

Grupul Școlar „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust

7 noiembrie

**World
Days
of
Action**



**Vegan
vs.
Vegetarian**

**Campania
„Alege să fii sănătos!”**

Știați că...

ISSN 2285 – 8105
ISSN-L 2285 – 8105

Anul I, Nr. 1, Noiembrie 2012

Pornind de la ideea că a mânca sănătos nu înseamnă să mănânci fără gust, ci doar să respecți niște reguli de bază, voi fi alături de colectivul redacțional al publicației „Sănătatea are gust”, astfel încât alimentația sănătoasă să devină o prioritate pentru fiecare.

Sper că cititorii vor ține seama de sfaturile pe care încercăm să le transmitem, iar mesajul – hrana și nutriția sunt cruciale pentru sănătate, iar sănătatea nu este doar fizică, ci și mentală, emoțională sau spirituală, e mai bine să spunem că natura și calitatea alimentelor pe care le consumăm sunt factorii importanți care ne determină starea de sănătate.

Să
fiți sănătoși!
Director,
Prof. Oprea Veronica

Colectivul de redactie

Coordonator: Prof. Tudor Andreea

Echipa manageriala:

Director: Prof. Oprea Veronica

Director adjunct: Groza Niculae

Colaboratori: Bibliotecar Calomfirescu
Maria

Elevi cls a X-a F: Moroe Diana,
Petrariu Nicoleta
Alexe Elena

Voluntari: Student, Stanciu Simina
Carturoiu Nicoleta

Redactare si grafica: Moroe Diana
Stanciu Simina

Coperta : Stanciu Simina

Adresa redactiei : Grup Scolar «
Voievodul Mircea », Bulevardul Carol I,
nr.70, Tel. 0245 612959

Cuprins:

1.Ce este sănătatea?.....	3
2.Sănătate, muzică și modă... ..	5
3.Alege să fii sănătos!.....	6
4.Învățăm să fim VEGETARIENI.....	7
5.Alimentația ideală.....	8
6.Sănătatea are gust.....	9
7.Profită de vitaminele toamnei!.....	10
8.Unt sau margarină?.....	11
9.Alimentele lunii noiembrie.....	12
10. Sănătate fără vârstă.....	14
11. Ce alimente ard grăsimile... ..	15
12.Din lumea plantelor.....	16
13.Zodiacul sănătății.....	17

*Cu fiecare frunză care cade, cu fiecare
grad care coboară în termometru și cu fiecare
filă care căboară în calendar, trecerea timpului
își face tot mai mult simțită prezența.*

*Unii se gândesc nostalgic la vacanța de
vară, alții se bucură de frumusețea toamnei.
O nouă publicație... Începutul poate fi
entuziast, dar nu are încă istorie, de aceea
sperăm să ajutăm în a vă da răspunsuri la unele
întrebări.*

*Prin urmare, consider că problemele alimentare
ale adolescenților, sunt, de fapt, probleme ale
societății, deci, împreună să corectăm cauza.*

Dar, oare....vom reuși?

Poate, doar împreună!

*Cu drag, la început de drum,
Prof. Tudor Andreea*

Ce este sănătatea?

Ce este sănătatea?

Sănătatea înseamnă mai mult decât absența bolii. Ea înseamnă menținerea unei stări de bine din punct de vedere fizic, mental și social.



Ce este un stil de viață sănătos?

Un stil de viață sănătos este un mod natural și armonios de a trăi. Aceasta presupune să eviți toate acele comportamente care pot dăuna în orice fel stării tale de sănătate: consumul de substanțe nocive, alimentația nesănătoasă, lipsa exercițiului fizic sau stresul.

Alimentația sănătoasă

O alimentație sănătoasă are avantajul de a te face să te simți bine în timpul mesei, dar și supă aceea. Un meniu compus din alimente sănătoase este mai ieftin, nu îngrașă și te ajută să te menții în formă.

Cartofi, pâine, paste și fulgi de cereale

Aceste alimente bogate în amidon nu îngrașă decât dacă sunt gătite sau servite cu grăsimi. Este de preferat consumul de pâine integrală în locul celei albe.



Legume, zarzavaturi și fructe

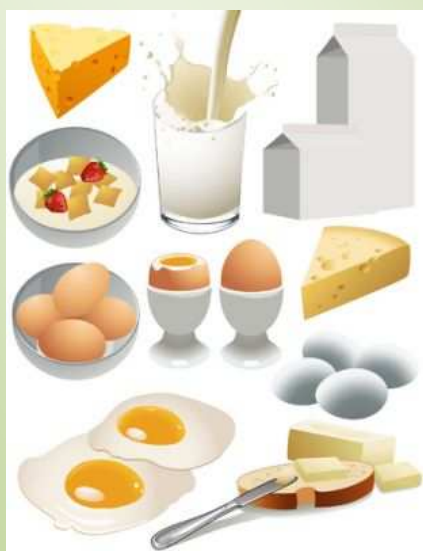
Legumele, zarzavaturile și fructele sunt principală sursă de minerale și vitamine.





Lapte și produse lactate

Laptele, brânza, smântâna și iaurtul sunt surse importante de proteine, vitamine și minerale, dar în același timp au un conținut ridicat de grăsimi animale. De aceea este indicat consumul de lapte și smântână degresate.



Carne, pește, ouă

Consumul de carne în cantități prea mari este unul dintre principalele riscuri pentru sănătate. Excesul de grăsimi saturate, care se găsesc în carnea de porc, vacă și oaie, poate duce la îngrășare. Mai puțin periculoase sunt grăsimile nesaturate, prezente în carnea de pește și pui, și în ouă.



Grăsimi, uleiuri, zahăr

Grăsimile, uleiurile și zahărul sunt cele mai dăunătoare pentru sănătate. De aceea, este de preferat ca mâncarea să fie pregătită prin fierbere, coacere sau la cuptor. Zahărul nu are nicio valoare nutritivă, dar îngrășă și provoacă apariția cariilor dentare.



Sănătate, muzică și modă...

Suntem conștienți că trăim într-o lume zbuciumată și uităm, uneori, să ne mai bucurăm de frumos, aproape că nu mai avem timp să ne privim sufletul. Prin activitatea propusă de prof. Tudor Andreea și bibl. Calomfirescu Maria “Sănătate, muzică și modă”, din 16 octombrie 2012, dedicată Zilei Mondiale a Alimentației sănătoase, s-a încercat să se sensibilizeze sufletul elevilor. S-a urmărit fixarea unor minime norme ale educației personale prin exersarea unor deprinderi din sfera educației artistico-ecologice pentru stimularea creativității.

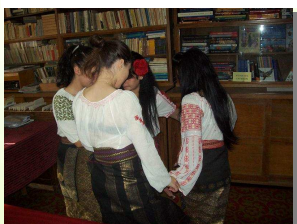


Într-un mediu în care cartea te poate îmbia în universul ei, biblioteca Grupului Școlar “Voievodul Mircea”, elevii clasei a X-a F au încercat să pornească împreună cu profesorii coordonatori într-o expediție palpitantă în lumea anotimpului toamna.



Eleva Petrariu Nicoleta a realizat un eseu despre alimentația sănătoasă, încercând să transmită celorlalți că fiecare dintre noi trebuie să fie atent la numărul de calorii asimilate pe perioada unei zile, la recunoașterea plantelor medicinale și ecosistemul din care acestea fac parte.

Și cum natura este cea mai de preț comoară de care ar trebui să ne îngrijim, elevii: Erculescu Mihai, Mlăceanu Andreea, Moroe Diana, Capraru Diana și Ciunel Cristina au realizat vestimentații din materiale reciclabile, demonstrând un comportament ecologic atât de necesar pentru viitorul omenirii.



Si cum oricare activitate ar trebui să se termine într-un mod plăcut, fiecare a încercat să realizeze o “horă a legumelor și fructelor vesele”.

Coordonatorii, multumiti de implicarea elevilor, i-au rasplatit cu diplome din dorința de a-i stimula pentru realizarea și altor activități de acest gen și chiar în încercarea de a efectua campanii de informare, cercetare și ecologizare.



Material realizat de Tudor Andreea

Alege să fii sănătos!

A venit toamna! Am celebrat roadele naturii, dar și starea noastră de bucurie printr-o campanie stradală „Alege să fii sănătos!”, într-o atmosferă caldă, pe Bulevardul Castanilor. Am încercat, cu ajutorul elevilor clasei a X-a F, ai Grupului Școlar „Voievodul Mircea”, să facem trecătorii să trăiască la intensitate maximă schimbarea în esența ei, iar trecerea la iarnă să găsească organismul pregătit. Echilibrul universal al culorilor și



energiilor va fi, poate, mai vizibil acum. Pentru a evita disconfortul fizic și psihic putem limita consumul de alimente grase, produse



prăjite, dulciuri introducând în alimentația zilnică mai multe fructe, precum nuci, lămâi, mere, pere, gutui, bucurându-ne de beneficiile lor.



Învățăm să fim VEGETARIENI

Într-o zi în care persoanele pot să nu consume lactate sau alte produse derivate din carne, elevii claselor a X-a și a XII-a ai Grupului Școlar "Voievodul Mircea", Târgoviște, din solidaritate, s-au alăturat veganilor.

Coordonatorii Calomfirescu Maria, Dumitrache Elena, Leașu Florica și Tudor Andreea au realizat cu elevii o expoziție bazată pe principiul dietei vegan, transmitând și celorlalți elevi filozofia bazată pe protejarea mediului. Suntem conștienți că fiecare aliment are diverse beneficii, iar cu cât mâncânci mai puține alimente cu atât sunt șanse ca organismul să nu primească toate substanțele de care are nevoie, prin consumul alimentelor în forma lor naturală, evitând mâncărurile supuse procesării.

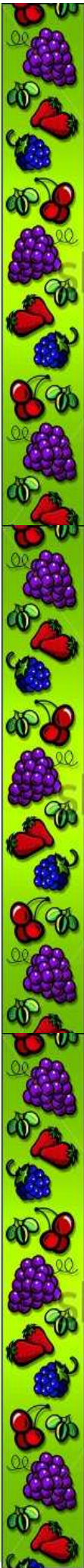


Și pe 2 noiembrie doamnele profesoare au sărbătorit Ziua Veganilor în incinta bibliotecii liceului, alături elevii claselor a X-a și a XII-a, care au încercat să compare dieta vegan cu cea

vegetariană. Aceștia au fost încantați să guste din diferite feluri de mâncare realizate chiar de ei.



Material realizat de Tudor Andreea



Alimentația ideală

Vegetarienii "răsar" și se înmulțesc din ce în ce mai mult, pe zi ce trece. Numai în S.U.A. există peste paisprezece milioane. Considerați până nu demult ca fanatici sau hippy întârziați, vegetarienii sunt astăzi priviți cu tot mai mult respect. Lumea începe să-i considere ca fiind mai sănătoși, iar beneficiile ecologice ale modului lor de alimentație devin din ce în ce mai evidente.

De ce să devin vegetarian?

Șapte din zece compatrioți de-ai nostri mor înainte de vreme din cauza uneia dintre următoarele trei boli ucigașe: bolile cardiace, cancerul și accidentul vascular cerebral

Au vegetarienii destule proteine în hrana lor? Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca 4,5% din caloriile zilnice să fie derivate din proteine. Dar 17% din caloriile grâului sunt proteine, broccoli conține 45%, iar orezul 8%. Este foarte ușor să avem o dietă bogată în proteine, fără să mâncăm carne. Beneficiind și de avantajul de a ne feri de bolile cauzate de dietele bogate în grăsimi - ca de exemplu bolile de inimă și cancerul - regimul vegetarian este de departe alternativa cea mai bună..

Care ar fi avantajele ecologice?

Trecerea la un mod de viață vegetarian ar micșora în mare măsură impactul pe care actuala noastră alimentație, bazată pe produse animale, îl are asupra mediului înconjurător. Poluarea produsă de agricultura zilelor noastre, în care creșterea animalelor este activitatea de căpetenie, este mai mare decât cea produsă de toate celelalte activități umane.

Sănătatea are gust

7 noiembrie. Zi de toamna târzie. Parcul liceului zâmbește după ce clasele a IX-a K și a X-a F au reușit să-l curețe de micile impurități lăsate tot de elevi.



Elevii au fost încântați să se implice și în campania “Sănătatea are gust”, punând accent pe necesarul nutrițional zilnic. Cu ajutorul doamnelor profesor Tudor Andreea, Dumitrache Elena și a doamnei bibliotecar



Calomfirescu Maria, au încercat să transmită mesajul lor și celorlalți – evitați o alimentație proastă!



7 noiembrie World Days of Action Campania „Sănătatea are gust”

Știați că...

- varza conține cantități însemnate de vitamina C, potasiu, calciu, fier?



- curele de varză sunt benefice în afecțiuni precum: gastrita, colita, ulcerul gastric?

- sucul de varză albă este eficient pentru răceli și afecțiuni ale căilor respiratorii?

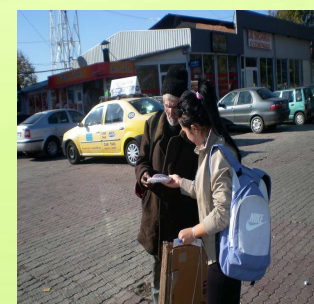
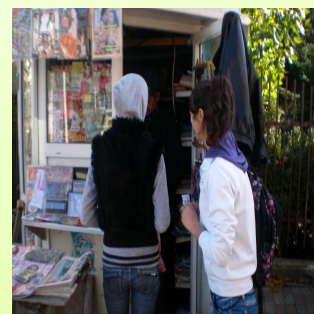
- în cazul afecțiunilor stomacale și intestinale, specialiștii recomandă sucul de varză creță?



- specialiștii au identificat la toate speciile de varză calități antianemice, antialgice, sedative, cicatrizante?



Material realizat de Tudor A. și Calomfirescu M.



Profită de vitaminele

toamnei!

Tonifiere cu vitaminele A,B și E

Ca să-ți îngrijești pielea în mod natural, vitaminele A,B și E sunt soluția ideală. Le iei, în primul rând, din alimentație, din belugul de legume și de fructe ale toamnei.

Astfel:

- **vitamina A** se găsește în conopidă, dovleac, porumb;
- **vitamina B** - în morcovi, cereale, nuci și varză;
- **vitamina E** - în alune, nucă de cocos, fasole.



Competiția acerbă dintre cele două alimente e departe de final, atât pentru unt, cât și pentru margarină formându-se tabere adepți estuziaști sau de aprigi contestatari.

Argumente PRO și CONTRA



Fructele de pădure -te scapă de riduri

Fructele care conțin cei mai mulți antioxidanți sunt cele de pădure (afinele, murele, coacăzele negre, coacăzele roșii, zmeura și fragile). De aceea, nu ezita să le consumi proaspete sau să prepari diferite măști și loțiuni naturale.

Unt sau margarină ?

Unt

PRO:

- ✓ Este un aliment natural, produs din grăsimea laptelui, fără adaosuri de substanțe chimice.
- ✓ Favorizează digestia și e bine tolerat de către persoanele cu probleme intestinale.
- ✓ Seleniul și zincul din compoziția untului sunt dușmanii radicalilor liberi, care produc îmbătrânirea.
- ✓ E o sursă bogată de calciu, minerale și vitamine :A, E K și D.



CONTRA:

- ✗ Se întinde greu pe pâine.
- ✗ Crește nivelul LDL (colesterol rău)

Margarină

PRO

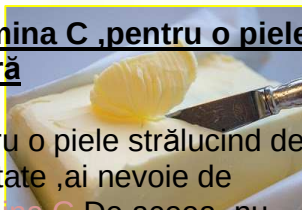
- ✓ Din sortimentele nonhidrogenate, au fost complet grăsimile trans
- ✓ Nu conține colesterol.
- ✓ Este ușor tartinabilă.
- ✓ Este ieftină.

CONTRA

- ✗ E un produs artificial industrial, prin solidificarea vegetale.
- ✗ Agenții folosiți pentru margarinei sunt toxici, cu cancerigen. Vitamina E uleiurile vegetale din care e distrusă la temperaturile înalte necesare procesării.



Vitamina C ,pentru o piele tânără



Pentru o piele strălucind de sănătate ,ai nevoie de **vitamina C**. De aceea ,nu ezita să faci o cură cu legume și cu fructe bogate în acest nutrient (citrice, varză, spanac) recunoscut pentru beneficiile sale asupra pielii. Vitamina C luptă și împotriva radicalilor liberi (toxine, radiații UV), încetinind procesul de îmbătrânire.

eliminate aproape dăunătoare.



,obținut pe cale uleiurilor

întărirea potențial prezintă în se face margarina

Alimentele lunii noiembrie

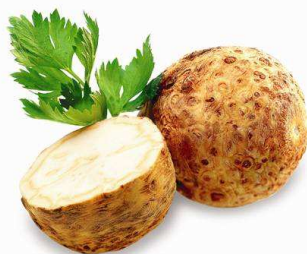
Incepe ultima lună de toamnă. Dacă septembrie și octombrie ne-au răsfățat cu bogăția de legume și fructe, **noiembrie** este ceva mai sobru. Departe de a fi o lună săracă, noiembrie este luna în care ne pregătim pentru iarnă. În noiembrie crește necesarul de vitamine și, mai ales, de vitamina D, pentru că avem din ce în ce mai puțin soare. Crește nevoia de grăsimi, iar cele sănătoase sunt pe primul plan. Mâncărurile devin ceva mai consistente, pentru că zilele reci și scurte obligă organismul la un consum mai mare de energie.

Concentrează-te asupra imunității, printr-o alimentație care să o susțină și să asigure bariere naturale de protecție. **Alimentele lunii noiembrie** fac toate astea!



Dovleacul a fost și rămâne în sezon. Și nu trebuie să-ți lipsească din meniu! Este plin de vitamine, minerale și fibre. Are apa și o grămadă de antioxidanți prețioși. Dovleacul rămâne în meniu până în ianuarie și este unul din alimentele care te ajută să treci peste sezonul rece.

Castanele sunt fructele lunii noiembrie. Sunt bogate în amidon, au puține grăsimi, sunt sarace în proteine, dar au fibre, vitamine și minerale. Se potrivesc în mâncăruri dulci sau sărate, sau pur și simplu mâncate ca atare, după ce au fost coapte. Sunt ideale în sosuri și supe, dar și în preparatele dulci, și merg de minune împreună cu carnea de porc.



Telina este una din legumele minune. Este bună în supă, este bună coaptă, simplă sau combinată. Este bună crudă, este bună fiartă, este bună piure sau călită în ulei. Este bună oricum, și este și foarte sănătoasă.

Noiembrie este luna verzelor. Fie că este vorba despre cea alba – încă proaspătă, fie că este vorba despre cea roșie sau despre varza de Bruxelles. *Varza* poate fi preparată în fel și chip, este gustoasă, sănătoasă și accesibilă. Varza este o prețioasă sursă de minerale și vitamine, are fibre și antioxidanți. Practic este una din legumele de bază ale lunii noiembrie și decembrie.

Hreanul este antibiotilul natural oferit de mama-natură în noiembrie. Rădăcina de hrean are proprietăți antibiotice, antiinflamatoare și afrodisiace. În cantități mici, hreanul se recomandă și pentru stimularea poftei de mâncare. Rădăcina de hrean conține foarte multă vitamina C și minerale precum fier, potasiu, calciu și magneziu.



Noiembrie este luna în care reapar *citricele*. Toate sunt proaspete și la dispoziție. Citricele rămân cea mai bună sursă de vitamina C în perioada rece din an.



Gutuile sunt în plin sezon. Aceste minunate fructe incheie recolta de toamnă. Crude sau preparate, gutuile sunt pline de zaharuri sănătoase, vitamine (A, B și C) și o bună sursă de antioxidanți.



SĂNĂTATE FĂRĂ VÂRSTĂ

Mă uit în palmă și văd un câmp de maci. Farmecul indescritibil al priveliștii. Câmpuri lungi, livezi întinse, flori de măr ce cad ca fulgii din cojoacele babei Dochia. Dacă voi privi Pământul voi vedea suflete. Există o lume ce pare că nu mai există. O lume mai bună, mai frumoasă. Sunt într-un loc de neuitat. Parcă și florile râd. O văd scăldată în caldă lumină. Un măr sănătos de ară cu bujori în obraz.

Într-o casă, unde parcă cerul se întâlnește cu pământul, cu ferestre mici, acolo stă ea. Paradisul miroase a ară.

Nucul mare cunoaște zămbetul ei. Pietrele fac apa să vorbească. Miroase a praf. Întind mâna s-o ating...

Mulțumesc că faci parte din universul meu!



Test

Ce alimente ard grăsimile...

1. Ce legumă accelerează metabolismul?

- a. cartofii;
- b. ciupercile;
- c. ardeiul iute;
- d. broccoli;



2. Cel mai sărac aliment în grăsime este...

- a. năutul;
- b. fasolea gătită;
- c. fasolea boabe;
- d. amestecul a patru feluri de fasole;



3. Ce mic dejun îți dă cel mai bun start?

- a. ovăz cu lapte;
- b. cereale cu iaurt;
- c. musli cu lapte;
- d. pâine prăjită cu șuncă;



4. Care dintre nuci ajută organismul să ardă grăsimi?

- a. fisticul;
- b. alunele;
- c. migdalele;
- d. alunele-de-pădure;



5. Ce tip de ceai stimulează organismul?

- a. ceaiul verde;
- b. ceaiul de mentă;
- c. ceaiul de ghimbir;
- d. ceaiul negru;



6. Ce proteină ar trebui să consumăm pentru a ne menține greutatea?

- a. ouă;
- b. friptură;
- c. brânză;
- d. șuncă;



7. Care sunt cele mai bune fructe pentru talia ta?

- a. merele;
- b. bananele;
- c. portocala;
- d. coacăzele;



8. Ce ar trebui să alegi pentru a scădea în greutate?

- a. crap;
- b. somon;
- c. scoici;
- d. păstrăv;



9. Care este cel mai bun lactat pentru dieta ta?

- a. brânză;
- b. înghețată;



10. Nu toți carbohidrații sunt la fel. Care te îngrașă?

- a. linte;
- b. cartoful;



c.iaurt;

c.cușcușul;

d.lapte;

Din lumea plantelor...

d.pastele;

Ce trebuie făcut în grădină ...

Dovlecii târzii, care încă n-au fost culeși, se iau din grădină atunci când dacă sunt ciocăniți sună a gol, iar codițele li se usucă și se colorează în maro. Exemplarele sănătoase durează luni de zile, dacă sunt ținute la temperaturi răcoroase.



Legumele și fructele care nu suportă umezeală (ceapă, nucile) sau care mai trebuie să se coacă (roșiile și guliile) se lasă în casă la caldura.



Usturoiul pentru anul următor se plantează acum. În locul respectiv nu trebuie să fi crescut vreo altă legumă din familia cepei, vreme de 2-3 ani. Pământul uscat trebuie săpat temeinic.

Salata verde, trebuie plantată în fiecare an. Între octombrie și februarie se seamănă în lădițe sau se pune în vase pe marginea ferestrei.



Pomii fructiferi se pot planta câtă vreme pământul nu este încă înghețat.

Morcovii, sfecla și alte rădăcinoase rezistă mai multă vreme în grădină. Ele nu trebuie recoltate înainte de sfârșitul lunii.



Gutuile se culeg înainte de a se coace, imediat ce culoarea bate în galben.
Fructele cu pete maro sau cu porțiuni ofilite se consumă imediat.



Zodiacul sănătății

Berbec

Un ceai de sunătoare v-ar ajuta să dormiți mai bine.



Taur

Nu vă grăbiți să faceți eforturi, căci inima dvs. încă nu este pregătită pentru așa ceva. Dacă nu vă puteți însă feri de solicitări, beți ceai de talpa-gâștii.



Gemeni

Dacă apar dureri de cap, puteți să vă faceți comprese cu infuzie de coada-soricelului.



Rac

Ficatul și pancreasul dvs. au nevoie de stimulente. Infuzia de armurariu este potrivită în acest caz, iar dacă sunteți generoși cu cimbrul, în salate sau sosuri, să știți că și acesta are rol de hepatostimulator.



Leu

Vă pot apărea infecții urinare care pot fi tratate cu infuzie de muguri de pin.



Fecioara

Ar fi ideal dacă v-ați lua liber câteva zile, relaxându-vă și bănd o ceașcă de ceai de tei.



Balanță

Faceți-vă plinul de somn, căci acu, bateriile dvs. sunt aproape descărcate, ulterior puteți apela la un ceai tonic.



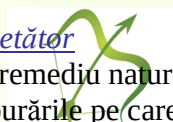
Scorpion

Ceaiul de codițe de cireșe vă curăță rinichii, iar pentru plămâni v-am recomanda infuzie de eflori de tei sau decoct de lichen de piatră.



Săgetător

Un remediu natural v-ar putea ajuta în tulburările pe care el aveți.



Capricorn

Puteți face o cură cu fructe de afin de câteva săptămâni consumând cca. 50 grame de fructe uscate pe zi.



Vărsător

Pentru un somn liniștitor beți ceai de sunătoare.



Pești

Singurul lucru de care ar fi bine să țineți seamă este să consumați citrice, pentru că ficatul dvs. are nevoie de un mic impuls.



RASPUNSURI TEST:

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1. Ardei iute; | 6. Ouă; |
| 2. Toate; | 7. Măr; |
| 3. Ovăz cu lapte; | 8. Toate; |
| 4. Toate | 9. Toate; |
| 5. Ceai verde; | 10. Linte |

*Un noiembrie senin și
plin de soare să aveți!*

Stim ca veti fi cititorii nostri fideli!

Ne reintalnim in decembrie!

