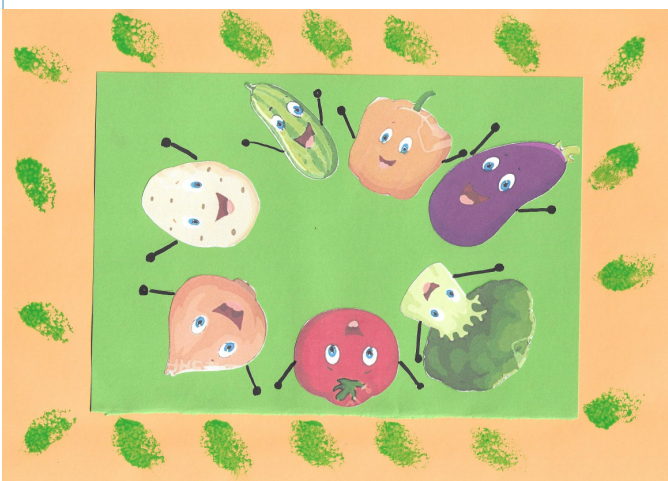
HORA VITAMINELOR, Ghețe Aris, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare Coord. prof. Chira Maria



Pantea Ana, grupa germană, GPP nr. 45, Oradea, Bihor,
coord. prof. Anton Antonia



Parijek Nicole, grupa germană, GPP nr. 45, Oradea, Bihor,
coord. prof. Czegledi Eموke



Sala Hanna, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord.
prof. Cacaraza Marta

Hora vitaminelor

Uite un măr și o pară
Dansând pe masă afară,
După ce ele s-au distrat
O fetiță le-a mâncat.

Portocale, gref, căpșune
Se distrează de minune
Așteptând încetișor
Să intre în storcător.

O lămâie dintr-un coș
Sare-n sucul proaspăt stors.
Un pahar de suc conține
O horă de vitamine!



Vațlavic Iosif, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord.
prof. Cacaraza Marta

HORA VITAMINELOR, Opriș Horia, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare ,
Coord. prof. Gherheș Mihaela-Cristina

Hora Vitaminelor

Azi în sat e sărbătoare
C-am avut recoltă mare.
Peste tot e bucurie,
Cu legume, cam o mie.

Și se-ncinge horă mare
De răsună în depărtare.
Morcovul înalt și zvelt,
Ține ritmul mai alert.

Și dovleacul se grăbește
Din deal se rostogolește,
Cartoful cel îndrăzneț
Sare-n horă cam fășneț.

Ceapa, roșia și sfecla,
S-au gătit de sărbătoare,
Și așteaptă în poarta mare
Gulia și pe-o păstaie.



Castravetele speriat
Odată în horă a intrat.
El nu s-a mai speriat,
Și pielea i s-a îndreptat.



Albinaru Darius, grupa mijlocie, GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Irimuș-Surcuț Maria-Teodora



Galiș Andrei, grupa germană, GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Anton Antonia



Irimuș Eduard, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Irimuș-Surcuț Maria-Teodora

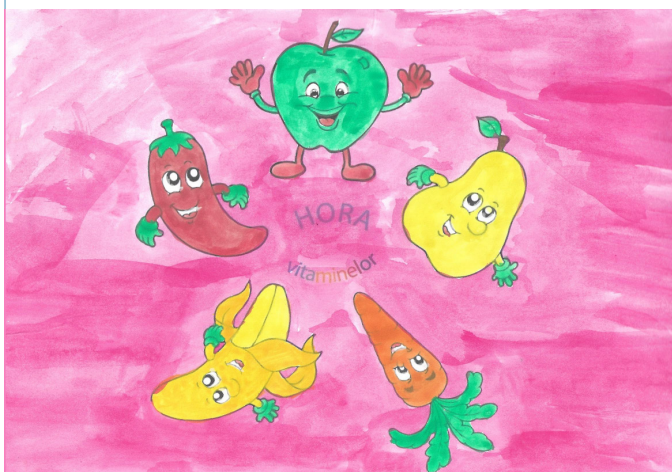
MILK SHAKE DE BANANE, Avram Cristina, clasa a VII-a, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare, Coord. prof. Gherheș Mihaela-Cristina



Kadar Maya, grupa germană, GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Czegledi Eموke



Morar Luca, grupa germană, GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Czegledi Eموke



Onița Amedeea, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Popa Nicoleta Andreea

Milk shake de banane

Ingrediente:

O banană

100 ml lapte

Un pliculeț de zahăr vanilinat

Mod de preparare:

Tăiem banana rondele

Adăugăm laptele cu banana într-un recipient

Adăugăm pliculețul de zahăr vanilinat

Amestecăm cu blenderul până obținem o cremă

Turnăm conținutul într-un pahar și

POFTĂ BUNĂ!



MIC DEJUN PENTRU IUBITORII DE AVOCADO, Anișă Patricia Nicoleta, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Agricol Seini, Maramureș, coord. prof. Cusco Claudia

Mic dejun pentru iubitorii de avocado

INGREDIENTE:

4 ouă fierte

1 avocado

Zeamă de lămâie

2 fire de ceapă verde

1 lingură de iaurt grecesc

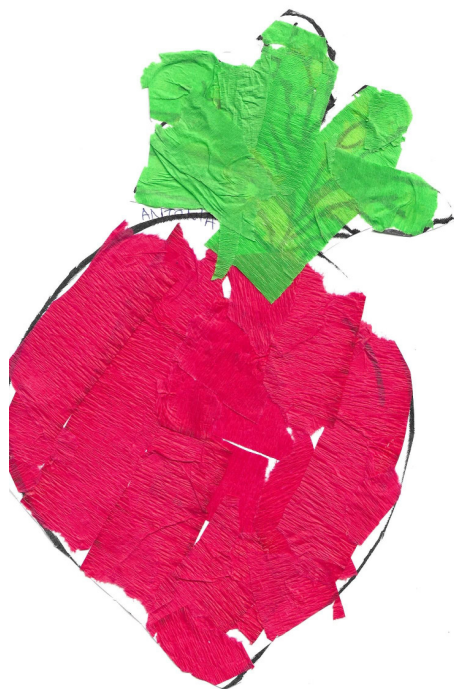
Roșii cherry/castraveți după preferință

4 felii de pâine

Mod de preparare:

Pentru rețetă avem nevoie de 4 ouă fierte mărunțite, tăiem avocado, stoarcem zeama de lămâie, adăugăm ceapa tocată, o lingură de iaurt grecesc, punem o lingură de muștar după care pisăm și amestecăm toate ingredientele. La final condimentăm după gust cu sare și piper.

Poftă bună!

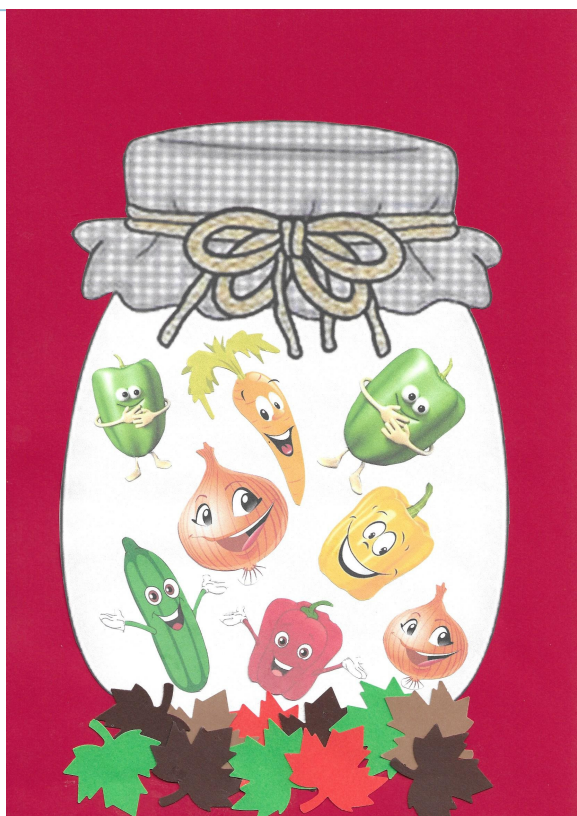


Negruț Antonia, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Cacaraza Marta

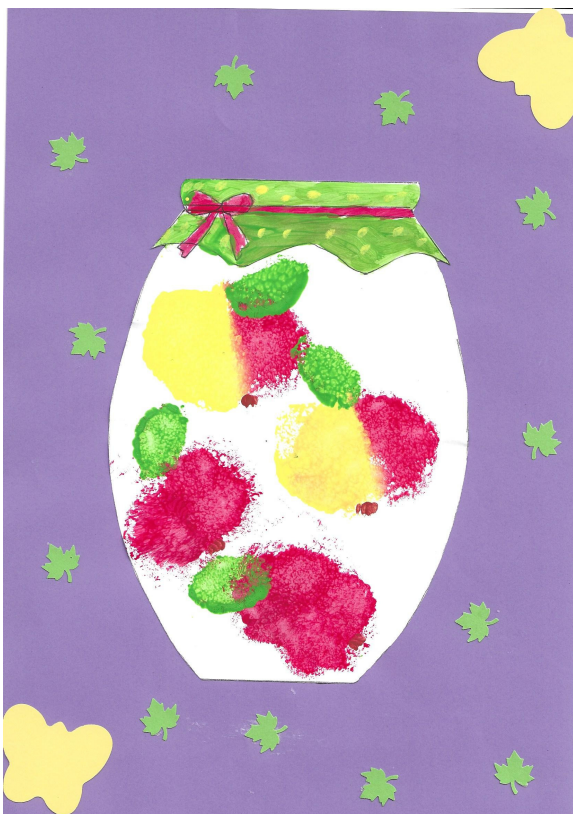


Pop David, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Popa Nicoleta Andreea

VITAMINELE, Anițaș Patricia-Nicoleta, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Agricol "Alexiu Berinde" Seini, Maramureș, coord. prof. Cusco Claudia



Moga Filip, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Popa Nicoleta Andreea



Murvai Vanessa, grupa mij., GPP nr. 45, Oradea, Bihor, coord. prof. Irimuș-Surcuț Maria-Teodora

Vitaminele

Am primit de la bunica
Un coș plin cu vitamine.
Și a spus mămică:
Că mă ajută pe mine.
Un tabel eu am făcut,
Cu tot ce-am primit în dar
Vitamina A, stătea tăcută
M-a strigat, în zadar!

Eu salată am mâncat,
Și-am văzut-o imediat.
Cum vroia să îmi zică,
Că la vedere ea mă ajută.
Prima în tabelul meu,
Este vitamina B.
După ea urma grăbită,
Vitamina E, sleită!

De atâta alergat,
După vitamina K.
Ea banane mănâncă,
Și se face cât o stâncă.

Vitamina C, la farmacie,
Își pregătește o doctorie,
Cu multe citrice sănătoase,
Că-s foarte delicioase!
Vitaminele, sunt esențiale!
Pentru corpul meu cel mare,
Ca să fiu sănătoasă,
Puternică și frumoasă!

CEARTA FRUCTELOR, Cupcea Paula, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga", Baia Mare, Maramureș, coord. profesor Chira Maria



Laigner Francesca Maria, clasa a IX-a, Colegiul Național "Ecaterina Teodoroiu" Târgu-Jiu, Gorj, coord. prof. Gherghinoiu Adina-Raluca



Spălățelu Roxana, clasa a X-a, Liceul Tehnologic "Virgil Madgearu" Rosiori de Vede, Teleorman, coord. prof. Iordache Ana Maria

Cearta fructelor

Iat-așa într-o seară
Niște voci se întrebară
Care e cea mai divină
Dintre fructele din grădină?

Mărul crede că deține
Un buchet de vitamine.
Para galbenă, zemoasă
Crede că ea-i mai gustoasă.

O căpșună pistruiată
Zice că e preferată.
Strugurele într-un ciorchine
Strigă: "Ia uitați-vă la mine!"

Uite eu vă spun așa:
Toate vă certați degeaba.
Căci toate sunteți minunate
Și-o să fiți mâncate!



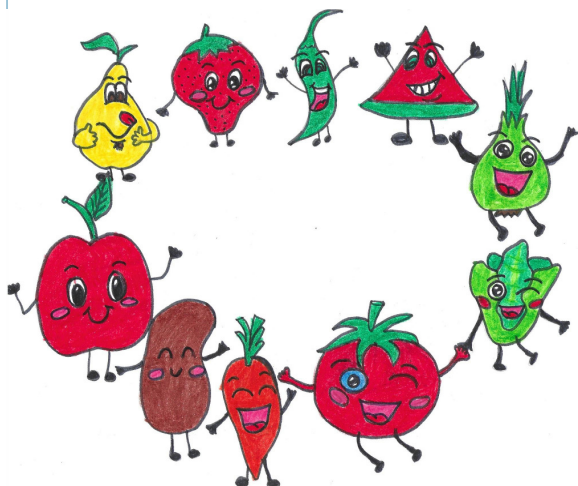
HORA VITAMINELOR, Buda Miruna, clasa a III-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga", Baia Mare, Maramureș, coord. profesor Gross Olimpia

Hora Vitaminelor

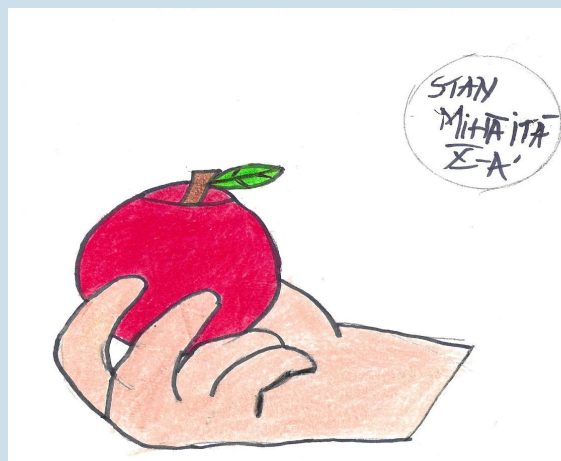
În satul nostru mare,
Se bate toba tare.
Că a venit recoltă,
Cu vitamine toată

Morcovul și pătrunjelul,
Au și ele vitamine.
Dar lămâia e cea mare,
Cu vitamina C tare.

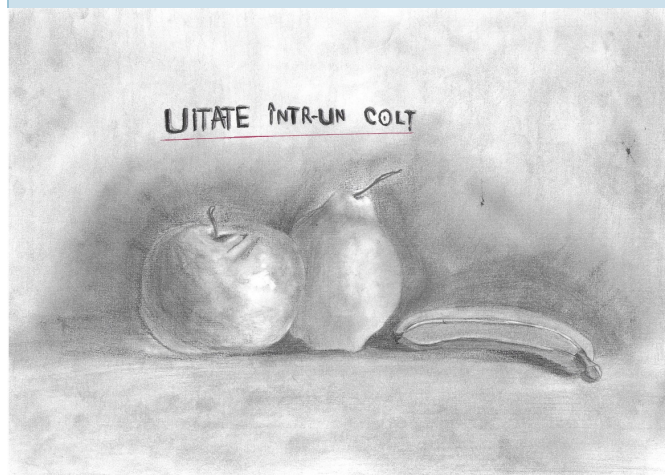
Fructele au și ele vitamine,
Dar e foarte sănătos.
Să nu le mâncăm doar ele,
Ci e bine să le mâncăm și pe legume.



Tudor Nicușor, clasa a XII-a, Liceul Tehnologic "Virgil Madgearu" Rosiori de Vede, Teleorman,
coord. prof. Drăgoi Doina



Stan Mihăiță, clasa a X-a, Liceul Tehnologic "Henri Coandă", Buzău, coord. prof. Marin Nicoleta Adelina



Stoian Cosmin, clasa a XI-a, Liceul Tehnologic "Henri Coandă", Buzău, coord. prof. Marin Nicoleta Adelina

Sănătatea ta depinde de tine. Tot ceea ce faci și gândești adaugă la vitalitatea, energia și spiritul tău sau extrage din ele valoare.

-Ann Wigmore

Importanța alimentației sănătoase
Pentru a avea o alimentație sănătoasă trebuie ca aceasta:

Să fie diversificată,

Să fie consumată moderat, atât cât să satisfacă necesarul energetic al organismului.

Să fie repartizată într-un număr de mese și gustări în funcție de necesarul fiecărei persoane.

Pentru a obține energia de care avem nevoie, trebuie să consumăm cantitatea potrivită de:

Carbohidrați, sursa principală de energie.

Grăsimi, de asemenea o sursă importantă de energie și substrat pentru producția de hormoni.

Proteine pentru menținerea și regenerarea țesuturilor organismului, exemplu fiind țesutul muscular.

Apă și micronutrienți pentru a înlocui ce se pierde prin exercițiul fizic

Alimentele sănătoase care furnizează nutrienți.

O dietă sănătoasă și echilibrată furnizează nutrienții necesari organismului. Nutrienții furnizează la rândul lor energie, ținând inima și creierul activi, iar mușchii în stare de maximă funcționare. Nutrienții ajută de asemenea, la întărirea oaselor, a mușchilor și tendoanelor, mențin funcțiile organismului în limite normale cum ar fi presiunea sanguină. Pentru o dietă sănătoasă se recomandă:

ECHILIBRUL- o dietă echilibrată asigură toți nutrienții de care are nevoie o persoană.

DIVERSITATE- consumați diverse alimente; nici un aliment consumat independent nu poate furniza toți nutrienții necesari. Alegeți alimente cât mai diverse din toate grupurile alimentare.

MODERAȚIA - folosiți moderația în tot ce consumați, inclusiv în numărul de calorii consumate zilnic. Deserturi, dulciuri și chiar alimente restricționate puteți consuma atât timp cât nu exagerați. O dietă sănătoasă reduce riscul de apariție a bolilor

Alimentele sănătoase ajută la prevenirea și tratarea unor afecțiuni. Consumarea fructelor și legumelor ajută la scăderea presiunii sanguine și reduce riscul apariției cancerului pulmonar, esofagian, al cavității bucale, al stomacului și colonului. O alimentație sănătoasă reduce de asemenea, riscul de:

Infarct miocardic și accident vascular cerebral

Hipercolesterolemie

Hipertensiune arterială

Osteoporoza.



SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM, Mureșan Cristiana, clasa a X-a, Colegiul Național Mihai Eminescu Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Incze Cristina

Suntem ceea ce mâncăm

Suntem ceea ce mâncăm. Alimentația ne influențează gândirea, ne procură energia sau pur și simplu ne definește viața. În prezent dispunem de o multitudine de alegeri în ce privește gastronomia, de la un simplu fruct până la cele mai sofisticate meniuri, însă de unde știm ce este cel mai bine pentru organismul nostru?



Încă de mici știm de acea „piramidă a alimentelor”, la care prima dată ne uităm în vârf pentru că tortul arăta atât de bine. Când am crescut am învățat că trebuie să ne uităm la ceva ce poate nu arată la fel de bine, dar este benefic.

Totuși, mulți trec cu vederea această informație esențială, de aceea obezitatea și alte probleme de sănătate pornesc de la o activitate relativ plăcută. Dacă luăm problema ca la carte, energia furnizată organismului ar trebui să provină 60-70% din glucidele din cereale, fructe, legume și zarzavaturi, 20-30% din lipide și 10-12% din proteine. Dar cine

stă să le calculeze? De aceea, am să spun ce am auzit și eu mai de mult și anume: „echilibrul este cheia,,.

Un echilibru între alimentele bogate în colesterol și cele fără grăsimi, fast-food și o mâncare de legume. Să încercăm să îmbinăm așa-zisele vârf și bază a piramidei într-un meniu pe gustul nostru. Un alt mare avantaj în îmbunătățirea sănătății noastre sunt vitaminele, un real ajutor pentru imunitate. De ce să cumpărăm suplimente care conțin vitamine când unele alimentele ni le dau fără preț? Citricele, căpșunile, afinele, pe lângă gustul pe care-l îndrăgim, sunt surse extraordinare de vitamina C, E sau B.

Avem posibilitatea de a alege dintr-o multitudine de alimente și numeroase surse din care ne putem informa despre ce e bine pentru corpul nostru, trebuie doar să le folosim. Așadar, să avem grijă de ceea ce suntem.



Importanța vitaminelor în organism

Principalele vitamine pentru a avea un organism sănătos sunt următoarele :

Vitamina E- este una dintre vitaminele esențiale pentru buna funcționare a sistemului circulator, pentru că ea ajută organismul să producă noi globule roșii. Este importantă pentru persoanele care se confruntă cu anemie, femeile aflate la ciclul menstrual, persoanele care au donat sânge sau care au nevoie să își refacă fluxul sanguin după un accident sau operație. Această vitamină mai este cunoscută și ca vitamină a fertilității în cazul femeilor pentru a ajuta la producția de estrogen (hormon feminin) și la ovulație.

Alimente care sunt bogate în vitamina E: migdale, spanac, avocado, pastă de dovleac, ardei roșu, sparanghel etc.

Vitamina A- reprezintă mai multe funcții în organism, fiind importantă pentru creștere și dezvoltare, menținerea sistemului imunitar și pentru vedere bună. Vitamina A este necesară pentru retina ochiului.

Alimente care sunt bogate în vitamina A: morcovi, varză, spanac, dovleac, ficat provenit de la animale, etc.

Vitamina D- are un rol important în sănătatea mușchilor și oaselor. Ajută la absorbția calciului și fosforului din intestin. Prin urmare, poate preveni și trata durerea musculară, durerea de oase, oboseala cronică și osteoporoza.

Alimente bogate în vitamina D: ciuperci, ulei de ficat de cod, somon, ton, păstrăv, lactate etc.

Vitamina C- joacă un rol important în formarea collagenului, o substanță proteică care ajută la regenerarea celulară a pielii, gingiilor, oaselor, dinților și chiar a pereților vaselor de sânge. De asemenea, mărește capacitatea sistemului imunitar de a lupta împotriva infecțiilor, crescând activitatea leucocitelor, limfocitelor și a anticorpilor care distrug agenții patogeni. Ne poate ajuta chiar să combatem și efectele negative ale poluării.

Alimente bogate în vitamina C: portocalele, lămâile, kiwi, căpșuni, coacăze negre, pepene roșu, etc.



MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!, Onanie Bogdana Dorina, Clasa a VII-a , Școala Gimnazială Cicârlău, Structura Ilba, Județul: Maramureș, Coordonator: prof. Ionce Angelica Valerica

Mănăncă sănătos!

Mănâncă sănătos!

O să fii mai bucuros.

Mai multe vitamine,

Le iei din fructe pline.

Mâncarea sănătoasă

Te-ajută la o viață voioasă.

Pentru corpul sănătos

Nu fi nervos!

Ia vitamine, proteine,

Numai din mâncăruri fine.

Sportul este sănătos,

Pentru un corp frumos.

Mere, pere, fructe multe,

Îți fac organele adulte.

Ieșitul în aer liber,

Te ajută să fii lider.



Molnar Carla, grupa mică-mijlocie, Școala Gimnazială I.L. Caragiale Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Faur Bianca



HORA FRUCTELOR ȘI A LEGUMELOR, Ilc Carina, clasa a V-a Școala Gimnazială Cicârlău, Structura Ilba, jud. Maramureș, Coordonator: prof. Ionce Angelica Valerica

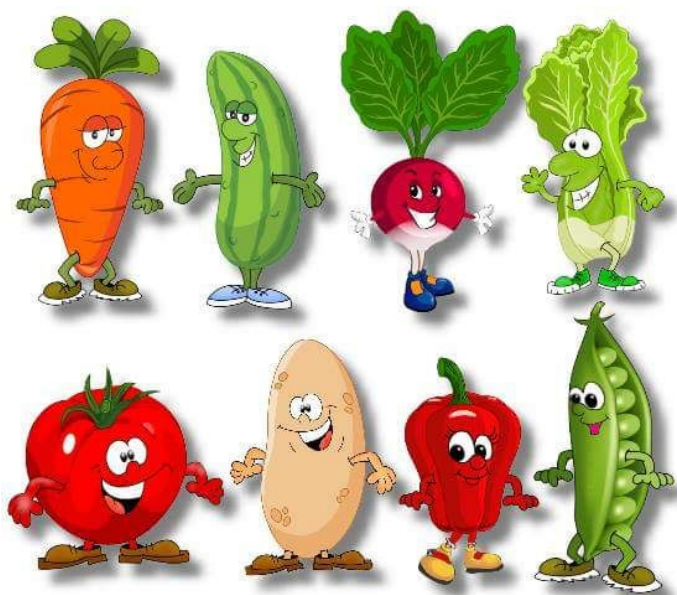
Hora fructelor și a legumelor

S-au strâns fructele îndată
Să facă o horă amuzantă.
Căpșunica cea zurlie,
Ne dă multe vitamine

Trebuie să și spălăm
Merele când le mâncăm,
Că ne dau putere multă
Și iubire îndulcită.

Legumele au și ele
Vitamine multe-n ele,
Ne ajută să și creștem,
Sănătoși să și petrecem.

Mâncați sănătos
Pentru a fi mai voioși!



Răzvan Poptile, clasa a III-a, Școala Gimnazială "I.L. Caragiale" Baia Mare, coord. prof. Nagy Mirela



Mîrza Alexandra, clasa a III-a, Școala Gimnazială "I.L. Caragiale" Baia Mare, coord. prof. Mirela Nagy

Încă de pe vremea de când eram foarte mică, auzeam cât de bune și de sănătoase sunt vitaminele. Poate la momentul acela, nu conștientizam cât de esențiale sunt, dar cu timpul am realizat importanța lor.

Un lucru care mă bucură foarte mult și care mi se pare foarte constructiv pentru noi, elevii, este ora de educație pentru sănătate (EPS). Aici am descoperit o mulțime de lucruri despre importanța vitaminelor, curiozități, lucruri noi, care mă impresionau.

Astfel, am aflat despre cele 13 vitamine considerate esențiale pentru sănătatea noastră sau despre alimentele din care ne preluăm fiecare vitamină și la ce sunt folositoare. Câteva dintre ele ar fi:

Vitamina A, care se găsește în produsele de origine animală, de obicei în asociere cu lipidele (în produsele lactate și ficat), dar și în margarină. Aceasta joacă un rol important în vedere, sprijină sănătatea pielii, a unghiilor și a dinților.

Vitamina B (B1, B2, B3, B6, B12) are un rol important în menținerea unui nivel optim de energie, în funcționarea creierului și în metabolismul celulelor. Se găsește în diverse alimente.

Binecunoscuta vitamina C se găsește atât în produsele de origine vegetală, cât și în cele de origine animală. Principalele surse alimentare sunt fructele și legumele. Are o mulțime de beneficii asupra organismului uman. De exemplu, vindecarea rănilor, creșterea eficienței medicamentelor, însă ajută și la scăderea colesterolului. Această vitamină îmbunătățește starea de spirit. Persoanele

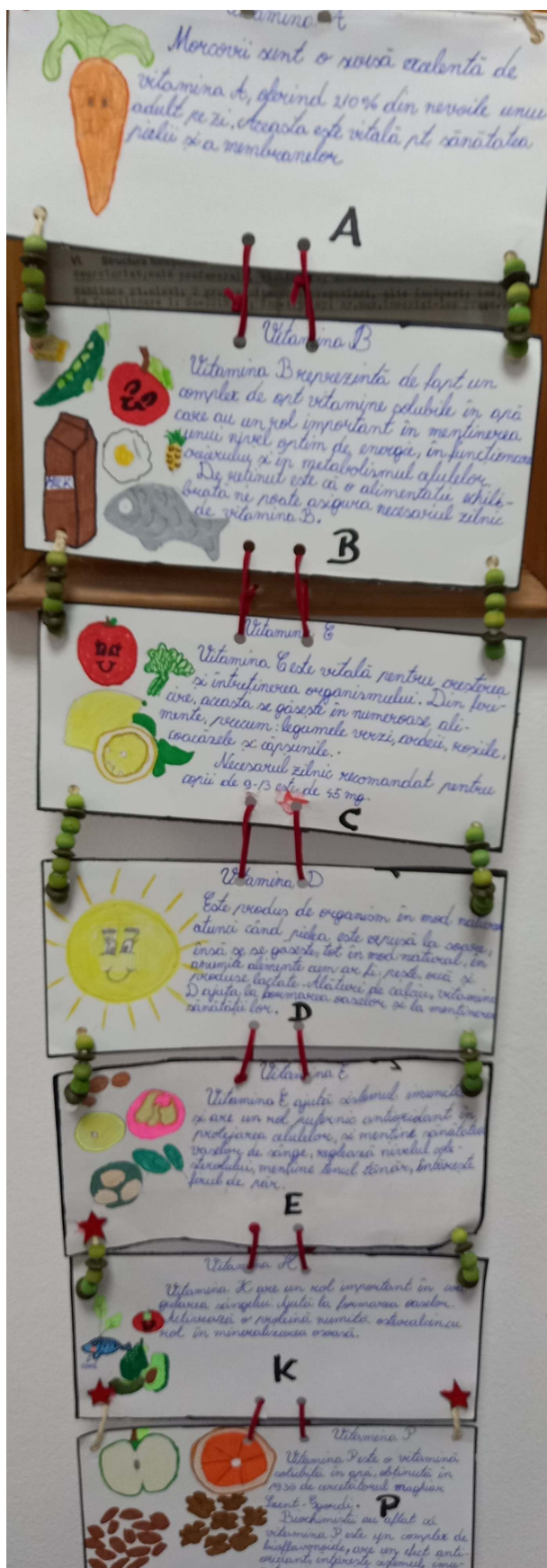
care au un deficit de vitamina C se simt mult mai des obosite sau deprimare.

Vitamina D poate fi găsită în uleiul din ficat de cod, peștele gras, drojdia de bere. Cantități variabile se găsesc în unt, ficat, ouă, lapte. Ea reglează circuitul calciului și a fosforului în organism, fiind extrem de importantă pentru sănătatea osoasă. Vitamina E se găsește în nuci, cereale, pește, carne, legume verzi (broccoli, spanac) și are funcția de antioxidant. Vitamina K este constituită de leguminoasele verzi, iar cantități mai mici se găsesc și în lapte și în produsele lactate, carne, ouă, cereale. Are drept rol principal în coagularea sângelui. Vitaminele sunt substanțe necesare organismului, în cantități foarte mici, pe care acesta nu le poate sintetiza pe măsura necesităților sale, iar din această cauză, trebuie să le primească din mediul ambiant, prin alimentație. Vitaminele sunt necesare pentru un proces normal de creștere, digestie, îndeplinirea funcțiilor cerebrale și sporirea rezistenței la infecții. Astfel, în circuitul sanguin, trebuie să existe în permanență o cantitate optimă de vitamine.

În mod normal, dacă vrem să avem parte de un stil de viață sănătos, fără boli sau vizite la doctor, ar trebui să facem multă mișcare, să încercăm să avem pe cât de mult posibil o alimentație sănătoasă, echilibrată, să bem minim 2 litri de lichide pe zi și să dormim suficient.

Pentru o viață sănătoasă, toate alimentele din piramida alimentară să danseze în hora sănătății noastre!

SALATĂ VERDE CU AVOCADO ȘI SOMON AFUMAT, Dorca Alexia, clasa a XII-a, Colegiul Național Mihai Eminescu Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Duță Camelia



Bozga Ștefania, clasa a III-a, Școala Gimnazială "I.L. Caragiale" Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Nagy Mirela

Salată verde cu avocado și somon afumat

Timp de preparare : 10 minute

Ingrediente:

- o legătură de ridichi
- un avocado
- o căpățână de salată verde
- 2 felii de somon afumat.
- un iaurt întreg
- oțet
- sare și piper



Mod de preparare:

- Spălați ridichile și tăiați-le felii
- Curățați fructul de avocado. Îndepărtați sâmburele și tăiați pulpa bucăți.
- Curățați salata frunză cu frunză și spălați-le.
- Scurgeți-le.
- Tăiați somonul în fâșii subțiri.
- Pregătiți un sos bătând iaurtul cu un strop de oțet. Adăugați sare și piper.
- Aranjați ingredientele pe o farfurie mare.
- Turnați niște sos și serviți restul separat.

PIZZA CU PESTO DE BUSUIOC, ANGHINARE, RUCOLA ȘI BURRATA, Caia Denisa, clasa a X-a, Colegiul Național Mihai Eminescu Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Buda Claudia

Pizza cu pesto de busuioc, anghinare, rucola și burrata

Ingrediente:

- 220 gr. de aluat de pizza
- 40 gr. pesto de busuioc
- 60 gr de măsline verzi, tăiate felii
- 120 gr de baby spanac, tocat
- 1 borcan de anghinare marinată, scursă și tăiată în bucăți potrivite
- fulgi de piper roșu
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- 2 lingurițe de coajă de lămâie și 1 linguriță de zeamă de lămâie
- sare și piper negru
- 60 gr de frunze de busuioc proaspăt, tocate
- 2 linguri de mărar, tocat
- 2 linguri de semințe de pin coapte
- 230 gr de brânză burrata sau mozzarella (aproximativ 2-3 bile)



Mod de preparare:

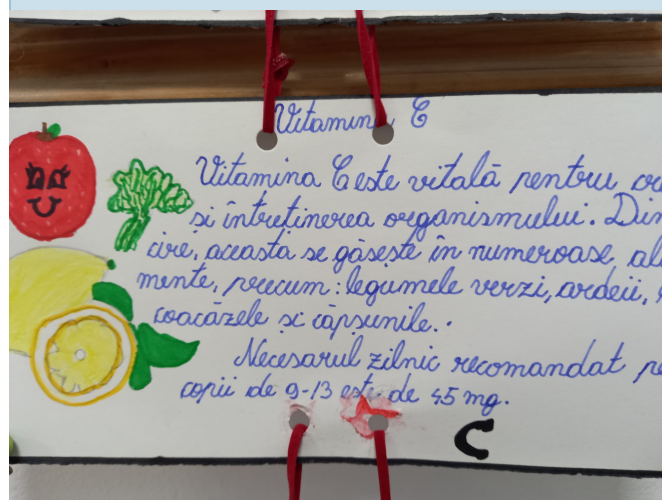
Se preîncălzește cuptorul la 220 de grade Celsius. Se ia o tavă mare și se unge cu ulei de măsline. Pe suprafața de lucru se împrăștie puțină făină și apoi se întinde foaia de aluat până când se obține

un cerc subțire, cu diametrul de aproximativ 20-24cm, apoi se transfer pe tava de copt.

Se unge cu pesto și se pun măslinele, spanacul și anghinarea.

Se bagă tava la cuptor pentru 10-15 minute sau până când blatul începe să se rumenească pe margini. Între timp, într-un castron de dimensiuni medii, se amestecă împreună uleiul de măsline, coaja și zeama de lămâie și un praf de sare, piper negru și piper roșu. Se adaugă rucola, busuiocul, mărarul și semințele de pin și se amestecă bine până când se combină.

Se scoate pizza de la cuptor, se pune brânza și se lasă să stea timp de 5 minute ca să se încălzească, apoi se garnisește cu salată de rucola.



Bozga Ștefania, clasa a III-a, Școala Gimnazială "I.L. Caragiale" Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Nagy Mirela

SALATĂ DE TON CU PORUMB, Hidigan Brigitte Alexandra, clasa a VII-a, Școala Gimnazială Cicârlău, Maramureș, Coordonator: prof. Fodor Daniela Valentina

Salată de ton cu porumb

Am ales această rețetă deoarece tonul este bogat în vitamina B, vitamina D, proteine, magneziu, Omega 3 și Omega-6. Acesta întărește sistemul imunitar și crește nivelul de energie din organism, iar, la copii, contribuie la o bună dezvoltare a oaselor și a musculaturii.

Este dovedit științific faptul că un regim alimentar care conține ton ajută la reducerea tensiunii arteriale și previne bolile cardiovasculare.

Ingrediente:

1 conservă de ton în apă sau ulei

1 ceapă mică

1 conservă de porumb

Zeamă de lămâie

Sare

Piper



Mod de preparare:

Se scurge apa sau uleiul din conserva cu ton. Se taie ceapa mărunț, apoi se pune într-un bol tonul împreună cu ceapa, porumbul și zeama de lămâie. Se amestecă bine și se adaugă, după gust, sare și piper.

Dacă salata este puțin seacă, se poate adăuga puțin ulei de măsline.

POFTĂ BUNĂ!



Michiș Carina Paula, clasa a X-a, Colegiul Național Mihai Eminescu Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Incze Cristina

GHIVECI DE LEGUME, Ianc Patrisia Maria, clasa a VI-a, Școala Gimnazială Cicârlău, jud. Maramureș
Coordonator: prof. Ionce Angelica Valerica



Bumbar Antonia, clasa a XII-a, Colegiul Național Mihai Eminescu Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Duță Camelia



Cîrța Cristina, clasa a XI-a, Colegiul Național Mihai Eminescu Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Bencze Ramona

Ghiveci de legume

Ingrediente:

O jumătate de cană de apă
2 cepe
1 ardei roșu dulce
1 ardei galben
1 dovlecel
3 roșii
Sare
Piper
3 linguri de bulion
2 frunze de dafin

Mod de preparare:

Se taie toate legumele cubulețe, apoi se călește ceapa, se adaugă ardeii, dovlecelul, roșiile și bulionul. Se adaugă foile de dafin care dau savoare. Se pune sare și piper după gust. Se lasă la fiert o jumătate de oră, iar apoi sunt gata de servit. Pentru un gust de neuitat trebuie să punem ingredientul special: pasiunea!



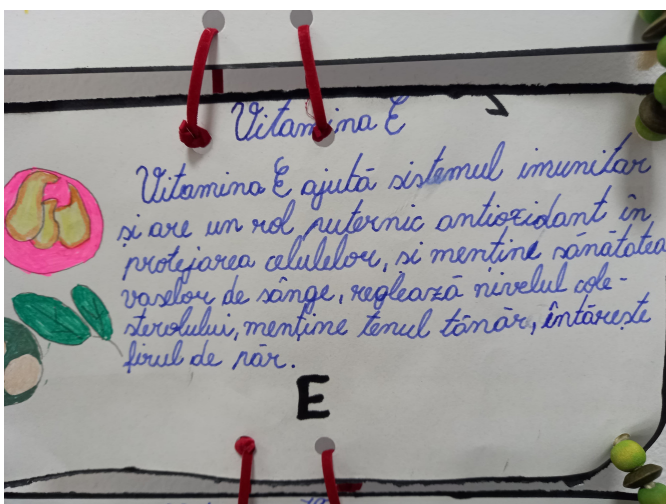
PIEPT DE PUI CU SPANAC, Anițaș Patricia Nicoleta, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Agricol Seini, Maramureș, coord. prof. Cusco Claudia



Goja Mădălina, clasa a VIII-a, Școala Gimnazială Cicârlău, Maramureș, coord. prof. Fodor Daniela Mădălina



Nedelea Marisa Cezara, clasa a VIII-a, Școala Gimnazială Cicârlău, Maramureș, coord. prof. Fodor Daniela Valentina



Bozga Ștefania, clasa a III-a, Școala Gimnazială "I.L. Caragiale" Baia Mare, Maramureș, coord. prof. Nagy Mirela

Piept de pui cu spanac

INGREDIENTE:

- 350g piept de pui
- 150g spanac
- 10ml ulei de măsline
- Sare
- Paprika
- 20g parmezan
- 100g cremă brânză



Amestecăm într-un bol spanacul, crema de brânză și condimentăm.

Pregătim 2 bucăți piept de pui și le creștăm (să semene cu un acordeon). Le amestecăm într-un bol împreună cu uleiul de măsline și condimentele și ne asigurăm că sunt unse pe toate părțile.

Transferăm pieptul de pui pe o tavă și umplem creșcăturile cu compoziția de spanac. Presărăm cu parmezan.

Punem tava la cuptorul preîncălzit la 200 grade, timp de 30-35min.

Poftă bună!

SUPA CREMĂ DE CONOPIDA, Anițaș Patricia Nicoleta, clasa a V-a, Liceul Tehnologic Agricol Seini, Maramureș, coord. prof. Cusco Claudia

Supă cremă de conopidă

INGREDIENTE:

650g. Conopidă

250g. Pastârnac

100g. Țelină

150g. Ceapă

Unsturoi

30ml. Ulei de măsline

Sare, piper, paprika;

Coriandru, chimen, ierburi aromatice

1l apă fiartă

2 cuburi knor legume.

Într-o tavă de copt încăpătoare pregătim conopida, păstârnacul și țelina tăiate. Le condimentăm și le amestecăm bine cu ulei, pe toate părțile.



Fără a curăța ceapa, o tăiem în două și o așezăm cu partea tăiată în tavă, printre restul de legume.

Luăm o căciulie de usturoi mică medie, fără a o curăța îi tăiem vârful. Ungem puțin cu uleiul și condimentele din tavă, o înfășurăm în aluminiu și o punem lângă restul de legume.

Transferăm în cuptorul preîncălzit la 200 grade,

timp de 30-35 min, până vedem că încep să se rumenească legumele.

Cât legumele sunt la cuptor, fierbem un litru de apă, amestecăm cele două cuburi knor de legume.

POFTĂ BUNĂ!



Pomean Iulia, clasa a V-a, Școala Gimnazială Cicârlău, Jud. Maramureș, coord. prof. Ionce Angelica Valerica



Cosma Tania Maria, clasa a VI-a, Școala Gimnazială Cicârlău, Maramureș, coord. prof. Ionce Angelica Valerica

HORA VITAMINELOR, Mare Antonia, clasa a IV-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare
coordonator prof. Petcaș Delia

Soarele auriu strălucea... . Vântul blând îmi
adia părul ciocolatiu... . Un miros îmbietor vine
din livada bunicii..... VARA... .

Merg liniștită către livada bunicii. Un miros
magic mă poartă printr-o lume de basm. Ajung
acolo. Un peisaj nemaipomenit mă încântă. Printre
frunzele copacilor înalți și deși se văd mărgelele
parfumate și colorate. Mă așez pe iarba umedă și
mă uit spre cerul azuriu.

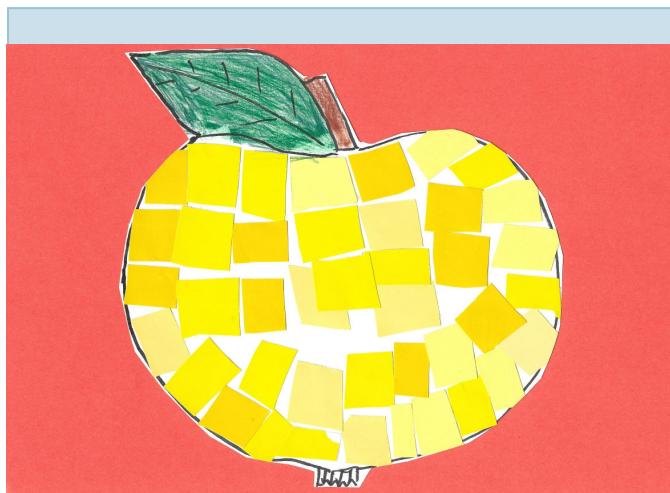
Fructele parcă vor să îmi șoptească ceva:
"AVEM MULTE VITAMINE!" sau "TREBUIE
SĂ NE GUȘTI!" și așa dintr-o dată toate fructele:
mere, pere, cireșe, căpșuni au apărut ca prin minu-
ne în coșul meu.

Ele au făcut o horă mare cât livada și am
dansat toată ziua. Toată livada s-a umplut de vita-
mine și de bucurie.

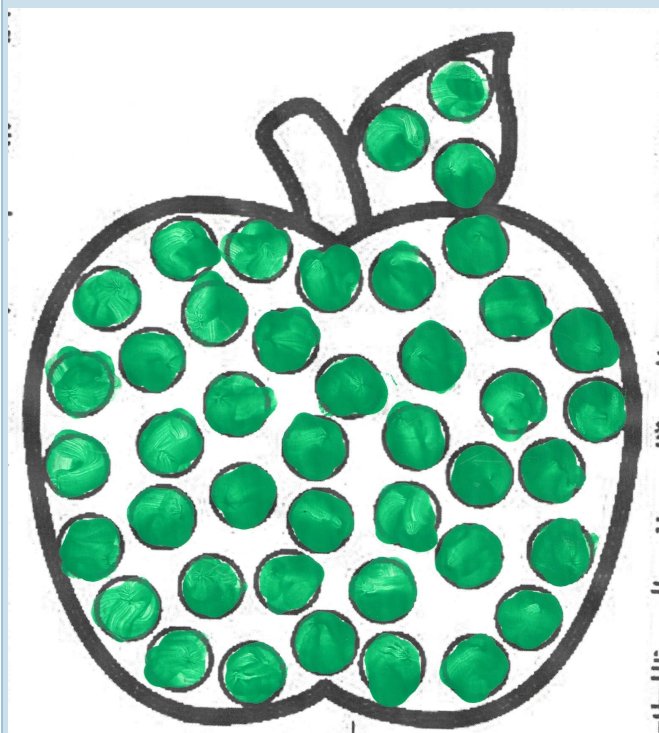
Așa am înțeles cât de importante sunt vitami-
nele!



CP_Școala Ion Luca Caragiale Baia Mare,
Maramureș, coord. prof. Ariana Bocuț



Andreica Robert, grupa mare, Școala Gimnazială
Ion Luca Caragiale Baia Mare, Maramureș, coord.
prof. Cara Diana



Pop Sofia, grupa mijlocie, Școala Gimnazială I.L.
Caragiale Baia Mare, Maramureș, coord. prof.
Faur Bianca

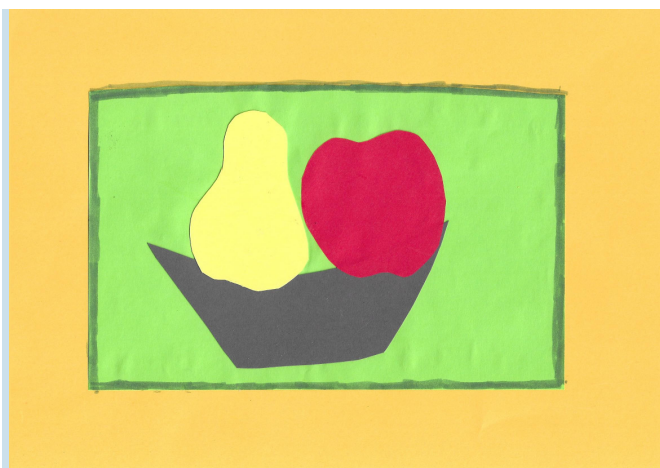
HORA VITAMINELOR, Iorga Giulia ,clasa a IV-a, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare
coordonator prof. Petcaș Delia

Din albastru șters al cerului, soarele alb de fierbinte ce era, ploua cu foc. Era luna lui cuptor iar eu stăteam în curte.

Cum stăteam așa liniștit deodată am văzut un cireș copt gata de cules. După câteva încercări de urcat în cireș am reușit.

Mi-am umplut un coș cu cireșe. una dintre cireșe strălucea. Când am rupt-o s-a transformat într-o zână. Ea avea părul roșiatic, aripi cristaline și o rochie frumoasă ce strălucea ca cireșele. Zâna mi-a povestit despre fructe și că astăzi este *Hora Vitaminelor*.

M-a luat de mână și m-a dus pe o câmpie magică în care erau fructe și vitamine. Zâna mi-a mărturisit că fructele ne dau energie și ne ajută să avem o imunitate mai mare, să nu ne îmbolnăvim!



Babici David, grupa mare, Școala Gimnazială I.L. Caragiale Baia Mare, Marmureș, coord. prof.



CP, Școala Gimnazială Ion Luca Caragiale Baia Mare, Maramureș
coord. prof. Ariana Bocuț



Număr realizat de echipa de implementare a proiectului:

Coordonatori: prof. Ionița Mateșan, Delia Petcaș

Revista este ilustrată cu lucrări realizate de elevii participanți la

Concursul Național "Hora Vitaminelor"

Tehnoredactare: Ionița Mateșan

Grafică: Ionița Mateșan



ISSN 2343 - 9998 ISSN - L 2353 - 9998