



# Hora Vitaminelor

Concurs Național cuprins în  
CAER 2015, poziția 976  
Școala organizatoare:  
Școala Gimnazială "Ion Luca Caragiale"  
Baia Mare, Maramureș

**Parteneri:**

Inspectoratul Școlar Județean Maramureș  
Casa Corpului Didactic Maramureș  
Biblioteca Județeană "Petre Dulfu" Baia Mare  
Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare  
Școala Gimnazială "Nichita Stănescu" Baia Mare



Istudor Ionuț, cls. a XI-a, coord.  
Prof. Grosu Mădălina

## Supă cu varză de Bruxelles

Dacă nu știți deja, varza de Bruxelles face parte din familia cruciferelor ca și varza obișnuită, broccoli sau conopida și este o legumă foarte bogată în fitonutrienți, vitamine și minerale atât de sănătoase pentru organismul nostru. Este cunoscută pentru proprietățile sale antiinflamatorii, protecția pe care o asigură tractului digestiv sau a celui cardiovascular, reglarea greutății corporale, prevenirea apariției cancerului și reglarea nivelului de colesterol, îmbunătățirea randamentului cerebral, etc

### Ingrediente:

250 grame de varză de Bruxelles, un morcov, o ceapă, o bucată de păstârnac, un cartof, o mână de tulpină și frunze de țelină tăiată mărunt, zece fire de pătrunjel, două linguri de ulei de măsline, sare, piper, 2 litri de apă, o mână de fidea, zeama de la o jumătate de lămâie.

### Mod de preparare

Morcovul și păstârnacul le curățăm și le dăm pe răzătoare.

Ceapa o tăiem solzisor, iar cartoful îl curățăm de coajă și îl tăiem cuburi de mărime medie

Adăugăm într-o oală uleiul de măsline, încălzindu-l ușor apoi punem ceapa, morcovul și păstârnacul și le călim un pic, aproximativ jumătate de minut, la foc mic. Atenție, nu le prăjim!

Adăugăm și o cană cu apă cât să le acopere și lăsăm totul să fiarbă la foc mic.

Între timp spălăm și curățăm varza de Bruxelles și apoi o tăiem în jumătăți, spălăm și tăiem mărunt tijele de țelină.

Când celelate legume sunt aproape gata (cam după un sfert de oră) adăugăm cei doi litri de apă caldă și când începe să clocotească adăugăm varza, frunzele de țelină, sarea și piperul după gust.

Lăsăm să fiarbă circa un sfert de oră cam până se fierbe și varza și când este aproape fiartă adăugăm fidea și mai lăsăm cinci minute pe foc după care oprim focul.

Adăugăm pătrunjelul tocat mărunt și zeama de la o jumătate de lămâie și servim caldă.

Buzatu Raluca Gabriela, Clasa: a XI a C, Profesor coordonator: Sonea Maria

## Hora vitaminelor

De curând ce s-a nserat  
Vitaminele-au ieșit,  
Frumușel s-au salutat  
Și o horă au pornit.

Joacă toate ca nebune,  
Se îmbată, se distrează,  
Căci sunt tare, tare bune!  
De boli ele ne veghează.

Dar nu-i horă ca oricare,  
Ci e una-meserie,  
Căci ele, cu mic cu mare  
Se adună-ntr-o oștire.

"C", vine din portocale,  
"E", vine din cereale,  
Ele toate laolaltă  
Ne dau viață lungă-ndată.

Jocul lor ispititor  
Îi îmbie pe copii,  
Îi atrage, le dă spor  
Și le-aduce bucurii.

Vitaminele-s surori  
Cu-o proprie misiune,  
Sunt bomboane, niște flori  
În grădina vieții-n lume.

Bodea Andreea, clasa a VII — a A,  
prof. coordonator Gligan Mariana



Arion Cristina, cls.I,  
coord. prof. Pop Anca Ioana

## Hora vitaminelor

Vitaminele sunt substanțe care se găsesc din abundență în regnul animal și vegetal, necesare numai în cantități mici în alimentație, care sunt indispensabile creșterii și dezvoltării organismului, precum și menținerii stării de sănătate, este cea mai cuprinzătoare și actuală, cu toate că a fost anunțată cu o jumătate de secol în urmă.

Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de către organism, deci ele trebuie obținute din alimentație. Termenul de vitamine nu cuprinde alți nutrienți esențiali cum ar fi mineralele, acizii grași esențiali sau aminoacizii esențiali

Deși boli ca scorbutul și beri-beri sunt cunoscute de peste patru milenii fiind menționate în diferite papirusuri egiptene și chineze — legătura lor cu alimentația deficitară în anumite principii a fost făcută abia în urmă cu 2—3 secole. Este vorba de constatarea la marinari a unor manifestări clinice încadrabile în bolile beri-beri și scorbut, datorită alimentației unilaterale timp îndelungat, alimentație în care lipseau alimentele proaspete, verdețurile, zarzavaturile, fructele.

În 1912 chimistul polonez Kazimierz Funk (1884 – 1967), cunoscut și ca Casimir Funk, a denumit vitaminele (amine vitale, denumire care se datorează faptului că primele vitamine identificate aveau structură chimică aminică). Plecându-se de la aceste date, au fost identificate vitaminele A, D, E, K, F, C și grupul vitaminelor B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>) și au fost recunoscute condițiile care conduc la lipsa lor din alimentație, tabloul clinic al fiecărei avitaminoze și modalitățile de prevenție și tratare a lor.

Vitaminele nu au rol energetic (nu aduc calorii) și nici plastic (nu aduc material pentru sinteza diferitelor structuri ale țesuturilor și organelor): ele participă, însă, la numeroase reacții biochimice intracelulare și extracelulare, care asigură creșterea, dezvoltarea și funcționarea normală a organismului, în absența lor, aceste reacții nu se mai produc și consecința pentru organism va fi oprirea creșterii și dezvoltării, precum și scăderea în greutate.

Unele vitamine sunt sintetizate în organismul animal (vitamina K de către flora microbiană intestinală, vitamina B, etc). În ceea ce privește vitamina C, aceasta este sintetizată de cea mai mare parte a viețuitoarelor, cu excepția omului, maimuței și delfinului. Dar nu toate vitaminele se sintetizează în organism în cantități suficiente pentru asigurarea nevoilor metabolice ale acestuia, fiind necesară aducerea lor din afară, prin alimentație.

Având structură chimică diferită și intervenind la diferite niveluri metabolice, vitaminele nu au putut fi clasificate după structură sau acțiune (cum se întâmplă cu celelalte principii alimentare sau substanțe medicamentoase), ci numai după solubilitate.

### Clasificare:

vitamine hidrosolubile (solubile în apă: vitaminele C și grupul B)

vitamine liposolubile (solubile în grăsimi: A, D, E, K).

Acțiunea vitaminelor a fost studiată mai ales prin modificările și manifestările clinice pe care le produce lipsa acestora din alimentația animalelor de experiență și a omului. Astfel, s-a dovedit că ele au unele acțiuni comune (asigurarea creșterii, dezvoltării și a stării de sănătate) și altele caracteristice fiecărei vitamine în parte.

### Concluzii

Alimentația rațională asigură nevoile zilnice ale organismului. Administrarea din exterior a vitaminelor este justificată numai în puține cazuri, restul fiind fără o argumentare științifică, crescând în mod inutil - și uneori chiar dăunător - costul tratamentului.

De tratament vitaminic beneficiază numai bolnavii cu anemie pernicioasă Biermer (care în lipsa administrării vitaminei B<sub>12</sub> era mortală), pelagră (vitamina PP), rahitismul la copii (vitamina D) și tulburările hemoragice induse de lipsa vitaminei K.

Folosirea de rutină a vitaminelor în diferite afecțiuni (fără argumentare științifică) poate declanșa suferințe cu mult mai mari și mai grave decât cele presupuse a fi datorite lipsei vitaminelor. De aceea, o temperare a excesului de vitaminoterapie este absolut necesară.

Doroftei Cosmin

Profesor coordonator: Berbec Lidia

## Importanta consumului de vitamine

Vitaminele reprezinta substante organice chimice , necesare in cantitati potrivite pentru ca organismul sa fie sanatos. Acesta contribuie la buna crestere si functionare a organismului , insa nu sunt fabricate in cantitate necesara sau nu se pot sintetiza fara a fi aduse prin alimentatie sa in unele cazuri prin medicamente.

Acestea indeplinesc in organism functia de catalizatori, imbinandu-se cu proteinele , de formeaza fermentii si iau parte la diverse reactii fermentative. Se clasifica de obicei in doua categorii si anume:

Vitaminele hidrosolubile (B,B2,B6,B12,H,C,P)

Si vitaminele liposolubile (A,D,E,K)

Fructele sunt cunoscute ca alimente care ne protejeaza de boli in mai multe moduri si anume cresc pofta de mancare prin suculenta lor, sunt bogate in fibre si sarace in calorii , constituie una dintre cele mai bune surse de vitamine si minerale si nu in ultimul rand regleaza digestia si intervin in diminuarea bolului fecal.

Datorita elementelor nutritive continute, fructele si legumele au capacitatea de a arde calorii. Acestea sun tunică sursa de vitamine C pentru organism , foarte importanta pentru mentinerea sanatatii si obtinerea rezistentei la majoritatea bolilor.

Carnea are o importanta deosebita in viata omului dar mai ales in viata sportivilor care au un consum mai mare de vitamine si energie . Caracteristicile nutritionale depend de provenienta animala : carnea de porc , carne de vita , carne de mīle , carne de pasare si multe altele. Bine inteles nici un aliment nu este indicat in exces , iar carnea nu face exceptia de la aceasta regula .

Vitaminele au nenumarate beneficii asupra organismului insa acestea depend de tipul de organism si necesitatiile sale nu se intalnesc frecvent reactii adverse , decat la consumul neindicat . Importanta vitaminelor poate fii rep. de enuntul “Minte sanatoasa in corp sanatos “

Elev: *Zagrean Camelia* clasa : a IX-a

Coordonator: *Hendrea Anca*



Covaci Ștefan cls. I, coord.  
prof. Marton Claudia

## Amuzamentul vitaminelor

Ce sunt vitaminele?

Bună întrebare!

Ele sunt substanțe chimice.

Și acum parcă văd că vă întrebați :“Dacă sunt substanțe chimice de ce le mai consumăm?”

Pentru că sunt organice și necesare omului,

Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de organism așa că le luăm din alimente.

Acum că v-am lămurit

Vreau să fiu mai explicit

Și să vă ămuresc,

La ce ele folosesc.

Vitamina A este bună pentru vedere ,

Ne dă multă putere,

La boli ne face rezistenți

Pentru oase nutrienți,

Este o vitamină forte

Ce se află în carote.

Vitamina B

E vitală pentru sânge

La creștere ea ajută

Să consumați în cantitate multă

Cereale, proteine și lactate

Pentru sănătate!

Vitamin C

Bună la imunitate

Se ascunde în fructe

Consumați cât mai multe!

Pentru oase, eu vă îndrum

Să stați la soare, că e bun

Ajută la creștere

Căci fixează vitamina D.

Și cred că v-am plictisit

În versuri de povestit

Despre multe vitamine

Cum și ce ele conțin.

Vă las să mai lecturați

Și rețete să luați

Despre vitamine

Pentru a trăi mult și bine!



Babiciu Marina, cls. II, coord.  
prof. Caciuc Mia

## Grădina de legume

De cum zăpada s-a luat

În grădina am săpat

Și legume-am semănat.

Toată vara le-am udat,

Le-am plivit și le-am cântat

Și-au crescut neîncetat.

Roșii, vinete, ardei

Morcovi, ceapă, pătrunjei

Și căței de usturoi

Cresc în grădină la noi.

Salată, spanac și varză

Toată lumea să le vadă,

Iar eu gospodină mică,

Harnică ca și-o furnică,

Am muncit din zori în seară

Toată mândra primăvară.

Am acum legume alese,

Toate sănătoase și gustoase

Ele îmi vor da putere

Și mă vor ajuta în creștere.

Bilț Cristina, **clasa** a III – a,

**Coordonator:** prof. Pop Dina Claudia

Roman Denisa cls. a IX a,  
profesor coordonator Both Aurelia

## Vitaminele

Vitamina A, cunoscută și ca "Retinol",

Întreține sănătatea pielii și a ochilor.

Primul semn al deficitului de vitamină A

Este hemeralopia!

Vitamina B1, denumită "Tiamină",

Poate preveni insuficiența cardiacă congestivă

Poate preveni boala Alzheimer sau boala Crohn,

Fiind și la depresie un mare ajutor.

Vitamina B2, denumită și "Riboflavină",

Apare mai concentrat în rinichi, ficat și inimă

Ea ajută la transformarea grăsimilor și proteinelor în energie,

Fiind necesară în cantități mai mari persoanelor sportive

Vitamina B3, îi place să-i spuie "Niacină",

Fiind pentru stabilizarea nivelului de zahăr din sânge utilă.

A fost de mare ajutor în urmă cu ceva timp la noi în țară,

Ajutând la vindecarea bolii numită "Pelagră".

Vitamina B5, sau acidul pantogenic,

Este denumit de popor și "Elixirul tinereții".

Grăbește vindecarea rănilor și a operațiilor chirurgicale,

Reducând inflamația și durerile articulare.

Vitamina B6, cunoscută ca Piridoxina,

Are un rol important în formarea de hemoglobină.

Ajută la tratamentul afecțiunilor cardiovasculare

Și previne instalarea afecțiunilor oculare.

Vitamina B7, știută și ca "Biotină",

Împreună cu amicii A, B2 și B6 are acțiune sinergică.

Împiedică depunerea colesterolului la nivelul endotelului vascular,

Găsindu-se cel mai ușor în legumele proaspete de la aprozor.

Vitamina B9, sau acidul folic,

Reduce riscul de infarct miocardic.

Ajutând la creșterea și regenerarea celulelor,

Are un rol important în dezvoltarea sarcinilor.

Vitamina B12, cunoscută și ca cianocobalamină,

La fel ca celelalte vitamine din complexul B este hidrosolubilă.

Constituie cel mai puternic factor antianemic,

Și o găsești în carnea de pui, de vită sau în stridii.

Vitamina C, sau acidul ascorbic,

Ajută la reproducerea limfocitelor, care funcționează ca antibiotic.

Fiind un antioxidant excepțional,

Sprrijină în mod miraculos funcționarea sistemului imunitar.

## Importanța vitaminelor în alimentația zilnică și aportul acestora în desfășurarea armonioasă a organismului

Vitaminele - sunt compuși organici care sunt necesari în cantități mici (de ordinul miligramelor sau microgramelor) în diferite procese metabolice celulare și sunt importante pentru menținerea stării de sănătate și pentru creșterea normală a organismului. Sunt clasificate în două categorii mari: liposolubile (vitaminele A, D, E, K) și hidrosolubile (vitaminele din grupurile B și C).

**Vitaminele liposolubile** – sunt cele care nu se dizolvă în apă și pe care le găsești în alimentele grase.

Vitamina A (Retinol) derivă din pigmenții naturali denumiți carotenoizi (provitamina A). Vitamina A este esențială pentru creșterea și integritatea funcțională a celulelor epiteliale, pentru vederea normală, pentru sinteza glicoproteinelor și diferențierea celulară.

Vitamina D (Calciferol) este reprezentată, de fapt, de doi compuși steroidici, vitamina D2 (ergocalciferol) și vitamina D3 (colecalfiferol), care sunt considerați prohormoni. Se formează din provitamine prin acțiunea razelor ultraviolete la nivelul pielii. Vitamina D este esențială pentru formarea oaselor și reglarea metabolismului fosfo-calcic.

Vitamina E include un grup de compuși denumiți tocoferoli și tocotrienoli. Funcția majoră a vitaminei E este aceea de antioxidant, ea are rol protector/stabilizator pentru membranele celulare din întreg corpul, inclusiv pentru membrana eritrocitelor (globulelor roșii ale sângelui). În plus, vitamina E ajută la prevenirea aterosclerozei și acționează ca imunomodulator.

**Vitaminele hidrosolubile**-Grupul vitaminelor B sunt esențiale pentru metabolismul macronutrienților (lipide, proteine, hidrații de carbon sau glucide, care constituie substratul energetic/substanțele calorice), pentru buna funcționare a sistemului nervos, a celui cardiovascular, precum și pentru formarea celulelor din sânge. Dată fiind implicarea lor în metabolismul macronutrienților, necesarul de vitamine B este legat de aportul caloric total.

Vitamina C (Acidul ascorbic) este un agent reducător puternic, care contribuie la formarea substanței intercelulare din pereții vaselor capilare, a colagenului și a țesutului osos; este implicată în oxidarea celulară. Vitamina C este necesară pentru creșterea și măturarea normală a celulelor. Alături de vitamina E și beta-caroten (precursorul dietetic al vitaminei A), vitamina C este un antioxidant care poate avea un rol în susținerea nutrițională a bolnavilor în stare gravă (<în stres catabolic>).

**Mineralele Majore** Calciul, fosforul și magneziul participă la multe dintre cele mai importante funcții ale corpului, fiind esențiale pentru creștere și dezvoltare, îndeosebi la sugar și copilul prescolar, dar și în alte perioade ale vieții (preadolescență, adolescență/pubertate). Aceste elemente joacă un rol proeminent în procesele energetice și transportul unor substanțe, fiind implicate în multe reacții biochimice moleculare. În plus, calciul și fosforul constituie principalele componente ale scheletului.

Magneziul este un constituent celular cu rol catalizator pentru multe funcții metabolice și sisteme de transmisie celulară. În concluzie, aceste elemente reprezintă nutrienți esențiali pentru procesele vieții și formarea scheletului mineral.

**Oligoelementele** Un element mineral este considerat oligoelement când el reprezintă mai puțin de 0,01% din greutatea totală a corpului. Oligoelementele sunt importante pentru sănătate, creștere și dezvoltare, mai ales în perioadele de creștere rapidă. În ordinea importanței pentru copii, acestea sunt: fierul, zincul, cuprul, fluorul, iodul, seleniul, magneziul, cromul, cobaltul, molibdenul, nichelul, siliciul și vanadiul.

Aportul de vitamine diferă de la un organism la altul și de la o vârstă la alta. El are capacitatea de a stoca pentru o perioadă unele vitamine (mai ales A, D, B12 și C), dar nu pe toate. De aceea, trebuie să avem o alimentație cât mai diversificată pentru a asimila cât mai multe vitamine.

*Tocmai din acest motiv, specialiștii spun că oamenii ar trebui să aibă, în primul rând, o dietă sănătoasă și echilibrată*

**Gogoneață Mădălina; Clasa: a XI a C;  
Profesor coordonator: Vochei Mădălina;**



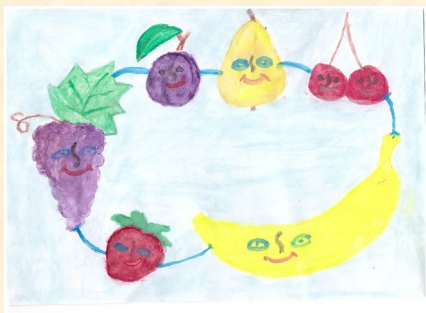
**Ingrediente:**

500g de carne de vita (porc,) 1 lingura de delikat, 2 linguri de ulei, 250 g de sparanghel verde, 250g de sparanghel alb. Puteti folosi doar un singur fel de sparanghel 1, ceapa, 1 morcov, 8-9 rosioare mici, sare, piper, coriandru, chimen, paprica, usturoi Cateva cani de apa.

**Preparare:**

Sparanghelul alb se curata cu economul, se taie in bucati de 2 degete fiecare. Cel verde se spala si se taie la fel ca cel alb. Peste carnea taiata marunt punem uleiul, delikatul si condimentele (eu nu am mai pus sare), adaugam apa si lasam sa fiarba pâna când carnea este aproape moale. Taiem morcovul în rondele si îl punem la fiert in zeama carni. Dupa 10 min. adaugam ceapa taiata grosolan, sparanghelul si in final rosioarele. Verificam asezonarea, acoperim cu un capac si mai lasam pe foc pâna când sparanghelul (se incearca cu vârful unui cutit) este fiert si sosul este foarte scazut. Servim alaturi de cartofi natur sau piure, orez.  
Timp Preparare: nementionat  
Complexitate: redusa.

Doroftai Cosmin, clasa a XI-a  
Prof. coord. : Berbec Lidia



Dincă Andreea cls. I, coord.  
prof. Opreș Raluca



Bura Beatrice cls. I, coord.  
prof. Mihai Marcela

Dacă nu vrei să rămâi pitic  
Ci să crești mare, voinic  
Îți spun cu dragoste și bunătațe  
Mănâncă vitaminele toate.

În morcovi și-n spanac  
Se găsește vitamina A  
Dar aminte să-ți aduci  
B3 se găsește-n nuci.

Pătrunjelul de l-ai luat  
Și în ciorbă l-ai tocat  
Vitamine-ai câștigat  
Corpul tau fier a încasat.

Morcoveii sunt gustoși  
Îți fac ochii sănătoși  
Vitamina K o primim  
Din varza ce o halim.

Lăpticul-i „dumnezeiesc”  
Oasele calciu primesc  
Știu că și tu vrei lăptic  
Ca să nu rămâi pitic

Fructele sunt foarte bune  
Vitamine au destule  
Mere, pepene, banane  
Pere , clementine, portocale.

Căpșunele cu pistrui  
Haide, pune-ți pofta-n cui  
Vitamine să primești  
Corpul să și-l întărești.

Vitaminele sunt toate  
Un izvor de sănătate  
Pe care le gasești  
În mâncarea ce-o gătești.

Ghisa Ramona Maria, clasa a VIII-a, prof.  
coordonator: Fărcaș Ileana

## Legumele- aliatii sănătății

Într-o zi caldută de toamnă, când grădina era doldora de legume, am dat o raită pe acolo. Mergând printre straturile arhitectural rânduite de mama mea, am auzit pe cineva strigând:

- Ajutor! Ajutor! S-a urcat o găză pe mine.

- Nu-ți face griji, ardei Daniel, spuse morcovul Marinel. Te voi ajuta eu. Am frunzele lungi și pot să te ajut.

- Îți mulțumesc. Mi-ai salvat viața.

- Ha! Ha! Ha! Eu, ceapa Maria, sunt mai înaltă decât voi.

Roșia Roxana, a intervenit:

- Nu râde de morcovul Marinel, doar l-a ajutat pe ardeiul Daniel.

Cu o voce ca de bariton, luă cuvântul castravetele Bogdan:

- Termină o dată, ceapă Maria!

- Nu te mai lăuda că ești înaltă, morcovul Marinel oricum este mai sănătos decât tine. S-a făcut o zarvă mare în grădină. Legumele se certau întruna.

La scurt timp apare domnul Pătrunjel, care reușește să-i împace pe toți, invitându-i la „Balul legumelor”, eveniment, foarte important care se petrece o dată la doi ani.

Atunci mi-am dat seama cât de importante sunt toate legumele în viața noastră, deoarece ne ajută să creștem sănătoși. Așadar, o legumă pe zi, o porție de sănătate!

Bărbos Ancuța Diana, clasa a VIII-a Profesor coordonator: Bud-  
Tîmbuș Daniela Niculina



Coșa Alesia cls. I, coord.  
prof. Covaci Loredana

## Fructele și legumele

Fructele, legumele,  
Din grădină le-am cules,  
Cu ele să mă hrănesc,  
Cât mai mult și cât mai des.

Multe vitamine au,  
Copiilor le tot dau,  
Ca să crească sănătoși,  
De la mici...mari și frumoși.

Înainte de-a fi mâncate,  
Ele trebuie spălate,  
Ca să fim toți sănătoși,  
Toată viața bucușoși.

Sima Alina, clasa a IV-a  
Prof. inv. primar Țura Mariana



Horodincă Diana cls. I, coord.  
prof. Covaci Loredana



Firisar Maria cls. I, coord.  
prof. Mihai Marcela

## Primavara în Farfurie

### Ingrediente:

Orez, o cana ciuperci, 10 bucati mai mari, o ceapa mare, sare, piper dupa gust morcovi mici (baby carrots) un cub de supa de pui (knorr) fasole verde 250 gr sau mai mult 3 rosii 4-5 catei de usturoi patrunjel tocat marar tocat.

**Preparare:** Se pune la fiert orezul în apa care clocoteste și în care s-a pus și cubul de supa de pui. În timpul asta se pune pe aburi la fiert fasolea verde spalata și cu capetele taiate. Dacă este prea lungă se taie în două sau trei. Se lasă la fiert pe aburi circa 10 minute se scoate și se pune într-o tigaie cu foarte puțin ulei cu roșiile dăcojite și taiate marunt și usturoiul pisat. Se pun la foc pentru vreo 2 -3 minute amestecând mereu. Se scot din tava se pun pe un platou. Se pune la fiert la aburi, din nou, morcovii mici (baby) și se tin pentr. 10 minute (circa), se iau de pe aburi, se pun pe platou langa fasolea verde. Orezul se scoate din cratita (daca deja este fiert), se pune în forme de savarine care au fost captusite cu folie de plastic, se acopera cu folia și se lasa la racit. Se curata ciupercile, se spala, se taie coditele de la ele marunt și se pun la foc într-o tigaie. Se adauga ceapa tocata peste ele și se prajesc pentru cateva minute (pana scade apa care o lasa ). Dupa ce s-au luat de pe foc, se adauga puțin orez fiert și patrunjel tocat și marar tocat, se amesteca bine și se umplu ciupercile.

Se aseaza în tigaie cu ulei, se acopera cu un capac și se tin la foc așa acoperite ( focul sa fie mic) cateva minute. Se servesc cu orez și zarzavaturi fierte la aburi. Timp Preparare: 40min. Complexitate: redusa

Doroftai Cosmin, clasa a XI-a  
Prof. coord. : Berbec Lidia



Martîș Maria, cls. I, coord.  
prof. Pop Anca Ioana



Florea Narcisa cls. I, coord.  
prof. Gelu Dragoș



Firisar Maria cls. I, coord.  
prof. Mihai Marcela



Manolache Lucas, cls. I, coord.  
prof. Oprisan Raluca



## Importanța vitaminelor în alimentația zilnică și aportul acestora în desfășurarea armonioasă a organismului

Vitaminele - sunt compuși organici care sunt necesari în cantități mici (de ordinul miligramelor sau microgramelor) în diferite procese metabolice celulare și sunt importante pentru menținerea stării de sănătate și pentru creșterea normală a organismului. Sunt clasificate în două categorii mari: liposolubile (vitaminele A, D, E, K) și hidrosolubile (vitaminele din grupurile B și C).

**Vitaminele liposolubile** – sunt cele care nu se dizolvă în apă și pe care le găsești în alimentele grase.

Vitamina A (Retinol) derivă din pigmenții naturali denumiți carotenoizi (provitamina A). Vitamina A este esențială pentru creșterea și integritatea funcțională a celulelor epiteliale, pentru vederea normală, pentru sinteza glicoproteinelor și diferențierea celulară.

Vitamina D (Calciferol) este reprezentată, de fapt, de doi compuși steroidici, vitamina D2 (ergocalciferol) și vitamina D3 (colecalfiferol), care sunt considerați prohormoni. Se formează din provitamine prin acțiunea razelor ultraviolete la nivelul pielii. Vitamina D este esențială pentru formarea oaselor și reglarea metabolismului fosfor-calcic.

Vitamina E include un grup de compuși denumiți tocoferoli și tocotrienoli. Funcția majoră a vitaminei E este aceea de antioxidant, ea are rol protector/stabilizator pentru membranele celulare din întreg corpul, inclusiv pentru membrana eritrocitelor (globulelor roșii ale sângelui). În plus, vitamina E ajută la prevenirea aterosclerozei și acționează ca imunomodulator.

**Vitaminele hidrosolubile**-Grupul vitaminelor B sunt esențiale pentru metabolismul macronutrienților (lipide, proteine, hidrații de carbon sau glucide, care constituie substratul energetic/substanțele calorice), pentru buna funcționare a sistemului nervos, a celui cardiovascular, precum și pentru formarea celulelor din sânge. Dată fiind implicarea lor în metabolismul macronutrienților, necesarul de vitamine B este legat de aportul caloric total.

Vitamina C (Acidul ascorbic) este un agent reducător puternic, care contribuie la formarea substanței intercelulare din pereții vaselor capilare, a colagenului și a țesutului osos; este implicată în oxidarea celulară. Vitamina C este necesară pentru creșterea și măturarea normală a celulelor. Alături de vitamina E și beta-caroten (precursorul dietetic al vitaminei A), vitamina C este un antioxidant care poate avea un rol în susținerea nutrițională a bolnavilor în stare gravă (<în stres catabolic>).

**Mineralele Majore** Calciul, fosforul și magneziul participă la multe dintre cele mai importante funcții ale corpului, fiind esențiale pentru creștere și dezvoltare, îndeosebi la sugar și copilul prescolar, dar și în alte perioade ale vieții (preadolescență, adolescență/pubertate). Aceste elemente joacă un rol proeminent în procesele energetice și transportul unor substanțe, fiind implicate în multe reacții biochimice moleculare. În plus, calciul și fosforul constituie principalele componente ale scheletului.

Magneziul este un constituent celular cu rol catalizator pentru multe funcții metabolice și sisteme de transmisie celulară. În concluzie, aceste elemente reprezintă nutrienți esențiali pentru procesele vieții și formarea scheletului mineral.

**Oligoelementele** Un element mineral este considerat oligoelement când el reprezintă mai puțin de 0,01% din greutatea totală a corpului. Oligoelementele sunt importante pentru sănătate, creștere și dezvoltare, mai ales în perioadele de creștere rapidă. În ordinea importanței pentru copii, acestea sunt: fierul, zincul, cuprul, fluorul, iodul, seleniul, magneziul, cromul, cobaltul, molibdenul, nichelul, siliciul și vanadiul.

Aportul de vitamine diferă de la un organism la altul și de la o vârstă la alta. El are capacitatea de a stoca pentru o perioadă unele vitamine (mai ales A, D, B12 și C), dar nu pe toate. De aceea, trebuie să avem o alimentație cât mai diversificată pentru a asimila cât mai multe vitamine.

*Tocmai din acest motiv, specialiștii spun că oamenii ar trebui să aibă, în primul rând, o dietă sănătoasă și echilibrată.*

*Ggogoneață Mădălina, cls. XI-a*

Coord. Voceci Mădălina

## Hora vitaminelor

Legumele toate, toate,  
Sunt izvor de sănătate!  
Fiecare-n felul ei  
Ne ajută, dragii mei!  
Usturoiu' alungă boala,  
Ceapa vindecă răceala,  
Frunza verde de spanac  
Este bună la stomac.  
Iar salata, neapărat,  
Face bine la ficat.  
Morcovii, cartofii, varza,  
Roșiile și fasolea  
Au pornit și ele hora!  
Oricum ar fi consumate,  
Fierțe, crude - toate, toate,  
Sunt izvor de sănătate!

Jalbă-Bude Diana, clasa a IV-a  
Prof. învă. primar Țura Mariana



Szocs Nagy Hanga, cls. I, coord.  
prof. Pop Anca

## Salata cu piept de pui

Vitaminele, secretul sănătății

Pentru mine, pentru tine  
Fructele au vitamine.  
A, B, C, D, E și K  
Îți asigură sănătatea.

Consumați doar vitamine  
Să fiți plini de energie.  
Energie pentru toți  
Ca să fim mereu voioși.

Vitamina C și A  
Îți întăresc imunitatea,  
În legume le găsești  
Și cu ele te hrănești.

Vitamina D din lapte  
Îți fixează calciul-n oase  
Și pentru ochi frumoși  
Mâncăți morcovii gustoși.

Vitamina B3 din nuci  
De toate aminte să-ți aduci.  
Spanac de vei prefera  
Sângele ți se va coagula.

Mintea limpede-ți va fi  
Și mult mai bine te vei simți,  
Dacă vei intra în jocul lor, în hora vitamine-  
lor!

Țola Andrea Ioana Clasa a X-a C,  
Prof. coordonator: Marușca Anna-Maria

**Ingrediente:** 1 kg piept de pui, 1 kg de roșii un castravete Fabio, 2-3 ardei o salată o legătură de ridichi, 2 morcovi, un pahar de iaurt, sare, piper

**Mod de preparare:** Se taie pieptul de pui în felii subțiri și se condimentează cu puțin sare, piper și puțin usturoi. După condimentare se ia o tigaie și se prăjește pieptul de pui. Luăm legumele le spălăm. Roșiile, ardeii, castravetele și salata se taie și le punem într-un bol. Curățăm ridichii și morcovii, dar nu le taiem ci le luăm razatoarea și cu asta îl maruntim. La sfârșit amestecăm iaurtul cu puțină maioneză și cu sare și piper. Turnăm sosul peste salata și îl amestecăm încet până sosul ajunge peste tot. La servire salata se servește cu pieptul de pui.

Szilagyi Alexandra Clasa a 10 a C Colegiul National " Doamna Stanca" Localitatea Satu-Mare Judetul Satu-Mare Coordonator Fulop Ildiko



Mihalca Vanesa, cls. I, coord.  
prof. Marton Claudia

Fructele și legumele din gradina mea

Am o grădină  
Plină de vitamină,  
Cu fructe asortate  
Și legume colorate.

Eu am fost ieri în grădină  
Să mă plimb până la verbină,  
Și m-am oprit să culeg fructe  
Asortate, dar mărunte.

Și legumele colorate  
Vor să fie adunate,  
Într-o ciorbă-amestecate  
Și de copii mâncate.

Ignat Alexandra Maria,  
Coord. Matei Mihaela și  
Ciciun Ionela



Matei Alex, cls. I, coord.  
prof. Șerbulea Mihaela



Moraru Diana, cls. I, coord.  
prof. Covaci Loredana



Mogoș Laura, cls. I, coord.  
prof. Gelu Dragoș



Matan Giorgia, cls. I, coord.  
prof. Tămășan Terezia

## Salată vitaminizată de crudități

Mi-am folosit imaginația și am pus într-o farfurie : salată verde tăiată, țelină Apio , roșii, morcov ras, boabe de cătină, tofu, semințe de cânepă, semințe de in măcinate, susan, ulei de măsline, lămâie, sare neiodată, nuci și mentă.

Această salată este bună pentru cei care au ținut o cură de detoxifiere și nu numai, având efecte de revigorare și vitaminizare. Are la bază salata verde, care nu îngrașă, curăță și înprospătează organismul, conține vitamina K, ce ajută la curățarea sângelui și păstrarea minții alerte, betacaroten, calciu, acid folic, fier, clorofilă.

Țelina Apio este o bogată sursă de vitamina A, care asigură funcționarea normală a retinei și de triptofan, un aminoacid ce ajută la biosinteza vitaminei B3 și stimulează serotonina, ce alungă tristețea, depresia, scade pofta de mâncare.

Roșiile sunt sănătoase, ne mențin inima tânără, bogate în vitamina C, care determină o stare bună a vaselor de sânge.

Apoi morcovul, o legumă cunoscută în medicina tradițională, care în afară de vitaminele A, Bi, B2, B6, K, C, E mai are și vitamina PP (B3) ce procesează grăsimile din corp.

Boabele de cătină, la rândul lor, sunt un izvor de vitamine F, P, C, E dar și complexul de vitamine B, ce asigură funcționarea fără probleme a sistemului nervos, ficatului, ochilor, pielii și părului.

Tofu sau brânza din soia, conține vitaminele B, D, E ce împiedică procesul de îmbătrânire, în timp ce acizii grași nesaturați stopează dezvoltarea celulelor canceroase.

Semințele de cânepă sunt cele mai nutritive alimente, iar vitamina E, ce se găsește din abundență în aceste semințe, este necesară pentru metabolismul nervilor și mușchilor, creștere, dar cel mai important, sunt bune pentru mămici.

Semințele de in măcinate sunt foarte bune în combaterea constipației, dar și în prevenirea anumitor tipuri de tumori. Sunt bogate în vitamina B1, B5, B2, B3, B6, B9 , C.

Susanul are un rol important în osteoporoză și în plus conține vitamina D, în stare naturală.

Uleiul de măsline extravirgin, bogat în vitaminele A, B1, B2, C, D, E, K , numit și "prietenu ficatului", ajută la combaterea ulcerului.

Lămâia are beneficii uluitoare pentru frumusețe și sănătate. Rolul important al vitaminei C, ce o conține, la răceală, nu trebuie subestimat, iar organismul o folosește pentru sistemul imunitar.

Vitaminele din nuci , cum ar fi vitamina E, care în ficat este transformată în vitamina A, scade riscul de cancer, menține tonusul psihic și combate depresia.

Menta ajută digestia și alungă stresul. Conține vitaminele A, C, D, E, K, B1, B5, B2, B3, B6, B12, B9 și ultima dar nu cea din urmă, vitamina B12, ce ajută la formarea globulelor roșii.

În concluzie această salată este o bombă de vitamine și produse sănătoase. Fiecare ingredient ne oferă un plus de energie și vitaminele necesare pentru o zi.

Putem observa cum din lucruri ieftine, pe care ni le putem permite, obținem o salată ce ne asigură un plus de sănătate și un mod de viață mai sănătos.

Batincu Georgeta, clasa a X-a  
Prof. coord. : Pralea Oana Elena

## Vitaminele

Tare-mi plac vitaminele  
Le știu toate denumirile  
Ce-mi dau ele-i o avere,  
Sănătate și putere.  
Vitamina B,C,D  
Pentru vedere A,dacă vrei.

Vitamine pentru mine  
Vitamine pentru tine,  
Să cresc mare și voinic  
Nu vreau să rămân pitic.  
Legume, fructe de vom mânca  
Vitamine vom lua  
Și cu un corp sănătos  
Vom crește armonios.

Vinț Florin, clasa: a-V-a  
Prof. coordonator: Oros Mariana-Camelia



Oros Cezar, cls. I, coord.  
prof. Maria Horincar



Sterea Daniela, cls. I, coord.  
prof. Șerbuldea Mihaela



Priala Bianca, cls. I, coord  
prof. Cureleac Mirela



Recalo Ana, cls. I, coord.  
prof. Cureleac Mirela

## Vitaminele - întreținătorii vieții

Vitaminele sunt compuși organici necesari în cantități mici bunei funcționări a organismelor vii. Vitaminele asigură creșterea, dezvoltarea și reproducerea tuturor viețuitoarelor. Vitaminele sunt compuși organici de care corpul are nevoie, dar pe care nu le poate produce singur.

Savantul polonez Kasimir Funk susține că mai multe maladii se datorează lipsei din alimentație a anumitor produse alimentare care conțin vitamine și care sunt necesare pentru o viață sănătoasă. Pentru a asimila necesarul de vitamine, corpul are nevoie de două categorii importante și esențiale pentru aportul de vitamine și săruri minerale. Aceste categorii sunt reprezentate de grupa a treia respectiv grupa fructelor și grupa a doua respectiv grupa legumelor și vegetalelor. Aceste grupe aparțin piramidei alimentelor.

Copiii învață de acasă cum să aibă o alimentație sănătoasă. În cele mai multe cazuri din ziua de azi oamenii preferă să mănânce la fast food-uri astfel neglijând necesarul de substanțele necesare dezvoltării și creșterii sănătoase a corpului. Vitaminele au un rol important în ceea ce privește o creștere sănătoasă. Cele mai importante vitamine necesare corpului sunt: A, C și E deoarece au proprietăți antioxidante. Fumătorii au nevoie cel mai mult de aceste vitamine deoarece s-a constatat că numărul oxidanților se amplifică datorită tutunului introdus în corp dar și datorită stresului.

Vitamina A sau vitamina creșterii se regăsește în următoarele alimente: morcovi cruzi, fasole verde fiartă, castraveți cu coajă, pepene galben, caise, salată verde, etc. Vitamina A, pe lângă rolul de antioxidant, are următoarele funcții: este necesară pentru sănătatea tegumentelor și protecția împotriva infecțiilor și este esențială pentru vederea nocturnă. Alimentele în care se remarcă un conținut ridicat de vitamina C sunt: clementinele, cășunile, portocalele, legume verzi cu frunze, morcovi, usturoi, cartofi, etc. Această vitamină este necesară corpului deoarece are rol de activare a medicamentelor. Vitamina C este întreținătorul unei vieți fericite deoarece datorită lui fiecare dimineață este una plină de energie. Alimentele care conțin cea mai mare cantitate de vitamina E sunt: afinele, semințele de floarea soarelui crude, muștarul, măslinile, etc. Vitamina E joacă rolul de prevenire sau tratare a unor probleme de sănătate precum: acneea, astmul, migrena, boala Parkinson, diabetul zaharat și multe altele. Alte exemple de vitamine importante pentru om sunt: D, K, B1, B2, B3, B5.

Alte aspecte importante în ceea ce privește un stil de viață sănătos sunt sportul și consumarea cât mai multor fructe și legume crescute natural. Înlocuirea dulciurilor cu fructele este o inițiativă la fel de bună dar este important să mâncăm și coaja acestora deoarece aceasta conține o cantitate mare de vitamine. O astfel de alimentație crește imunitatea și scade probabilitatea aparițiilor bolilor. În ceea ce privește psihicul uman vitaminele aduc un plus în puterea de concentrare și capacitatea de a menține atenția pe o perioadă mai lungă de timp asupra unui anumit stimul.

Din citatul „Echilibrul interior înseamnă stabilirea unei armonii între creier, sentiment și reproducere și alimentație. Acest echilibru se asociază cu dragostea celor din jur.” de Ovidiu Bojor înțelegem că tot organismul e într-o strânsă relație cu tipul alimentației ales de fiecare. Dacă o persoană are un stil de viață sănătos are șansa să trăiască mai mult și mai frumos. Un stil de viață sănătos este reprezentat de o relație moderată între activitatea fizică, psihică și o alimentație sănătoasă plină de vitamine fără de care nu ar exista energie, veselie și strălucire în lumea care ne înconjoară zilnic.

Ghiz Simina, clasa a X-a, prof. Fulop Ildiko

## Lalele sănătoase

### Ingrediente:

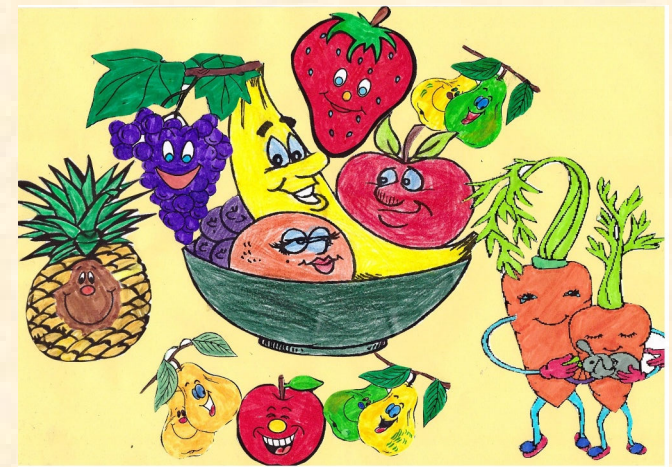
5 roșii prunișoare, 200 g telemea de vacă, unt, 2 fire de ceapă verde, mărar, 100 g boabe de porumb

### Mod de preparare:

Roșiile se spală, se crestează în partea opusă codiței până la jumătate. Se scoate jumătate din miez cu o linguriță, se umplu cu brânză frecată cu unt și mărar. Pe un platou se așează ceapa verde ca un evantai, la capătul frunzelor de ceapă se așează roșiile umplute cu brânză și mărar. Peste „lalele” se presară boabe de porumb.

Stelmach Alexandra, clasa a IX-a

Prof. coord.: Grosu Mădălina Mirela



Tita Diana, cls. I, coord.  
prof. Maria Horincar



Anghel Ștefana, cls. II, coord.  
prof. Mateaș Lavinia



Tămaș Flavia cls. I, coord.  
prof. Mihai Marcela

## Salată de legume cu piept de pui

**Ingrediente:** o căpățână de salată verde; un piept de pui fiert; un morcov mare; două roșii; doi castraveți; câteva lingurițe de parmezan ras; două lingurițe de semințe de floarea-soarelui; două rondele din orez expandat;

**Pentru dressing:** ulei de măsline; suc de lămâie sau oțet balsamic; sare; piper; oregano. Se rupe salata verde, se răzuiește morcovul, se taie roșiile și castraveții și le punem pe toate într-un bol. Se taie în bucăți mari și pieptul de pui și se adaugă peste celelalte ingrediente. Se presară semințele de floarea-soarelui, parmezanul ras și rondelele din orez expandat mărunțite.

Se pregătește dressingul într-un alt recipient, după gustul fiecăruia apoi se toarnă peste salata de legume crude. Se amestecă bine și se servește.

Elev: IOSIF LORENA Clasa a VII-a A Profesor: CONȚ LAURA Școala gimnazia Vasile Alecsandri Baia Mare



Frandes Dan, cls. II, coord.  
prof. Cristea Anamaria

### Vitamine, unde sunteți?

Morcovi, ceapă, castraveți,  
Vitamine toate sunteți.  
Și le mâncăm cu mult drag  
Să creștem voinici și mari.

Mere, pune și căpșune  
Au gusturile cele mai bune.  
Pentru mine, pentru tine,  
Să avem sănătate și mult bine.

Roșii, varză și salată,  
Zarzavaturi, vitamine,  
Vreau să cresc mare  
Ca și tine.

Puț Simion, clasa a VI-a  
Profesor: Dan Nicoleta Flavia



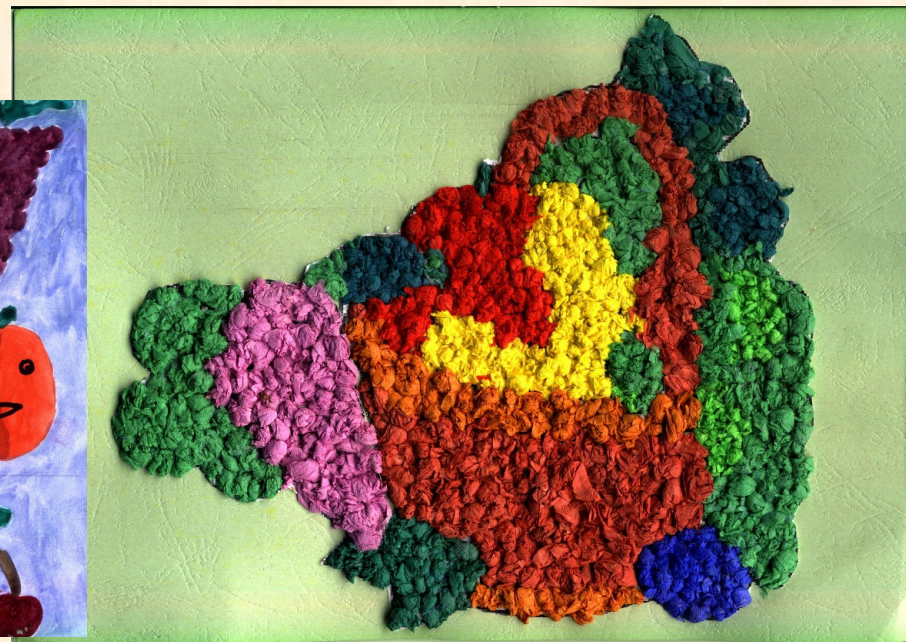
Geana Dan, cls. II, coord.  
prof. Geana Elena



Horincar Andreea, cls. II, coord.  
prof. Cristea Mariana



Hojda Dragoș, cls. II, coord.  
prof. Pop Valeria



Costinaș Sonia, cls. II, coord.  
prof. Caciuc Mia



Oana Sorin, cls. II, coord.  
prof. Pop Valeria



Pop Iulia, cls. II, coord.  
prof. Cristea Anamaria



Nap Georgiana, cls. II, coord.  
prof. Racolța Luminița



Mare Nadia, cls. II, coord.  
prof. Cristea Mariana



Pop Dragoș, cls. II, coord.  
prof. Cristea Anamaria

Despre vitamine  
Vitaminele sunt toate  
Un izvor de sănătate  
Din legume știu prea bine  
Iau un plus de vitamine

Fructele ne-așteaptă toate  
Să mâncăm pe saturate  
Mere, pere, sunt destule  
Chiar și nucile sunt bune

În livada fără nume  
Printre piersici și căpșune  
Dulci ca mierea și zemoase  
Se găsesc și niște prune

Morcovii și ardeii  
Sunt buni pentru vitamină A  
Ce ne ajută fără doar și poate  
Pentru vederea pe timp de noapte

De la varză de Bruxelles  
Vitamină C iau eu  
Ce ne ajută la toate în special la imunitate

Pentru o viață sănătoasă  
Vitaminele-s de față  
Să te sprijine mereu,  
Atunci când organismul dă de greu.  
Lang Luigi Andrei Clasa a X-a C  
prof. coordonator : Fulop Ildiko

Salata de crudități cu kiwi

#### Ingrediente:

Câteva felii de mozzarella, 1 kiwi, 1 morcov, câteva măsline negre, fără sămburi, 1 roșie -1/2 castravete, 1 mana de salată verde asortată sau nu), ulei de măsline, sare, zeamă de lămâie

**Mod de preparare:** Se curăță, se spală și se taie morcovul, roșia, castravetele, salata verde și kiwi. Măslinile se taie rondele, iar mozzarella, se taie bucatele.

Se pun toate într-un bol, după care se pun ulei de măsline, sare și zeama de lămâie după gust și se amestecă. La sfârșit se ornează cu bucățelele de mozzarella. Se poate servi imediat.

Poftă bună! Elev: Crisan Bogdan Clasa a VII-a Profesor: COSMA ADINA IULIANA

## Copii sănătoși

Toți copiii sănătoși vor fi  
Dacă fructe și legume vor servi;  
Ele ne dau multe vitamine  
Și nu ne mai trebuie pastile.  
În creștere ele îi ajută  
Și le dă încredere multă;  
Dezvoltare armonioasă vor avea  
Dacă fructe și legume vor mânca.  
În grădină mama pune  
Zarzavaturi, o mulțime,  
Să crească mare, sănătos  
Și mereu să fii voios.

Pop Cosmin, clasa a III – a

**Coordonator:** prof. învăț. primar Pop Dina Claudia

## Salată mediteraneană

### Ingrediente pentru 2 porții:

150 grame rucola, 100 grame emmentaler,  
50 gr măslină Kalamata, 50 gr somon afumat,  
3 ridichi, 2 roșii cherry, ulei de măsline,  
lămâie, sare, piper

Într-un castron se amestecă rucola cu emmentalerul tăiat cubulețe, măslinele, somonul tăiat cubulețe și ridichile tăiate rotunde. Salata se azonează cu sosul preparat separat, într-un bol mic, astfel: 2-3 linguri de de măsline, se amestecă cu sucul de la o jumătate de lămâie, sare și piper. Sosul se toarnă peste salată se amestecă. Se ornează cu roșiile cherry tăiate în jumătăți și se servește imediat cu pâine prăjită. Vă dorim poftă bună!

Martonfi Alexandra Școala Gimnazială Nicolae Bălcescu Oradea Profesor coordonator  
Radu Iulia

## Hora Vitaminelor

Hai afară, hai copii!  
Ora vitaminelor sosi!  
Rămân la joacă prichindeii,  
Acasă sunt doar bătrâneii!

Vitaminele-s voioase,  
Ici-acolo le vezi grupate.  
Toate sunt foarte gustoase,  
Aromate, sănătoase,  
Mari, frumoase și curioase,  
Iată-s cele mai gustoase!  
Ne plac fructele oricând  
Ele ne sunt mereu în gând.  
La bunica în compot, la petreceri stau  
pe tort  
O fructieră plină are  
Românul, cu poftă mare.  
Petrescu Sarah, cls. a III-a, prof. coord.  
Minghiraș Camelia



Seliștean Cătălin, cls. II, coord.  
prof. Pop Valeria

## În grădină la bunici

În grădină la bunici  
Multe mai găsești pe-aici  
Varză dulce și tomate,  
Castraveți pe săturate.

Buchețele de salată,  
Morcovi și fasole lată,  
Ceapă și cu dovlecei,  
Pătrunjel și mulți ardei,

De vrei să mergi în livadă,  
Fructe coapte o să vezi  
Mere, pere parfumate,  
Prune, gutui aromate.  
Din toate de vei mânca,  
Vitamine vei avea.

Zănoageanu Sebastian, cls. a III a  
Coord. Nedelcu Iuliana



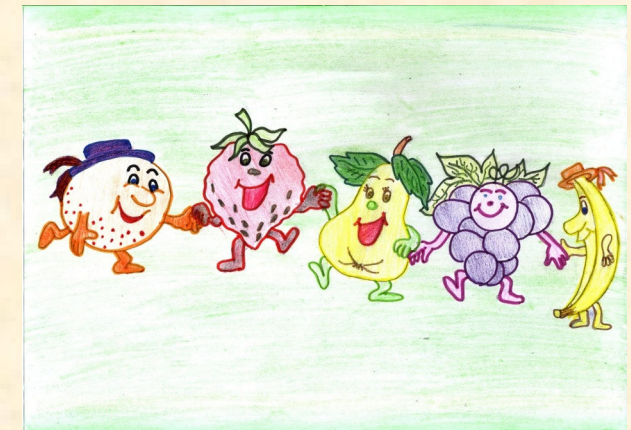
Szekely Larisa, cls. II, coord.  
prof. Caciuc Mia



Sofronia Alexandra, cls. II, coord.  
prof. Mateas Lavinia



Szollosi Carmen, cls. II, coord.  
prof. Racoțla Luminița



Salăjan Giulia, cls. II, coord.  
prof. Criste Mariana





A, B, C-ul vitaminelor

Vita e viață, mine sunt eu,  
Fără vitamine-i greu.  
Ele înseamnă sănătate  
De cei ce știu, căutate.

Ele își au rostul lor,  
Binefăcător tuturor.  
Echilibrează, deblochează,  
Prezența lor revigorează.

Până și copiii știu,  
Că orice organism viu  
E un coș plin cu vitamine,  
Ce inspiră jocul bine!

A-ul, B-ul, C-ul, D-ul  
Și celelalte și fierul  
Se găsesc în alimente,  
În tot felul de procente.

Aparent neînsemnată,  
Fiecare importantă,  
Lipsa ei — „avitaminoză”  
Și viața nu mai e roză.

Mergi la medic, n-ai ce face!  
Analize faci de toate,  
Rețete peste rețete  
Cu multe medicamente.

Vin atunci și zic, să știți:  
Nu-i mai bine să previi?  
Mănâncă fructe și legume,  
Ele înseamnă vitamine,  
Echilibru, sănătate,  
Că-i mai bună decât toate!

Nănescu Florina Clasa a XI-a D, Profesor coordonator  
Iordache Mirela

Vitaminele  
Vitamina A ne-ajută  
Să avem vedere buna  
Vitamina B3  
Ne dă somn și ton o iei.  
Vitamina B12  
O luăm de la carnea de pește.  
Vitamina C  
Vine de la citrice.  
Iar de la arahide  
Avem vitamina E.  
Dacă brocolii mâncăm  
Vitamina K luăm.  
Vitaminele ne-ajută  
s-avem energie multa!

Fleșeriu Miclea Denisa, cls. a IV-a, coord.  
Matei Mihaela și Crăciun Ionela



Achim Oana , cls. III, coord.  
prof. Tămaș Delia



Maftai Paula Mădălina, cls. IV, coord.  
prof. Atudorei Ana-Maria

Salată de căpșuni cu kiwi

### Ingrediente

1 cană căpșuni (curățate și tăiate în jumătate), 3 kiwi, 1 linguriță de zahăr brun, 25 grame fulgi de migdale, 10 boabe coacăze neagră  
Instrucțiuni de preparare: căpșunile se spală, se curăță de codițe și se taie în jumătăți. Fructele de kiwi se curăță de coajă, se spală apoi se taie în felii pe jumătate. Punem fructele într-un bol, presăram zahărul brun, fulgii de migdale și se amestecă ușor. Ornăm cu boabele de coacăze neagră. Se pune la rece pentru 1 oră apoi se servește.  
Poftă bună!

Ienei Alisa Clasa a VI a B, profesor coordonator Radu Iulia



Oșan Daiana , cls. IV, coord.  
prof. Ana Dragoș



Marchiș Cristian, cls. IV, coord.  
prof. Țura Maria



## Vitaminele

Tare-mi plac vitaminele  
Le știu toate denumirile  
Ce-mi dau ele-i o avere,  
Sănătate și putere.  
Vitamina B,C,D  
Pentru vedere A,dacă vrei.  
Vitamine pentru mine  
Vitamine pentru tine,  
Să cresc mare si voinic  
Nu vreau să rămân pitic.  
Legume, fructe de vom mânca  
Vitamine vom lua  
Și cu un corp sănătos  
Vom crește armonios.

Vinț Florin clasa: a-V-a,  
prof. coordonator: Oros Mariana-Camelia

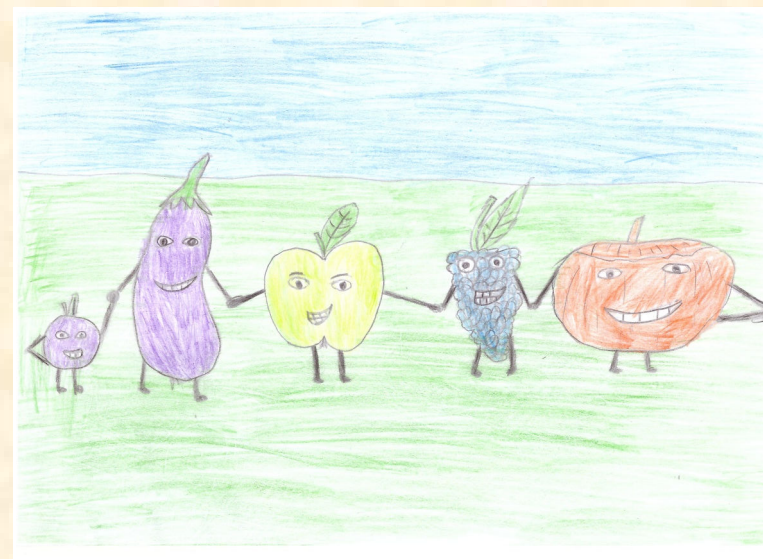
## Plutind pe valsul vitaminelor

Alfabetul îl țin minte  
După literele sfinte  
A, B și-așa mai departe,  
Vitaminele bogate.  
Le găsim în mere, prune,  
Vai! Și sunt atât de bune!  
Toată lumea să mănânce  
Fructe, sunt un desert dulce.  
Și legumele sunt pline  
De feluri de vitamine.  
Sănătatea-i prețioasă,  
Tu menține-o în casă!  
Să plutești printre povești,  
Vitamine, proteine.  
Copilule, dragul meu,  
Ele-s bune pentru tine!

Bozga Natalia, clasa a V-a  
coordonator: prof. Oșan Mirela



Haiduc Mihaela, cls. III, coord.  
prof. Camelia Minghiraș



## Livada

Pasăre de aur, toamna  
Trece-n zbor neauzit,  
Iar în cinstea ei, în arbori,  
Fructele s-au rumenit.  
Merii picotesc sub raze vine să alerg  
Printre pomi, descuț, prin ierburi  
Moi, ca peste calde vergi.  
Minunată ești Coliț din basmul luminos  
De bunica spus aseară, Ca voinicul Făt-Frumos.

One Andrei, clasa a V-a,  
coordonator: prof. Oșan Mirela

Dobre Adrian, cls. III, coord.  
prof. Nedelcu Iuliana



Lazăr Alin, cls. III, coord.  
prof. Pop Nelu



Ferne Paula, cls. III, coord.  
prof. Tămaș Delia Corina

## Colțunași cu magiun

### Ingrediente

400 grame făină, 200 ml magiun de prune, 3 ouă, 100 ml apă, 4 linguri ulei, 200 grame pesmet, 1 linguriță sare

### Mod de preparare

Se face un aluat potrivit de moale, din făină, ouă, sare și apă. Se frământă bine, apoi se lasă să se odihnească 10 minute. Cu ajutorul sucitorului întindem foaia destul de subțire. Cu ajutorul unui pinten, tăiem colțunașii. Se umple cu magiun de prune și se pliază. Punem la fiert 3 l apă cu puțină sare și în momentul în care apa clocotește punem colțunașii în apă. Îi lăsăm să fiarbă 8-10 minute până se ridică toți la suprafață. Îi strecurăm de apă, lăsăm un jet de apă rece peste ei, apoi îi lăsăm să se scurgă bine. Uleiul îl punem la încins tigaie, adăugăm pesmetul pe care îl călim amestecând continuu cu o lingură de lemn, până când acesta se prăjește, schimbându-și culoarea. Răsturnăm pesmetul peste colțunași și amestecăm ușor.

Elev: Șomcutean L. Alexia Briana Clasa A VI-A B  
Prof. Grumaz Minodora

## Vitaminele și microbi

Pentru noi, vitaminele au un rol foarte important. Viața noastră nu ar fi așa sănătoasă, dacă nu am consuma zilnic, câte un fruct sau legume. Morcovi, care conțin vitamina A și ajută la vedere, mere, portocale și banane, care conțin vitamin C, bună la tot ce te doare, ardei roșu, conopidă, broccoli, care au conținut de vitamina B, și ajută la întărirea imunității, toate susțin organismul vostru. Microbii, care sunt pe obiectele din locuința noastră, nu vedem, dar asta nu înseamnă că nu sunt acolo: pe piepten, pe perișta de dinți, pe clanța de la ușă, pe săpunul de la baie, cu care toți membrii familiei se spală pe mâini și transportă microbi de la unul la altul, care poate duce, la o răceală foarte ușoară, dar care, poate să se agraveze. De o grămadă de ori, veneam acasă de la școală și mă puneam direct la masă, fără a mă spăla pe mâini. Eu aduceam acasă microbi, și îi îmbolnăveam și pe cei din jurul meu, mai ales pe cei cu imunitatea scăzută. Eu nu știam ce se poate întâmpla dacă nu păstrezi igiena mâinilor și m-am îmbolnăvit. De atunci, de fiecare dată când vin de la școală, mă spăl pe mâini, iar, după aceea, mă pun să mănânc. Fructele și legumele sunt bogate în vitamine și ajută la creșterea și dezvoltarea organismului. Mâncați fructe și legume pentru o viață mai sănătoasă! Mâncați pentru voi!

Danciu Emilia Clasa a V-a,  
Profesor coordonator: Dan Nicoleta Flavia



Marton Alexandru, cls. III, coord.  
prof. Marina Cornelia



Pavel Erika, cls. III, coord.  
prof. Nedelcu Iuliana

## Alimentele

Este ora mesei,  
Mâncărica e pe plac  
Mofturi nu prea fac!  
Mănânc fructe și legume,  
Cele mai bune pe lume,  
Au multe vitamine  
Și de sănătate sunt pline.  
Pentru-un trup și minte sănătoasă  
Este bine să mănâcăm:  
Lapte, ouă, pește  
Astfel mari vom crește,  
Și bine putem să învățăm!

Opriș Iulia Ofelia, cls. a V-a B  
Prof. Pop Mihaela-Angela



Pop David, cls. III, coord.  
prof. Dumitrașcu Ela



Rus Ianis, cls. III, coord.  
prof. Dumitrașcu Ela

## Competiția vitaminelor

O poezie vreau să zic,  
Juriul mareasă-l surprind.  
Desprevitamine o săvorbesc,  
Să vedeți că nu glumesc.

Astă seară vor lupta  
Vitamina și răceala  
Multe fructe să mâncați,  
Vitamine să luați.

Începeți cu un croșeu de fructe  
Nimeriți răceala drept în frunte.  
Și continuați cu legumele  
În competiția vitaminelor.

Vitaminele te fac sănătos,  
Energic, puternic și voios.  
Dacă voi le veți lua,  
Viață lungă veți avea !  
**Stan Bogdan, clasa a X-a D,**  
**Profesor coordonator Iordache Mirela**

### Salata de primavera

#### Ingrediente pentru 4 persoane

##### Pentru salata:

- 150g roșii cherry, 1 avocado, 250g branza de capra, 100g salata verde, ½ lamaie

##### Pentru dressing:

- 4 linguri ulei de masline extravirgin
- 1 lingura civeta tocata (sau ceapa verde)
- Sare si piper

##### Pentru décor:

120g flori(violete, nalba, flori de salcam

##### Mod de preparare:

Spala rosiile si taie-le jumatați, apoi sferturi. Curata de coaja fructul de avocado, taie pulpa cuburi si stropeste-le imediat cu zeama de lamaie (ca sa nu-si schimbe culoarea). Taie branza cuburi.

1. Spala, zvanta si rupe bucati frunzele de salata verde. Asaza toate ingredientele intr-un castron pentru salata.

2. Pune intr-un castronel uleiul de masline, sare, dupa gust, un praf de piper proaspat rasnit si civeta (sau capa verde) toccata, apoi bate cu un tel mic.

Asezoneaza salata cu dressingul obtinut, amesteca bine si decoreaza cu florile dorite.

#### **Stiati ca...**

Salata verde, bogata in saruri minerale si vitamine, are un continut caloric foarte scazut?

Preparata termic, regleaza tranzitul intestinal si chiar somnul.

Preparare: 15 minute

Dificultate: mica

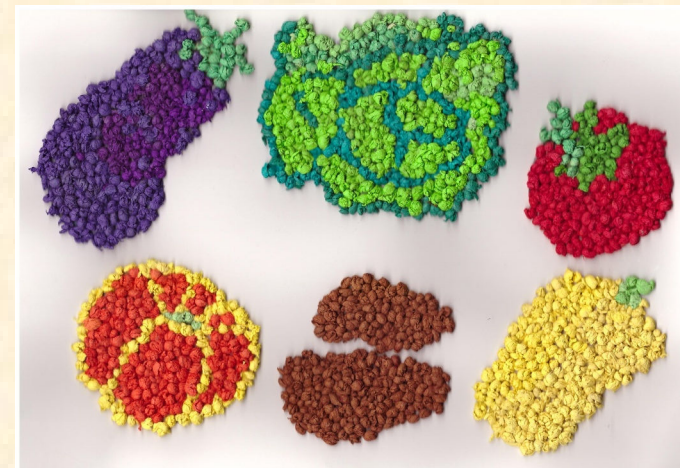
Calorii: 210

Vin: Pinot Blanc

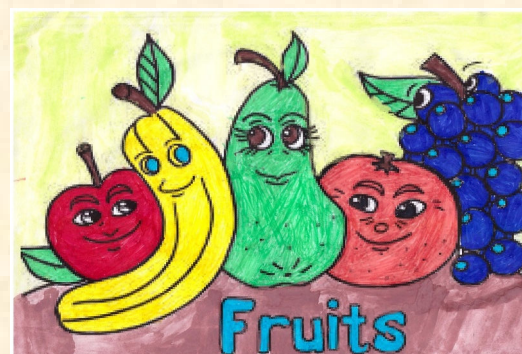
Elev: Darlea Dieter- Antonio , clasa : a VI-a ,  
Coordonator: Zetea Marcela



Ștețco Ramona, cls. III, coord.  
prof. Grad Maria



Savu Gabriel, cls. III, coord.  
prof. Pop Dinu Claudia



Tămaș Ciprian, cls. III, coord.  
prof. Marina Cornelia



Sima Andrei, cls. III, coord.  
prof. Pop Dinu Claudia



Ștețco Gabriel, cls. III, coord.  
prof. Grad Maria

## Salată de vară stratificată

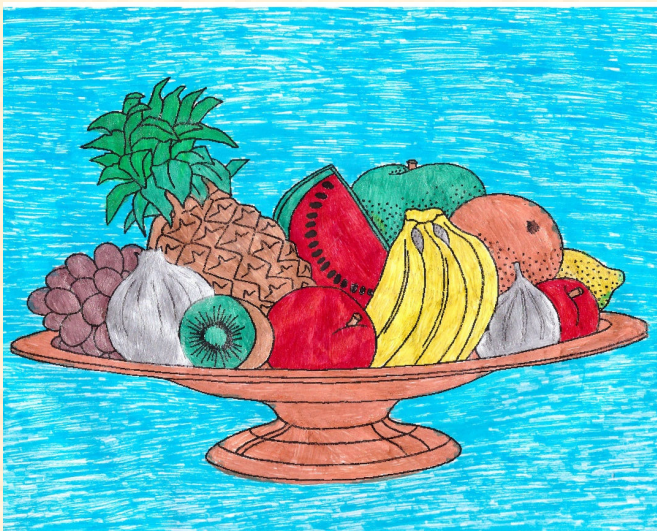
### Ingrediente

Varză albă - 1, mazăre - 500 g, ardei gras roșu - 1, porumb din conservă - 1 conservă, oțet de mere - 2 linguri, ulei de măsline - 1 lingură, maioneză Hellmann's Clasic - opțional

Un regal culinar, perfect pentru perioada verii, pregătește salată de vară stratificată atunci când îți dorești un preparat gustos, rapid și aspectuos.

Cum se prepară: Toacă mărunt varza și așează primul strat al salatei, într-un vas adânc. Continuă apoi cu un strat de porumb fiert, altul de ardei gras roșu, tăiat fâșii, mazăre proaspătă, fiartă, porumb fiert și un alt strat de varză tocată mărunt. Asezonează deasupra cu un pic de oțet de mere și 1 lingură ulei de măsline. Opțional, poți folosi și o lingură de maioneza

Nume si prenume : Ciocoi Alexandra Clasa : a VI-a Localitatea : Baia Mare Judetul : Maramures Numele profesor: Ionca Georgeta



Vele Cezara, cls. III, coord.  
prof. Marina Cornelia



Tudor Alesia, cls. III, coord.  
prof. Hosu Adriana



Zaina Jessica, cls. III, coord.  
prof. Dumitrașcu Ela

### MENEMEN (Omeletă cu legume) Rețetă kurdă

#### Ingrediente:

2 ardei grași  
4 roșii  
2 ceape  
3 ouă  
150 g margarină  
100 g apă

Mod de preparare: Se taie fideluță ardeii gras și ceapa, roșiile de taie cubulețe.

Ardeii și ceapa se călesc în margarina topită. Se adaugă apa și se lasă la fiert până scade la jumătate. Se adaugă roșiile și ouăle bătute. După aproximativ 5 minute, menemenul se poate servi cu un ceai negru și cu pâine neagră prăjită.

Elev: Kiyatchig Mehtap

Clasa: a XI-a

Unitatea de învățământ: Liceul Tehnologic „Dimitrie Gusti”

Localitatea: București, sector 5

Profesor îndrumător: Stanomir Adriana

## Regatul fructelor

### Tartă cu verdețuri de primăvară

**Ingrediente:** 250 g făină, 3 linguri de pesmet, 150 g unt, 1 ou 200 g cașcaval, 1 legătură ceapă verde, 400 g verdețuri (spanac, leurdă, urzici, dragavei, salată verde etc.) chimen, sare, piper, 3 linguri de ulei

#### Mod de preparare:

Pentru aluat, se amestecă într-un castron făina cu untul înmuiat, pesmetul, 3-4 linguri cu apă, chimenul măcinat și un praf de sare. Se frământă bine aluatul obținut și se pune la frigider pentru 15 minute. Între timp se spală verdețurile, se scurg bine de apă și se toacă verdețurile (mai mărunț ceapa). Se căleşte ceapa în ulei, 3-4 minute, apoi se adaugă și verdețurile, călindu-se împreună încă vreo 3 minute. Se lasă să se răcească, după care se adaugă oul bătut și cașcavalul dat pe răzătoarea mare. Se întinde aluatul într-o formă de tartă unsă, în prealabil cu unt și tapetată cu făină, peste acesta care se pune umplutura cu verdețuri. Se pune tarta în cuptorul încins și se coaceți la foc potrivit circa 30 de minute.

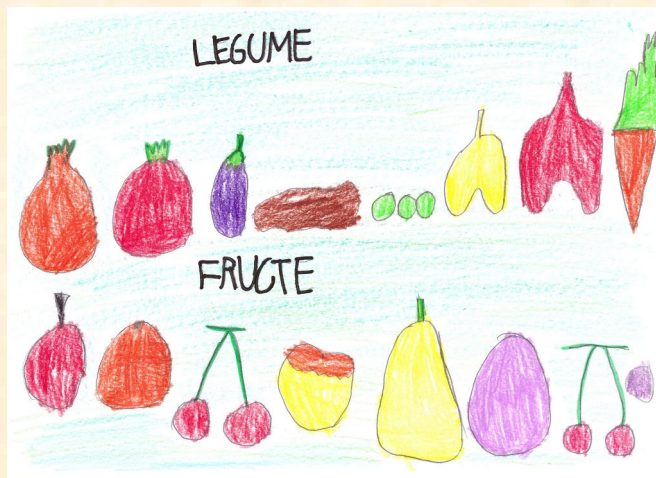
Sporiș Sonia - Clasa a V-a Școala Gimnazială Nr.4, Rm. Vâlcea Jud. Vâlcea Prof. îndr. Chicioroagă Elena

A fost odată un regat numit Fructelia, unde domnea o regină văduvă pe nume Banela, care avea o față frumoasă numită Banana. Într-o zi, domnul Cireș a venit la palat ca să-și spună necazul: -Cea mai frumoasă banană din regat..., am venit să vă aduc la cunoștință că domnișoara Căpșunica nu este mulțumită de legile Măriei Tale, precum și de faptul că oferi doar puține vitamine consumatorilor! -Cum este posibil? Legile mele sunt irpecabile! Sfetnici regali! -Da, regină! spuseră slugile sale. - Poruncesc să fie adusă domnișoara Căpșunica la mine! După o vreme, aceasta a venit la curte, mai pornită și mai nervoasă ca niciodată. După ce și-a spus oful în fața reginei s-a întors supărată acasă, povestindu-i despre acestea și fiului său, Căpșunel. Nervos pentru jignirea adusă mamei sale, merge la palat să stea de vorbă cu regina. Ajuns la porțile curții regale, o zărește pe prințesa Banana, care culegea riori din grădină. Căpșunel o salută respectos: -Bună ziua, prințesă Banana. Ce mai faceți? - Sunt cam necăjită...mama este cam nervoasă pe domnișoara Căpșunica. -Tocmai pentru această problemă am venit. Regina susține că noi nu avem o valoare nutritivă la fel de mare ca a celorlalți din regat. După un timp, prințesa Banana și Căpșunel s-au împrietenit. Apoi au hotărât să se căsătorească. La ceremonie au participat și regatele vecine: Piersicuța, Cireșica, Strugurel și Portocala. Au prins o horă care a durat trei zile și trei nopți și sigur că mai ține și azi pentru că toate fructele și-au jurat să-i ajute mereu și să le dea sănătate tuturor celor care au încredere în ele și le consumă. Ș-am încălecat pe-o piersicuța și povestea eu v-am spus-o.

Oros Alexandra, clasa a V—a A, prof. Coordonator Gligan Mariana



Baboș Iarina, CP, coord.  
prof. Botan Andreea



Bercea Dragoș, CP, coord.  
prof. Arion Daniela



Berecki Cristian, CP, coord.  
prof. Botan Andreea



Babaioana Darius, CP, coord.  
prof. Bereș Aurelia



Zănoageanu George, cls. III, coord.  
prof. Bârboiu Ana



Bențe Eduard, CP, coord.  
prof. Botan Andreea



Brezovschi Gabriela, CP, coord.  
prof. Palfi Mirela



Bunescu Ana, CP, coord.  
prof. Mihai Daniela

## BÖREK (Plăcintă cu brânză) Rețetă kurdă

Ingrediente:  
Foi de plăcintă  
500 g telemea de oaie  
1 ou  
Semințe de mac  
Pătrunjel  
Ulei de măsline  
Mod de preparare:

Se mărunțește brânza astfel încât să rămână cubulețe, se adaugă pătrunjelul tocat. Se ung foile de plăcintă cu ulei de măsline apoi se pune brânza. Se aduc colțurile spre interior și se rulează formând o „sărmăluța” subțire. „Sărmăluța” se așează într-o tavă unsă cu ulei de măsline, se ung cu oul bătut și se presară semințele de mac. Se poate servi la cină cu un pahar de ayran sau ceai negru.

Elev: Costache Nicoleta

Clasa: a XII-a

Unitatea de învățământ: Liceul Tehnologic „Dimitrie Gusti”

Localitatea: București, sector 5

Profesor îndrumător: Gheorghe Dumitra



Bucur Vladimir, CP, coord.  
prof. Botan Andreea



Bodea Paula, CP, coord.  
prof. Bereș Aurelia



Botean Patricia, CP, coord.  
prof. Buciuman Livia



Brez Maria, CP, coord.  
prof. Ciortea Ștefania



Botișan David, CP, coord.  
prof. Ana Dragoș





Cara Mihaela, CP, coord.  
prof. Palfi Mirela

## Salată de crudități

### Ingrediente:

2 bucăți de salată verde; 4-5 ridichi; 1-2 castraveți; 1-2 ardei; 1 lingură de ulei de măsline; 1 linguriță de zeamă de lămâie; sare și piper după gust.

Legumele se spală cu apă din abundență. Apoi salata o mărunțim rupând-o cu mâna, castraveții se feliază cât mai subțire, ridichile fiind mai tari se dau printr-o răzătoare, iar ardeii și roșiile se taie după preferință. Se pun toate ingredientele într-un bol, se adaugă uleiul și oțetul, sare și piper după gust. Se amestecă toate împreună, salata obținută se servește imediat.

Poftă bună!

Berințan Alexandra, clasa a IV-a Școala Gimnazială „Florea Mureșanu” Loc. Suciul de Sus, jud. Maramureș Prof. înv. primar  
Țura Mariana



Cirțiu Alessia, CP, coord.  
prof. Ana Dragoș



Codrean Teodora, CP, coord.  
prof. Bereș Aurelia



Ciuciu Carol, CP, coord.  
prof. Botan Andreea



Cismaru Teodora, CP, coord.  
prof. Mihai Daniela



Drăgoi David, CP, coord.  
prof. Seserman Veturia



Costin Andreea, CP, coord.  
prof. Ana Dragoș



Cris-  
te



Costin Simijdean, CP, coord.  
prof. Seserman Veturia

Piersicuțele lui Cătălin

### Ingrediente:

3 ouă întregi, 3 gălbenușuri, 600 zahăr, 250 ml ulei, 750 g făină, 2 lingurițe oțet sau zeamă de lămâie, 1 plic zahar vanilat, 2 plicuri praf de copt, 70 ml lichid pentru cremă (cafea lapte sau compot), 200 g unt sau margarină, 3-4 linguri cacao (sau 1 plic de cremă instant pentru prăjituri de rom, ciocolată, caramel, cacao), 100 ml compot sau suc de vișine, zmeură (roșu), 100 ml suc de lămâie o compot de pere, gutui (galben), 100 ml cafea sau ness (maro), dacă doriți și verde 100 ml zeamă de spanac crud mixat sau un colorant alimentar, câteva frunzulițe verzi pentru decor

**Preparați aluatul astfel:** puneți într-un vas mai mare o cană de zahăr, ouăle întregi și gălbenușurile și ,amestecați cu un tel, ca la maioneză, cu 3/4 cană de ulei (200 ml), adăugați zahărul vanilat, praful de copt stins cu zeama de lămâie sau oțetul, apoi încorporați cam 650-700 g făină până obțineți un aluat mai vârtos. Presărați masa cu făină; răsturnați aluatul, apoi frământați-l puțin până se desprinde de pe mâini și nu se mai lipește de masă. Împărțiți aluatul în 5-6 părți, formați câte un sul de 1,5 cm diametru, pe care îl tăiați bucăți de 14-15 mm lungime pe care le rotunjiți în podul palmei sub formă de biluțe (vezi poza). Puneți biluțele la copt în tava unsă și tapetată cu făină, la distanță de aproximativ 2 cm între ele (vor crește) și lăsați-le la copt în cuptorul preîncălzit, la foc mic, cam 10-12 minute, până se umflă și devin aurii. în timp ce se coace o tavă, puteți să umpleți cu biluțe o altă tavă. Scoateți biluțele, care se turtesc la copt și formează jumătățile de piersicuțe și răsturnați-le într-un lighean mai mare ca să se răcească. Procedați la fel până terminați de copt tot aluatul. Vor ieși cam 200 de jumătăți de piersicuțe. Cu un cuțitaș scobiți jurnătățile de piersicuțe lăsând o margine de 3-4 mm grosime. Aveți mare grijă să scobiți ușor să nu le fărâmați, sunt ca niște biscuiți fragezi. Pot fi scobite si a doua zi sau peste o săptămâna.

**Preparați crema:** amestecați tot ce a rămas de la scobit cu untul sau margarina, lichidul, cacao sau crema instant până obțineți o cremă omogenă. Cine dorește poate să adauge nuci măcinate, stafide, cocos, cubulețe de rahat. Umpleți jumătățile cu crema, apoi lipiți-le două câte două, după dimensiuni și curățați surplusul de cremă. După ce le-ați format pe toate începeți să le „vopsiți”. Pregătiți o tavă în care puneți zahăr și câteva castronele cu lichide colorate (roșu, galben, maro, verde, etc.). Înmuiați pe rând piersicuțele în două-trei culori, apoi tăvăliți-le prin zahăr și puneți-le pe platouri sau tăvi mai întinse la uscat întoarceți-le din când în când, ca să se întărească bine pe toate părțile. La mijloc vor fragede și moi și două săptămâni. Ca să uimiți asistența, le puteți decora cu frunzulițe de mentă, busuioc, vâsc, etc.

Tornea Cătălin, Clasa A IV-A Step By Step Școala Gimnazială Nr. 1 Bistrița Judetul Bistrița-Năsăud Prof. Todea Monia Prof. Moldovan Crina



Costin Lidia, CP, coord.  
prof. Buciuman Livia



Groza Alexandra, CP, coord.  
prof. Mihai Daniela

## Coșuletele mirunei

**Pentru aluat:** 4 gălbenușuri, 4 linguri cu lapte, 200 g unt, 75 g zahăr fin, 2 linguri ulei, o linguriță bicarbonat de amoniu, 2 linguri zeamă de lămâie, aprox. 400 g făină.

**Pentru umplutură:** 4 albușuri, 3 linguri cacao, o cană cu nuci măcinate, esență de vanilie, coajă rasă de portocală, dulceață. Mod de preparare: Se freacă gălbenușurile cu zahărul până se obține o cremă. Se adaugă apoi untul, laptele, uleiul, coaja de portocală, esența și bicarbonat de amoniu stins în zeamă de lămâie.

Se frământă bine. Se întinde o foaie de aluat, nu foarte groasă și se taie cercuri cu care se umplu formele de coșuleț.

**Umplutura:** Albușurile se bat cu zahărul. Când s-au întărit se adaugă nucile, cacao și esența de vanilie. În formele îmbrăcate cu aluat se pune câte o linguriță de dulceață, iar deasupra se așează câte puțin din amestecul de beza. Se încălzește înainte cuptorul și se coc la foc potrivit aprox. 20-25 minute.

Ciociu Miruna Clasa A IV-A Step By Step Școala Gimnazială Nr. 1 Bistrița  
Judetul Bistrița-Năsăud Prof. Todea Monia Prof. Moldovan Crina

## A, B, C-ul vitaminelor

*Vita e viață, mine sunt eu,  
Fără vitamine-i greu.  
Ele înseamnă sănătate  
De cei ce știu, căutate.*

*Ele își au rostul lor,  
Binefăcător tuturor.  
Echilibrează, deblochează,  
Prezența lor revigorează.*

*Până și copiii știu,  
Că orice organism viu  
E un coș plin cu vitamine,  
Ce inspiră jocul bine!*

*Vin atunci și zic, să știi:  
Nu-i mai bine să previi?  
Manâncă fructe și legume,*

*A-ul, B-ul, C-ul, D-ul  
Și celelalte și fierul  
Se găsesc în alimente,  
În tot felul de procente.*

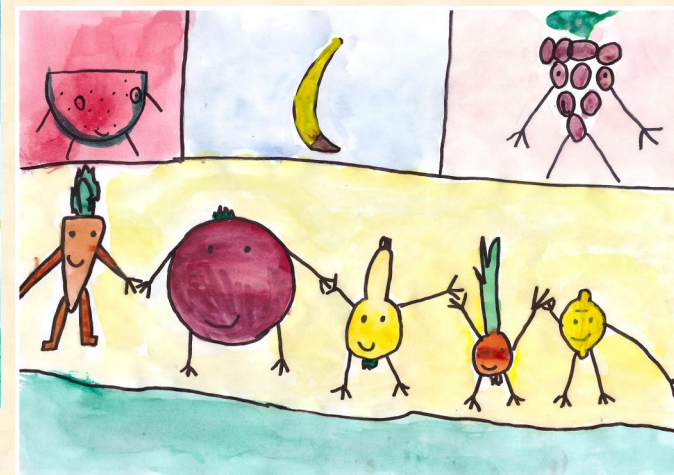
*Aparent neînsemnată,  
Fiecare importantă,  
Lipsa ei – „avitaminoză”  
Și viața nu mai e roză.*

*Mergi la medic, n-ai ce face!  
Analize faci de toate,  
Rețete peste rețete  
Cu multe medicamente.*

**Nănescu Florina, clasa a XI-a D,  
Profesor coordonator Iordache Mirela**



Reman Andreea, CP, coord.  
prof. Seserman Veturia



Kis Akos, CP, coord.  
prof. Arion Daniela



Mureșan Raluca/Ierima Maria, CP, coord. prof.  
Arion Daniela



Schisser Beatrice, CP, coord.  
prof. Ierima Maria



Licșco Luca, CP, coord.  
prof. Botan Andreea



## Salată de avocado

### Ingrediente:

3 bucăți de avocado cât mai coapte; 2 - 3 roșii; 3 castraveți; 1 ardei gras roșu; 2 conserve de ton bucăți în suc propriu; pătrunjel; zeama de la o lămâie; sare și piper după gust; câteva picături de ulei de măsline.

### Mod de preparare:

Roșiile, castraveții și ardeiul spălate și tăiate cuburi se pun într-un bol. Avocado se curăță, se taie fâșii lungi, se stropește cu zeamă de lămâie, apoi se adaugă în bol. Se amestecă ingredientele din bol cu pătrunjelul tocat mărunt și tonul scurs de zeamă. Se adaugă sare, piper și zeamă de lămâie. Se stropește cu puțin ulei de măsline și se servește.

Poftă bună!

Băbuța Iulia, clasa a IV-a, Prof. înv. primar Țura Mariana

### Lumea alimentelor

Este vară. Soarele dogoritor strălucește sus pe cer.

Regatul alimentelor sănătoase este atacat de „clanul fast food”.

Acesta avea ziduri din broccoli, soldați din morcovi și mere, uși din spanac. Regele lor era cartoful Scott.

Clanul alimentelor nesănătoase avea catapulte care trăgeau cu pufuleți, soldați din covrigi și ciocolată, arme care trăgeau cu jeleuri. Liderul lor era Chipsul Crocant.

Clanul alimentelor nesănătoase a atacat regatul alimentelor sănătoase deoarece au observat că oamenii consumă mai multe alimente sănătoase. Alimentele nesănătoase sunt înlocuite cu alimente la fel de bune, dar sănătoase. Atunci au hotărât să se răzbune, să ajungă ei pe primul loc.

Liderul Chips a spus:

Generale pufuleț pregătește trupele!

Bine, liderule Chips!

Clanul „fast food” se pregătea să atace, dar un aliment misterios a intrat în castel și a spus:

De ce vreți război? Nu puteți trăi în pace cu oamenii?

Am putea, dar vrem ca oamenii să ne consume. Dar tu cine ești !?!

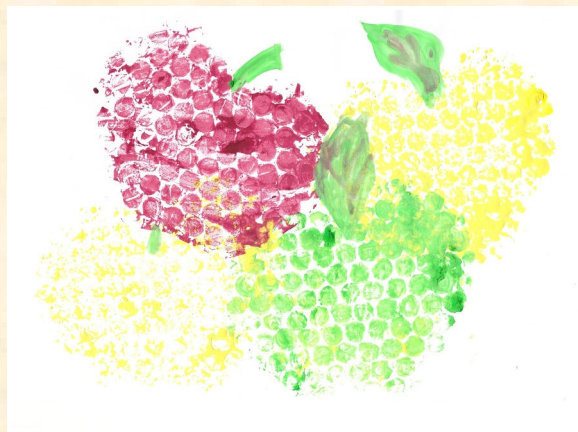
Eu sunt un vestitor al păcii ! Sunt împotriva războaielor!

Atunci, liderul Chips a stat pe gânduri și l-a chemat pe cartoful Scott să discute. După un timp, au ieșit din castel și au declarat că vor să facă pace cu cei din regatul alimentelor sănătoase.

De atunci, regatul alimentelor sănătoase și clanul „fast food” și-au unit teritoriile și au stabilit că toate alimentele ar trebui consumate cumpătat. Noul nume pe care l-au ales a fost „Lumea Alimentelor”.

Cornișescu Eduard, clasa a III-a B

prof. înv. primar Camelia Minghiraș



Lamba Sophia, grupa mică, coord.  
prof. Toma Aliona



Fat Karla, grupa mică, coord.  
prof. Cara Diana



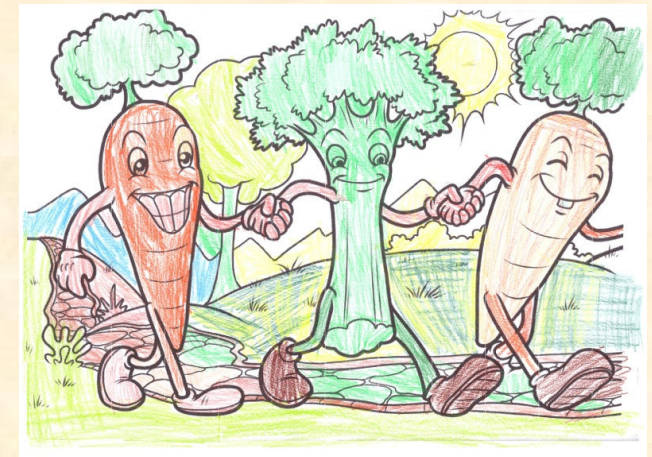
Gordoș Daria, grupa mică, coord.  
prof. Babau Lavinia



Hodosan Laura, grupa mică, coord.  
prof. Babau Lavinia



Csernak Daria, grupa mică, coord.  
prof. Cara Diana



Cristescu Sophia, grupa mică, coord.  
prof. Toma Aliona



## O lecție importantă

Este vară. Soarele, o minge uriașă de foc, ardea cu putere pe cerul limpede ca un cristal. Parcă nu-mi găseam locul prin casă, umblând buimacă de colo până colo. Incepeam un lucru, dar îl lăsam baltă după câteva minute. Din bucătărie aud glasul mamei care mă strigă să o ajut la pregătirea mâncării. Deși știa că nu mă prea implicam, m-a invitat, așa că n-o puteam refuza. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să-mi pună în față un castron plin cu legume, pe care aveam misiunea de a le curăța. În timp ce mama a ieșit pentru câteva minute din casă, am auzit, abia șoptit, un glas timid:

- Ionițaaa! Mă uitam uimită în jurul meu, căci nu știam de unde vine vocea.

Atunci, același glas mă cheamă din nou:

- Ionița! Sunt aici, în castron. Nu te speria. În acea clipă îmi arunc privirea în vasul plin cu legume pe care mi-le adusese mama. Rămân cu gura căscată, căci din castron, un morcov îmi zâmbea șagalnic. Prima mea reacție a fost iau la fugă. Nu te teme. Eu sunt Morcovel. Dar, de unde și până unde? De când vorbesc legumele? M-am trezit întrebându-mă cu voce tare. - Ei, uite că vorbim. Dacă erai în preajma noastră, mai demult ai fi văzut lucrul acesta. Să știi, draga mea, că și noi avem viață, ca și tine. Cum tu ești foarte importantă pentru mama ta și noi suntem foarte impofante pentru tine. - Și, mă rog, care ar fi această importanță, de care vorbești? Hai să vedem ce știi tu despre vitamine? Acum că mă întrebi, îmi dau seama că nu știu foarte multe. - Ei, draga mea, vitaminele ajută la dezvoltarea armonioasă a corpului tău și pe deasupra duci o viață sănătoasă. fiind foarte fericită. Mă, să știi că îmi plac morcovii, dar după roșii nu mă dau în vânt. Stai așa! Intervine intrigată doamna Roșie. Știi tu ce vitamină conțin? Chiar nu știu, scuze că te-am jignit. Să știi că eu sunt fiica Potasiului, împreună cu Morcovel, cu Sălățița și cu domnul Castravete. Cucoana Fasole, se laudă și ea: - Și eu sunt din neamul vitaminei E, împreună cu Varza, cu domnul Spanac și cu Sfecluța. Sfecluța, îngânfată cum era de felul ei, se laudă că ea se trage și din neamul domnului Calciu. Domnul Spanac, auzindu-și numele, consideră de cuviință să precizeze că el este rudenie și cu domnul Pătrunjel, cu Urzicuța și cu Păpădia, trăgându-se și din neamul marelui Fier. - Așadar, văd că nu mi-a stricat deloc mâna de ajutor pe care trebuia să i-o dau mamei. De acum înainte, voi da mai des pe la bucătărie, deoarece vreau să am un organism săsătos. Am așteptat cu nerăbdare să intre mama în casă, pentru a-i împărtăși ceea ce am învățat de la prietenii Legume.

Bud Robert Ciprian, clasa a VI-a

Profesor coordonator: Bud-Tîmbuș Daniela Niculina



Anghel Călin, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Raduța Alina

## Băutura răcoritoare cu căpșuni

**Ingrediente** pentru 3-4 pahare: 600 ml lapte, 400-500 g căpșuni, 2 linguri de miere, 150 ml frișcă, puțină mentă

### Mod de preparare:

Se spală bine de tot căpșunile și se curăță de codițe

Se pun în blender căpșunile, laptele și mierea  
Se amestecă bine, până se obține o băutură cremoasă

Se mai lasă un pic la frigider, după care se poate consuma ornată cu frișcă și frunze de mentă.

Se poate servi cu sau fără pai



Baici Jura, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Boroș Raluca

Dobre Adrian, clasa a III-a  
Prof. coord. : Nedelcu Iuliana



Bota Diana, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Tanasoiu Margareta



Bălan Alexandra, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Hațegan Mirela



Arsine Tony, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Raduța Alina



Birtea Victor, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Bădescu Petria

## Hora Vitaminelor

Daca o sa dai de greu,  
S-apelezi la pontul meu.  
Eu meniul mi-l gatesc  
Și cu vitamine mă hrănesc.

Roșii, spanac, castraveți  
In combinații dacă vreți.  
Mere, pere și capșuni  
De la "marchet" sau gradini.

Eu de mic m-am învațat  
Sa fiu mare, că-s bărbat,  
Să cresc plin de sănătate  
Vitaminele-s acceptate.



Elev: Morar Andrei , clasa : a IV-a  
Coordonator: Morar Camelia

Ciorba Daniel, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Szabo Blanca

## Mere la cuptor

Ingrediente: mere(4-6) bucăți, miez de  
nucă, stafide, miere(8-9 lingurite), scortisoara  
macinata

Mod de preparare:

1. Se spala merele si se scobesc pentru a se indeparta cotorul( cu mare grija ca sa nu se desface și baza marului
2. Se pun merele intr-o tava, iar in scobitura fotmata se preling cate 2 lingurite de miere. Se adauga miez de nuca, stafide si la final, scortisoara.
3. Apoi se introduc la cuptor și se lasă circa 25 de minute.
4. Dupa ce se scot si se pun pe un platou, se mai poate prelinge o lingurita de miere.
5. Se pot servi calde sau reci( dupa ce au fost tinute puțin la frigider și garnisite cu frisca).

Dobre Cosmin, clasa a III-a  
Prof. coord. : Nedelcu Iuliana



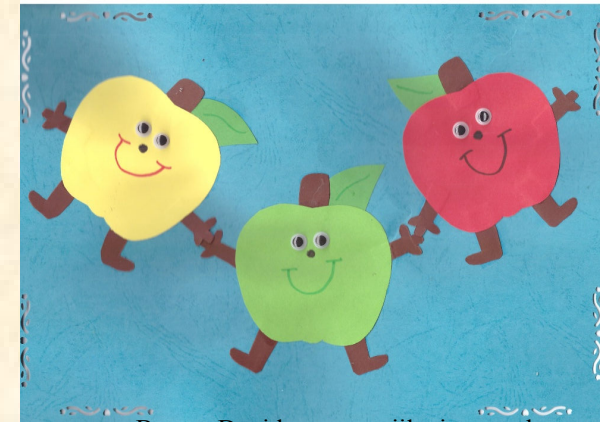
Creangă Darius, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Carp Beatrice



Catrinoiu Maria, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Dinulescu Beatrice



Caradyon Alessi, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Boroș Raluca



Bursan David, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Ardelean-Filip Alina



Călicean Sergiu, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Hațegan Mirela





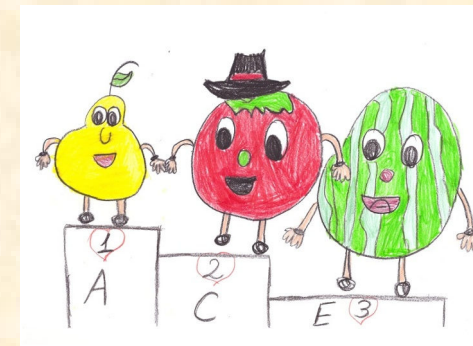
Duarte Rayssa, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Simicin Amalia



Judeanu Matei, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Tanasescu Margareta



Iacob Mara, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Badescu Petria



Iacob Sofia, grupa mijlocie, coord. Prof.  
Pop Anca



Gheorghe Sara, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Carp Beatrice

## Salata bulgareasca

Ingrediente : 1 rosie mare, 3 castraveciori, 1 ardei gras, (eu am inlocuit cu 3 linguri porumb), 3 fire ceapa verde, cateva fire patrunjel, 200 gr sunca (Praga) branza telemea 2 oua fierte tari 3 linguri ulei masline 1 lingura suc de lamaie (sau otet), sare, piper

Preparare Salata bulgareasca

1. Se taie rosiile, castravetii, ardeii, albusurile de ou si sunca cubulete. Ceapa verde se taie rondoale. Se toaca fin patrunjelul. Se pun toate intr-un bol.  
\* data vreti sa serviti salata imediat legumele pot fi taiate cubulete mici, dar daca o veti servi in termen de peste 15 minute de la preparare taiati legumele bucati mai mari, altfel vor lasa prea mult suc.
2. Se condimenteaza salata cu sare si piper dupa gust si se amesteca totul usor.
3. Se amesteca uleiul cu sucul de lamaie pana devine ca o emulsie si se toarna peste salata.
4. Galbenusurile de ou se "cern" peste salata, adica se trec printr-o sita fina. Se amesteca iar. Galbenusul va forma impreuna cu dressingul un sos cremos si delicios.
5. Salata obtinuta se distribuie in boluri individuale.
6. Se rade deasupra fiecarui bol multa telemea, ca o cupola, pana legumele nu se mai vad.

Elev: PALFI ANDREI Clasa a III-a A Inv.PAMPA EUGENIA Scoala Gimnaziala „ION LUCA CARAGIALE”Baia Mare



Geru Florentin, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Ardelean-Filip Alina



Efros Gabriela, grupa mijlocie, coord. Prof.  
Simicin Amalia

## GEAGIC Rețetă kurdă

Ingrediente:

2-3 căței de usturoi

1 iaurt degresat

3-4 castraveci verzi

1 legătură de mărar

Sare după gust

Mod de preparare:

Se pisează usturoiul, se curăță parțial castravecii și se taie cubulețe foarte mici. Mărarul se toacă fin. Toate ingredientele se amestecă împreună cu iaurtul, se adaugă sare. Se servește garnitură la friptura de oaie sau berbec.

Elev: Kiyatchig Mehtap

Clasa: a XI-a

Unitatea de învățământ: Liceul Tehnologic „Dimitrie Gusti”

Localitatea: București, sector 5

Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela



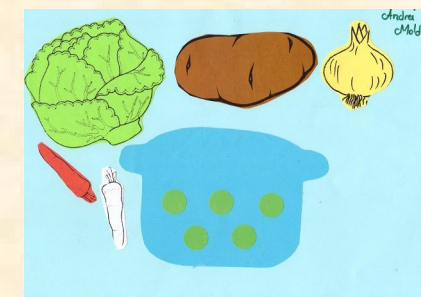
Milici Robert, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Tănăsoiu Margareta



Lupu Andrei, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Simicin Amalia



Lazarescu Alexandru, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Dobravetz Mihaela



Moldovan Andrei, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Boroș Raluca



Moise Ioana, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Barbu Felicia



Moldovan Maria, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Pop Anca



Mihalcea Andrei, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Badescu Luiza

Morcovi, ceapă, castraveți

Vitamine toate sunteți  
Și le mâncăm cu mult drag  
Să creștem voinici și mari  
Mere, pune și căpșune  
Au gusturile cele mai bune.  
Pentru mine, petru tine  
Să avem sănătate și mult bine.  
Roșii ,varză și salată  
Zarzavaturi, vitamine,  
Vreau să cresc mare  
Ca și tine!

Vitamine, unde sunteți?

Elev: Puț Simion, clasa a VI-a, profesor  
coordonator: Dan Nicoleta Flavia

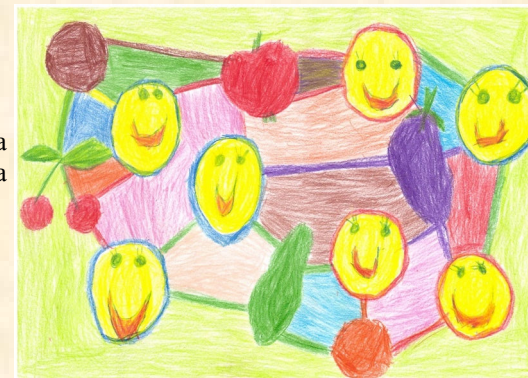


Pintea Flavia, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Goci Elena

Corp sănătos, viață sănătoasă

Multe, multe vitamine,  
Și mai multe proteine,  
Ca s-aveți imunitate,  
Să mâncați multe lactate!  
În exces nu folosiți,  
Ca să nu vă-nbolnăviți!  
Mâncați totul regulat  
Ca s-aveți corpul curat!  
Legume și vitamine,  
Așa totul va fi bine!  
Nu mâncați nesănătos,  
S-aveți corpul sănătos!  
Corpul ca să vi-l păstrați,  
Multe dulciuri nu mâncați!  
Mâncați fructe și legume,  
Să fiți sănătoși în lume!

Pintea Andrei, clasa a VI-a  
coordonator: prof. Oșan Mirela



Papana Anda, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Hațegan Mirela



Petrișor Daria, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Barbu Felicia



Nițușca Darian, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Dima Camelia



Pop Zvette, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Szabo Blako



Popescu Sorin, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Szabo Blako



Pădureanu Patricia, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Dobraveț Mihaela



Alpanoiaie Ștefania, grupa mare, coord.  
Prof. Lungu Daniela



Bătrâneau Maria, grupa mare, coord.  
Prof. Fenichiu Dorina



Vasile Erik, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Dinulescu Beatrice



Stanciu Ciprian, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Dobravetz Mihaela



Ailin Vancea/Gereben Patricia, g  
rupa mare, coord. Prof. Bucur Ana



Vlădescu Mara, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Răduță Alina



Stancu Cristina, grupa mijlocie, coord.  
Prof. Dinulescu Beatrice



Bardan Valentin, grupa mare, coord.  
Prof. Apostol Adriana



Bucur Ruxandra, grupa mare, coord.  
Prof. Bucur Ana

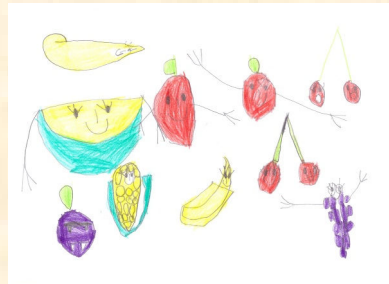
## Importanța vitaminelor în alimentația zilnică

Vitaminele sunt substanțe organice necesare organismului pentru funcționarea și dezvoltarea sa armonioasă. Ele sunt foarte importante pentru corpul și mintea noastră, căci fără acestea nu ne-am elibera de stresul pe care îl acumulăm zilnic, fie la școală, fie la serviciu, fie chiar și acasă. Vitaminele ne fac corpul sănătos, puternic și duc la îmbunătățirea performanțelor intelectuale: ajută la memorare și la o foarte bună concentrare. Bineînțeles, niciodată nu trebuie să exagerăm pentru că excesul de vitamine poate duce la grave probleme de sănătate. Nici nu ne putem imagina cât de benefic este un fruct sau o legumă pentru sănătatea corpului nostru și cât de mult ne pot distruge glucidele, caloriiile consumate în exces. Eu mereu mi-am imaginat corpul nostru ca fiind un mare regat unde trăiesc o mulțime de vitamine, dar care este atacat de o diversitate de substanțe distrugătoare care pot duce la boală. Noi însă, putem combate boala prin consumul moderat de vitamine și evitarea acelor substanțe care nu ne folosesc la nimic. De aici trebuie să învățăm ce este rău și ce este bun pentru noi, ca să rămânem oameni sănătoși. De exemplu, consumul excesiv de glucide poate duce la o glicemie foarte mare sau chiar la obezitate, aceste boli distrugându-ne viața. În schimb, vitaminele fac opusul a ceea ce fac glucidele sau caloriiile. Ele ne fac corpul puternic, frumos și ne dezvoltă creierul. Dușmani de-ai noștri sunt cunoscuții hoți de timp. De pildă, dacă stăm prea mult în fața calculatorului fără a ne mișca, vom deveni irascibili, sedentari, chiar bolnavi. Și sportul este foarte important și ne ajută la formarea unei alimentații sănătoase. Fără vitamine sau fără sport nu ne-am putea bucura de frumusețile oferite de natură, de această lume minunată. În primul rând dacă facem mișcare ne formăm o părere pozitivă despre imaginea corpului nostru. Cu siguranță, sportul trebuie să fie însoțit și de o alimentație corectă, cât mai sănătoasă ca să putem obține rezultate. Întotdeauna trebuie să ne imaginăm corpul nostru ca fiind un fel de mașină. Dacă mașinile nu sunt îngrijite, alimentate cu benzină, nu funcționează. Ei bine, exact asta se întâmplă și cu corpul nostru dacă nu este hrănit cu ceea ce este bun pentru el. Dar, o mașină necesită și îngrijire exterioară, nu-i așa? Și igiena joacă un rol vital pentru corpul nostru. Dacă nu spălăm o mașină cel puțin o dată pe lună, rugina se depune sau dacă nu îi schimbăm cauciucurile iarna sau vara putem să facem accident. În concluzie, vitaminele, mișcarea și igiena ne fac niște oameni mai buni din toate punctele de vedere.

Gherman Prenume: Alexandra Clasa: a VI-a, prof. coordonator: Grumaz Minodora



Dobrican Ștefan, grupa mare, coord.  
Prof. Savu Adriana



Cozma Diana, grupa mare, coord.  
Prof. Pop Adela



Burzo Tiberiu, grupa mare, coord.  
Prof. Mihalic Felicia



Comici Vlad, grupa mare, coord.  
Prof. Lungu Daniela



Bunescu Vlad, grupa mare, coord.  
Prof. Vodița Anca



Burcescu Daria, grupa mare, coord.  
Prof. Apostol Adriana



Chender Bianca, grupa mare, coord.  
Prof. Mihalic Felicia

## Mere la cuptor

### Ingrediente:

- mere(4-6) bucăți
- miez de nucă
- stafide
- miere(8-9 lingurițe)
- scorțișoară măcinată

### Mod de preparare:

Se spală merele și se scobesc pentru a se îndepărta cotorul( cu mare grijă ca să nu se desfacă și baza măru-lui).

Se pun merele într-o tavă, iar în scobitura formată se pre-ling câte 2 lingurițe de miere. Se adaugă miez de nucă, stafide și la final, scorțișoara.

Apoi se introduc la cuptor și se lasă circa 25 de minute.

După ce se scot și se pun pe un platou, se mai poate pre-linge o linguriță de miere.

Se pot servi calde sau reci( după ce au fost ținute puțin la frigider și garnisite cu frișcă).

Coord. Mirela Iordache



Grigore Andreea, grupa mare, coord.  
Prof. Vodița Anca

## Salată de legume

5 cartofi fierți și tăiați cuburi, 2 cepe roșii tăiate peștișori, 3 morcovi răzuiți, 2 castraveți tăiați semirondele, 2 gogoșari tăiați cubulețe mici, zeama de la o lămâie

Toate acestea se amestecă cu puțin ulei de măsline, apoi se condimentează cu sare și piper după gust.

Elev: BUD ADI SEBASTIAN, Clasa a III – a  
Coordonator: prof. inv. primar Pop Dina Claudia



Măguran Bella, grupa mare, coord.  
Prof. Marian Maria



Grigore Daria, grupa mare, coord.  
Prof. Vodița Anca



Hrihoreanu Medeea, grupa mare, coord.  
Prof. Robu Liliana



Iosip Mara, grupa mare, coord.  
Prof. Zehan Elena



Mădăras Aluas, grupa mare, coord.  
Prof. Pop Adela Vasilica

## Vitaminele din grădină

Dacă vrem noi vitamine  
Cele mai bune din lume  
Le găsim doar în grădină  
Și din ele facem cină.  
Morcovi, roșii și ardei,  
Castraveți și dovlecei,  
Toate-s bune de luat  
Și la vreme de mâncat.  
Le-am strâns și eu pe răcoare  
Ca să pregătesc mâncare,  
Poftă, cred că v-am făcut  
Și nu veți mai sta voi mult,  
În grădină veți intra  
Ce v-am spus veți căuta  
De mâncare mulțumiți  
Și pe alții să-i poftiți.  
Iar eu sper că v-am convins  
Să mâncați doar ce v-am zis  
Pentru că așa veți fi  
Sănătoși în orice zi.

Opriș Daniela Maria, clasa a VII-a,  
profesor coordonator: Bud-Tîmbuș Daniela Niculina

## Salată de fructe

2 kiwi, 1 portocală, 7 boabe struguri, 1 mandarină, 7 căpșuni, 11 boabe zmeură

Toate aceste fructe, după ce au fost spălate și curățate, se taie cubulețe (fără struguri și zmeură, care rămân bobite).

Apoi se amestecă toate împreună într-un bol, iar peste ele se pune frișcă făcută din smântână bătută cu zahăr pudră.

**Elev:** ȘTIR ADRIAN, **Clasa** a III – a

**Școala** Primară Candela,

**Loc.** Suci de Sus, **Jud.** MM

**Coordonator:** prof. înv. primar Pop Dina Claudia

## Sfat sănătos

Dacă vrei să crești frumos,  
Mănâncă mai sănătos!  
Dacă vrei să fii deștept,  
Alege mai înțelept!  
Să iei multe vitamine,  
îți vor face foarte bine.  
Mere, prune și gutui,  
Pe toate să le aduni.  
Și să le mănânci pe toate  
Că-ți dau multă sănătate.  
Sănătate dacă vrei,  
Multe ceaiuri tu să bei!  
Ele îți vor face bine,  
Ai încredere în tine!  
Sălnicean Diana, clasa a VI-a,  
profesor coordonator: Bud-Tîmbuș  
Daniela Niculina



Mociran Matei, grupa mare, coord.  
Prof. Zehan Elena



Manole Teodora, grupa mare, coord.  
Prof. Tudoran Doinița



Olteanu Alexia, grupa mare, coord.  
Prof. Tudoran Doinița



Marinca Patrik, grupa mare, coord.  
Prof. Zehan Elena



Pap Daria, grupa mare, coord.  
Prof. Mihalic Doinița

Fericirea se naște din sănătate

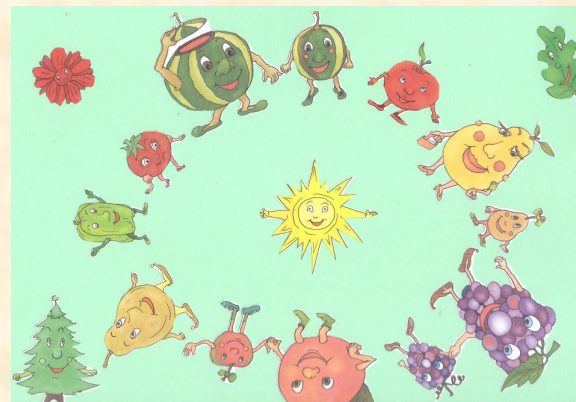
Motto:

Ai grijă de sănătatea ta pentru a trăi a visa mai departe. Vitaminele Să nu crezi că vreau să te plictisesc cu ceva teoretic, doar am să te fac să realizezi cât de mult înseamnă vitaminele în viața noastră . Ai nevoie de vitamine... ", " Mănâncă fructe pentru vitamine",

sună cunoscut, nu ?! Binențeles! Zi de zi ne auzim părinții, spunându-ne aceste lucruri. Au dreptate, pentru că vorbesc din proprie experiență. Trebuie să îi ascultăm... ! Poate, mai demult au suferit boli din cauza lipsei vitaminelor și de aceea încearcă să ne mențină sănătoși, să ne ofere o viață sănătoasă, să creștem mari și frumoși. Cum spune tata mereu: " O minte sănătoasă, într-un corp sănătos". În ziva de azi, fericirea este din ce în ce mai rară, nu doar din cauza grijilor sau problemelor. Ține și de ce mâncăm, ascultăm, citim sau vizionăm. Oamenii au nevoie de vitamine Le asigură mult dorita sănătate. boamne, sănătate, că de restul îmi fac rost singur, sănătate să am..."- aud zilnic această frază și așa este, dacă ai sănătate, ai de toate, de la fericire până la împlinirea viselor tale. Mulți străini vin în România în căutarea produselor naturale și bogate în vitamine, pentru că au nevoie de sănătate. Ai grijă de sănătatea ta pentru a trăi și a visa mai departe. Fiind, lovit de o boală, te simți slăbit și descurajat. Deci...nu abuza de sănătatea ta, unii dau bani mulți pentru a se menține sănătoși. Vitaminele fac parte din viața noastră. Reprezintă un grup de substanțe organice naturale, necesare organismului (deși în cantitate mică), pentru realizarea în condiții optime a unor procese metabolice esențiale. Vitamina A este necesară pentru protecția împotriva infecțiilor și sănătatea tegumentelor. Este un puternic antioxidant, îmbunătățește imunitatea, este esențială pentru vederea de noapte. Morcovii, spanacul, pătrunjelul, caisele, roșiile, varza cât și laptele conțin vitamina A. Vitamina B6 ajută la metabolismul proteinelor, "cărămizilor" din carne , stimulează creșterea și dezvoltarea organismului, are rol de apărare împotriva infecțiilor, stimulează și normalizează funcționarea nervilor, creierului pentru performanță cognitivă, memorie, învățare. Se găsește în germeni și tărațe de grâu, somon, ficat de vită, pasăre, arahide, lapte. Roșiile, cartofii, cățina, urzica, broccolii, afinele, pătrunjelul, spanacul și fructele citrice ajută la vindecarea și cicatrizarea plăgilor și a rănilor, întăresc sistemul imunitar și asigură protecție împotriva infecțiilor microbiene, fiind bogate în vitamina C'. Vitamina E protejează sistemul muscular și ficatul, menține buna funcționare a glandelor endocrine, au efect antioxidant protector, vindecă și cicatrizează rănilile. Cele mai importante surse sunt: uleiul de măsline, floarea soarelui, alunele, nucile, tonul, oul de găină, salvia, rozmarinul, sucul de roșii. Vitamina D , numită și ' vitamina Soarelui" apare în formă naturală prin acțiunea razelor ultraviolete asupra pielii noastre. Facilitează absorbția calciului și depunerea sa în oase și dinți, asigurând astfel o rezistență crescută acestor structuri.

Sper că te-am făcut să realizezi că vitaminele sunt doza ta de fericire pentru fiecare zi, pe care o obții printr-o alimentație naturală, variată, bogată în fructe și legume crude!

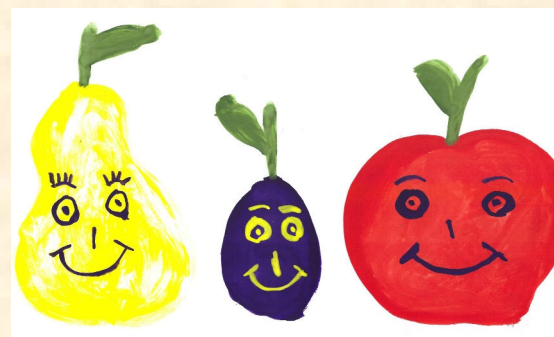
Plugaru Lavinia Clasa a VII-a A, coordonator prof. Pralea Oana Elena



Stoicescu Nicolae , grupa mare, coord.  
Prof. Fenichiu Dorina



Văduva Larisa , grupa mare, coord.  
Prof. Tudoran Doinița



Reman Sarlota , grupa mare, coord.  
Prof. Robu Liliana



Pîrvu Alice , grupa mare, coord.  
Prof. Savu Adriana



Rotărescu Nicolae , grupa mare, coord.  
Prof. Marian Maria



Remes Cezar , grupa mare, coord.  
Prof. Pop Adela



## FURSECURI CU ȘERBET

Sănătate ca la bunica acasă

Noi la masă vom mânca:

Carne, lapte, ouă,  
Legume, fructe colorate  
Și nu în ultimul rând,  
Cereale proaspete!

Dragi copii vă dau un sfat:

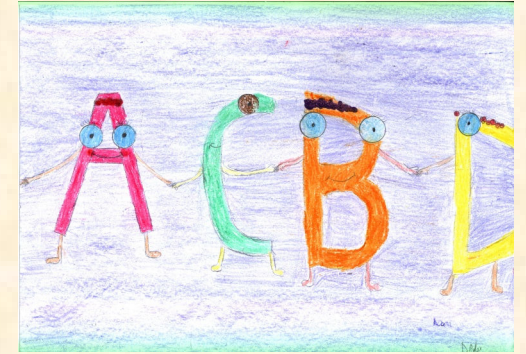
Carnea roșie mai rar să o mâncați  
Peștele să-l consumați!  
De câte ori cumpărați,  
Legume și fructe să nu uitați  
Și vă rog să Sănătate și viață să luați!

Burzo Bogdan, cls. a V-a B,  
Prof. Pop Mihaela-Angela

250 g unt  
250 g zahăr  
5 ouă  
450g făină  
Vanilie  
Coajă de lămâie  
1 borcan mic de șerbet de cacao.

Untul cu zahărul se joacă împreună până devin spumă, se adaugă pe rând ouăle întregi amestecând continuu, apoi treptat făina cea albă și pufoasă. Când aluatul este bine omogenizat, se așază grămăjoare mici, cu ajutorul unui cornet, pe tavă unsă cu unt și presărată cu făină. Se coc în cuptor la foc potrivit. Când sunt toate fursecurile coapte, se unesc două câte două cu șerbetul înmiresmat de cacao. Pentru a se putea întinde mai ușor, se introduce borcanul într-un vas cu apă și se pune pe plită, la foc potrivit, până când se înmoaie destul. Pe deasupra se ornează tot cu șerbet, cu ajutorul unui șpritz, cu deschizătura mică.

Blidar Alexandra clasa a- IX- a A  
Profesor coordonator Bârlea Gheorghe



Danciu Alexandra , cls. a VII-a, coord.  
Prof. Temian Cornelia



Gradinăriu Florin , cls. a VII-a, coord.  
Prof. Rusu Raluca



Pitic Dănuța , cls. a VII-a, coord.  
Prof. Oros Mariana



Taloș Carina , cls. a VII-a, coord.  
Prof. Incze Cristina

Vară, bine ai venit!

Fructele se coc la soare,

Sănătate să primim!

Piersici, caise și prune,

Mere, pere și căpșune.

Morcovi, varză și spanac,

Pătrunjel și păstârnac.

Ne aduc imunitate,

Vitamine, sănătate!

Vară, vară,

Fericire, sănătate, ne aduci!

Sănătate

Sălăjan Mihaela Andreea,  
prof. coordonator: Grumaz Minodora

## Hora vitaminelor

Mărul are vitamine  
Dacă î-l mănânci ți-e bine,  
Are vitamina C  
Mai o are și pe B.

Portocala e gustoasă  
Chiar din răi parcă e scoasă,  
Are și ea vitamine  
Și arată foarte bine.

Mere, pere și cu nuci  
Dacă le mănânci n-ai muci,  
Adică nu ești bolnav  
Și devii un copil brav.

Și legumele-s gustoase  
Ce-i drept nu-s așa zemoase.  
Morcovi, roșii și ardei,  
Chiar cartofi dacă tu vrei.

Ele toate-au vitamine  
Și ele își fac bine,  
Mai mult fructe și legume  
Ele sunt cele mai bune.

Bota Ștefania clasa a VI-a  
Prof. Moiş Olimpia



Andor Giulia , cls. a VI-a, coord.  
Prof. Zetea Marcela

Tocană de legume

- 2 cepe potrivite (una rosie si una albă)
- 2 morcovi
- 1 felie groasă de 2 cm de radacină de țelină
- 2 roșii mari (pentru suc)
- 2 gogoșari (unul verde, unul roșu) mari
- 1 ardei gras galben mare
- 4 căței de usturoi
- 130 gr orez
- câteva buchețele de conopidă
- câteva frunze de țelină
- jumătate legatură de pătrunjel verde
- 2-3 frunze de dafin
- ulei
- sare, piper după gust

Mod de preparare

Punem uleiul la încins astfel încât să fie tocmai bun pentru a adăuga ceapa jucăușă tăiată fidelută, rădăcina de țelină și morcovii cei roșii se dau pe răzătoarea mare. Amestecăm totul bine și mai punem un pahar cu apă, acoperim totul cu un capac și le lăsăm aproximativ 5 minute împreună pentru a se combina. Cât timp se călesc morcovii, ceapa și țelina, pregătim cubulețe de gogoșari și ardei gras plini de vitamine și le punem în oală. Din roșii cei voioși voi prepara rapid la mixer un suc sanatos, iar conopida o voi desface în buchețele mici și le voi pune în oală. Orezul îl spăl puțin și îl pun la semifiert în 400 ml de apă. Amestec din când în când astfel încât orezul să nu se lipească de fundul cratiței iar după 15 minute este gata semifiert. Apoi adăugam orezul peste legume în oala...Este timpul să înmiresmăm tocana noastră cu un praf de sare, piper și câteva frunze de dafin...Amestecăm puternic și lăsăm legumele să se bucure în voie. Între timp, usturoiul, frunzele de țelină și cele de pătrunjel le vom toca mărunț și apoi le vom răsturna peste tocană, pentru că timpul se scurge iar nouă ni se face foame.

Boftă buna!

Man Cezara clasa a IX a A, Profesor coordonator Bârlea Gheorghe  
Colegiul Național Gheorghe Șincai Baia Mare



Zah Adelina , cls. a VII-a, coord.  
Prof. Incze Cristina



Verstiu Denisa , cls. a VII-a, coord.  
Prof. Cordineanu Nicoleta



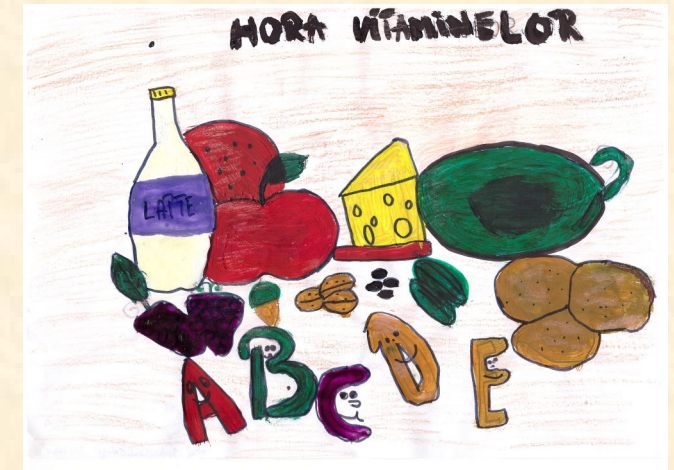
Ardelean Ionela , cls. a V-a, coord.  
Prof. Mateșan Ionița



Bărbos Valentina , cls. a V-a, coord.  
Prof. Oros Mariana



Axante Patrisia , cls. a V-a, coord.  
Prof. Farcaș Ileana



Aspricioiu Elena , cls. a V-a, coord.  
Prof. Ghicioarga Elena



Bivolaru Nicoleta , cls. a V-a, coord.  
Prof. Stroe Robert

### Cozonac cu ciocolată

Pentru umplutură  
5 ouă

125 g zahăr pudră  
½ baton vanilie  
50 g ciocolată menaj sau 2 linguri cacao  
nuci sau alune

Se prepară din aluat de cozonac, într-o formă de 3-4 kg.  
Se freacă gălbenușurile cu zahărul și cu vanilia tocată fin până devin ca o cremă spumoasă. Se adaugă în ring de dans ciocolata, înmuiată cu o lingură de apă, sau cacaoa.

Se amestecă bine, apoi se pun albușurile bătute spumă. Se toarnă compoziția peste aluatul din tavă, iar pe deasupra se presară în ploaie migdale sau nuci curățate și tăiate în lung. Se ține în cuptor 40-50 minute.

Covaci Zsolt clasa a 12 -a,  
Prof. coordonator Bârlea Maria



Bărbos Valentina , cls. a V-a, coord.  
Prof. Dorca Livia



Barbacariu Raluca , cls. a V-a, coord.  
Prof. Rusu Raluca

## Lumea alimentelor

Este vară. Soarele dogoritor strălucește sus pe cer.

Regatul alimentelor sănătoase este atacat de „clanul fast food”.

Acesta avea ziduri din broccoli, soldați din morcovi și mere, uși din spanac. Regele lor era cartoful Scott.

Clanul alimentelor nesănătoase avea catapulte care trăgeau cu pufuleți, soldați din covrigei și ciocolată, arme care trăgeau cu jeleuri. Liderul lor era Chipsul Crocant.

Clanul alimentelor nesănătoase a atacat regatul alimentelor sănătoase deoarece au observat că oamenii consumă mai multe alimente sănătoase. Alimentele nesănătoase sunt înlocuite cu alimente la fel de bune, dar sănătoase. Atunci au hotărât să se răzbune, să ajungă ei pe primul loc.

Liderul Chips a spus:

Generale pufuleț pregătește trupele!

Bine, liderule Chips!

Clanul „fast food” se pregătea să atace, dar un aliment misterios a intrat în castel și a spus:

De ce vreți război? Nu puteți trăi în pace cu oamenii?

Am putea, dar vrem ca oamenii să ne consume. Dar tu cine ești?!?!

Eu sunt un vestitor al păcii! Sunt împotriva războaielor!

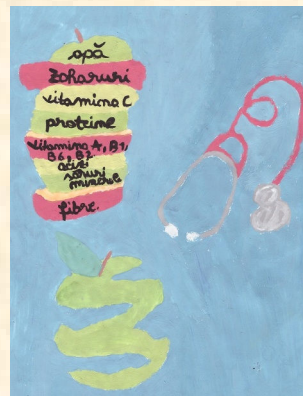
Atunci, liderul Chips a stat pe gânduri și l-a chemat pe cartoful Scott să discute. După un timp, au ieșit din castel și au declarat că vor să facă pace cu cei din regatul alimentelor sănătoase.

De atunci, regatul alimentelor sănătoase și clanul „fast food” și-au unit teritoriile și au stabilit că toate alimentele ar trebui consumate cumpătat. Noul nume pe care l-au ales a fost „Lumea Alimentelor”.

Cornițescu Eduard, clasa a III-a B, prof. învățământ primar Camelia Minghiraș



Chert Ionela, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Cordineanu Nicoleta



## Fursecuri cu portocală

200 g făină

150 g unt

150 g zahăr pudră

6 gălbenușuri

2 ouă

coaja rasă a unei portocale mari

gem de portocale

Se freacă untul cu zahărul până devin spumoase, se adaugă pe rând gălbenușurile în ploaie, apoi ouăle întregi, coaja de portocală înmiresmată și la sfârșit, treptat, făina cea albă și pufoasă.

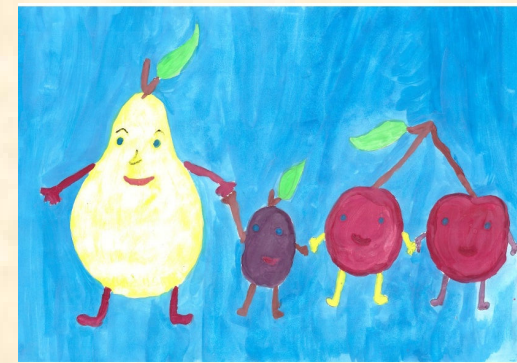
Se amestecă bine, se unge o tavă cu unt, se presară cu făină, apoi se pun din compoziție, cu lingurița sau cu un cornet de hârtie, grămjoare mici, rotunde, la distanță unele de altele, ca să nu se lipească între ele la copt. Se coc la foc potrivit și se scot cu un cuțit cât sunt calde încă. După ce s-au răcit, se lipește două câte două, cu gem de portocale îmbietor, între ele.

Roman Denisa clasa a IX-a, Prof. coordonator Bârlea Maria

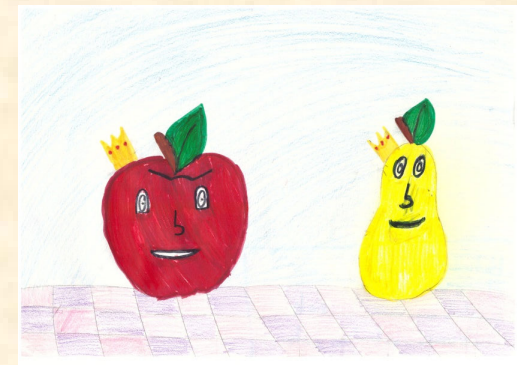


Bud-Tambuș Robert, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Oros Mariana

Ciofiac Elena, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Stroe Cătălina



Bucătaru Sandra, cls. a V-a, coord.  
Prof. Stroe Cătălina



Buticaș Loredana, cls. a V-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina



Bota Ștefania, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Moș Olimpiu

## Hora vitaminelor

Fructele ne-așteaptă toate  
Să mâncăm pe săturate.  
Mere, pere, nuci și prune  
Și gutuile sunt bune!

Salată, morcov, pătrunjel  
Zarzavaturi – vitamine.  
Pentru tine, pentru mine  
Să cresc mare și voinic.

Zerni Andreea clasa a VI-a  
Prof. Moiş Olimpia

## Sănătatea din fructe

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

Mere, banane, struguri  
Căpșunele dacă vrei,  
Portocale, mandarine și kiwi ieiei!  
Corcodus, gutui toate-mi plac  
Le-aș mânca că nu e păcat.

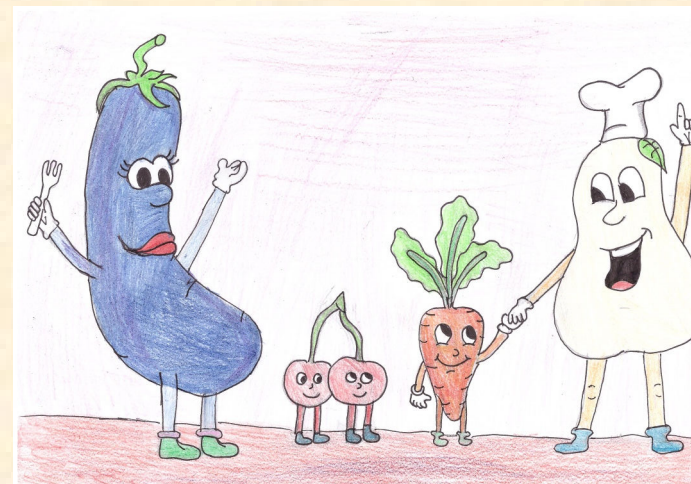
Neste Paul  
Prof. Liber Ana



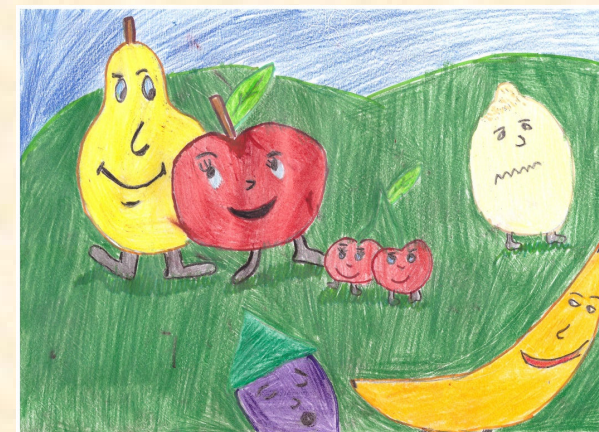
Crăciun Ciprian , cls. a VI-a, coord.  
Prof. Zetea Marcela

## Hora vitaminelor

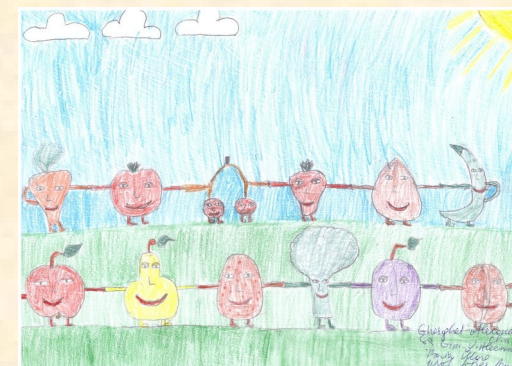
Într-un coș mare, rotund,  
Plin cu bunătați,  
Fructe și legume.  
Se ascund în colțișoare,  
Vitamine foarte bune!  
Parcă-și caută stăpânul;  
Unele s-au rătăcit,  
Altele s-au interesat un pic,  
Și și-au găsit în două clipe  
Stăpânul cel mult dorit.  
După ce toate și-au găsit locul,  
Fructele și legumele,  
Nu mai pot!  
Așteaptă să fie mâncate.  
Povara vitaminelor,  
Parcă și-au pus-o în spate,  
Parcă le termină.  
Nu mai suportă,  
Duc o viață grea!  
Hora vitaminelor le-a redus greutatea!  
Pavel Erica, cls. a III-a  
prof. coord. Nedelcu Iuliana



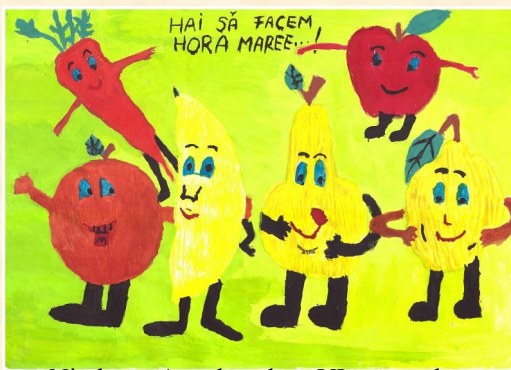
Iojiban Diana, cls. a VIII-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina



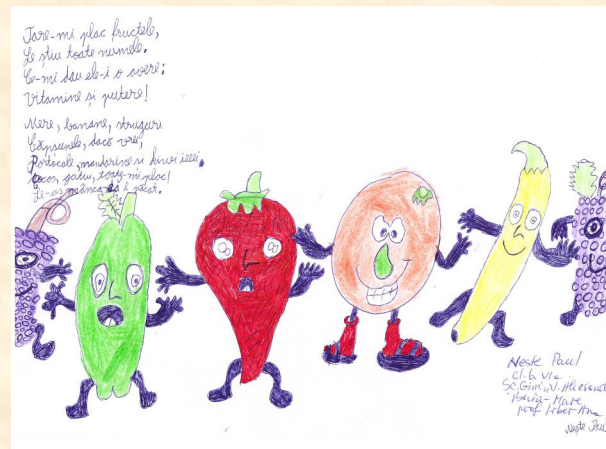
Maxim Claudia, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Incze Cristina



Gherghel Alexandra, cls. a V-a, coord.  
Prof. Liber Ana



Nițulescu Angela, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Stroe Robert



Neste Paul, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Liber Ana



Mihăilă Teodora, cls. a V-a, coord.  
Prof. Rusu Alina

### Supă cu varză de Bruxelles

Dacă nu știți deja, varza de Bruxelles face parte din familia cruciferelor ca și varza obișnuită, broccoli sau conopida și este o legumă foarte bogată în fitonutrienți, vitamine și minerale atât de sănătoase pentru organismul nostru. Este cunoscută pentru proprietățile sale antiinflamatorii, protecția pe care o asigură tractului digestiv sau a celui cardiovascular, reglarea greutății corporale, prevenirea apariției cancerului și reglarea nivelului de colesterol, îmbunătățirea randamentului cerebral, etc

#### Ingrediente:

250 grame de varză de Bruxelles

un morcov, o ceapă, o bucată de păstârnac, un cartof, o mână de tulpină și frunze de țelină tăiată mărunt, zece fire de pătrunjel

două linguri de ulei de măsline, sare, piper, 2 litri de apă, o mână de fidea, zeama de la o jumătate de lămâie

#### Mod de preparare

Morcovul și păstârnacul le curățăm și le dăm pe răzătoare.

Ceapa o tăiem solzisorii, iar cartoful îl curățăm de coajă și îl tăiem cuburi de mărime medie. Adăugăm într-o oală uleiul de măsline, încălzindu-l ușor apoi punem ceapa, morcovul și păstârnacul și le călim un pic, aproximativ jumătate de minut, la foc mic. Atenție, nu le prăjim! Adăugăm și o cană cu apă cât să le acopere și lăsăm totul să fiarbă la foc mic. Între timp spălăm și curățăm varza de Bruxelles și apoi o tăiem în jumătăți, spălăm și tăiem mărunt tijele de țelină.

Când celelate legume sunt aproape gata (cam după un sfert de oră) adăugăm cei doi litri de apă caldă și când începe să clocească adăugăm varza, frunzele de țelină, sarea și piperul după gust.

Lăsăm să fiarbă circa un sfert de oră cam până se fierbe și varza și când este aproape fiartă adăugăm fidea și mai lăsăm cinci minute pe foc după care oprim focul.

Adăugăm pătrunjelul tocat mărunt și zeama de la o jumătate de lămâie și servim caldă.

Buzatu Raluca Gabriela, Clasa: a XI a C, Profesor coordonator: Sonea Maria



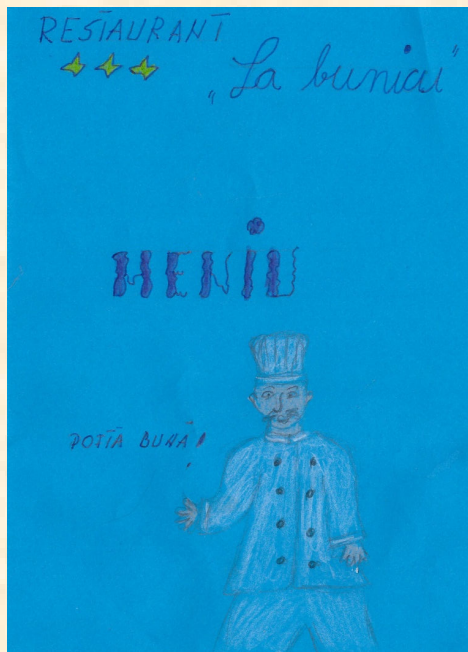
Opriș Ioana, cls. a V-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina



Oros Răzvan, cls. a V-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina



Mureșan Daniela, cls. a V-a, coord.  
Prof. Sălăjan Raluca



Pașca Ciprian, cls. a V-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina

Rețetă de supă cremă de morcovi cu portocală și ghimbir

Ingrediente:

1,2 kilograme de morcovi, 1 ceapă, 3 portocale, 3 linguri de făină, 50 grame de unt, 2 litri supă de pui sau legume, 400 ml smântână dulce, 1 lingură rasă nucsoara măcinată, 1 rădăcină ghimbir (4 centimetri), sare, frunze pătrunjel sau coriandru, crutoane pentru servire

Preparare:

Curățați ceapa, morcovii și ghimbirul.

Tăiați morcovii și ghimbirul rondele. Tocați ceapa mare.

Răzuiți coaja portocalelor și extrageți sucul.

Topiți untul într-o oală încăpătoare.

Adăugați ceapa, ghimbirul și morcovii și sotați ușor fără ca legumele să-și schimbe culoarea.

Adăugați făina și nucsoara.

Amestecați și stingeți cu supa.

Fierbeți timp de 25 de minute la foc mediu până când morcovii s-au pătruns bine.

Adăugați smântâna dulce, coaja de portocale și pasați legumele cu tot cu supa (într-un blender, de preferință).

Puneți din nou supa pe foc și adăugați sucul de portocale.

Încălziți supa, fără să mai fierbeți.

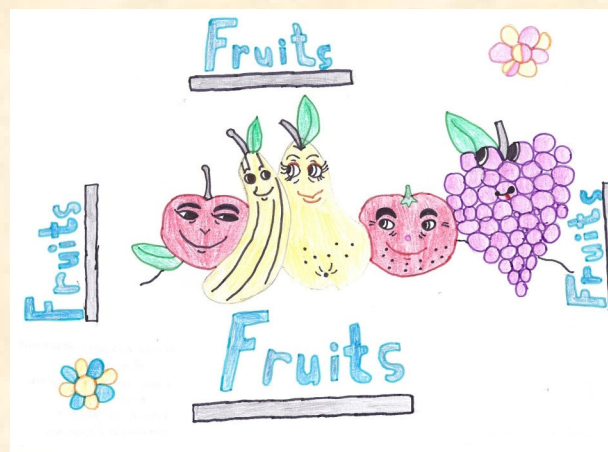
Nume și prenume: Gogoneață Mădălina Maria, Clasa: a XI a C, Profesor coordonator:  
Voheci Mădălina



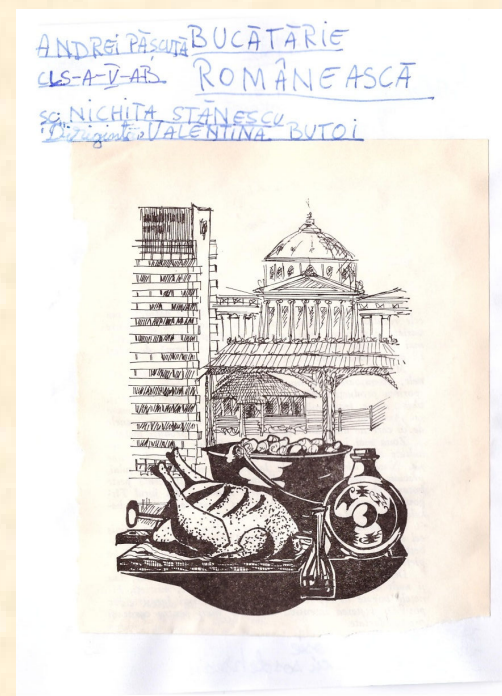
Pop Sonia, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Zetea Marcela



Silaghi Amalia cls. a V-a, coord.  
Prof. Sălăjan Raluca



Prodan Alexandra, cls. a V-a, coord.  
Prof. Rusu Alina



Pășcuță Andrei, cls. a V-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina

## Salată din piept de pui și avocado

**Ingrediente:** (pentru 4 porții)

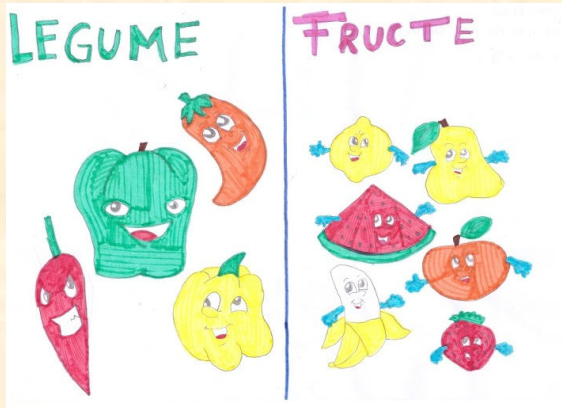
- 400 gr. piept de pui
- 1 avocado
- 100 gr. semințe de dovleac crude
- 1 salată verde
- 4 ouă fierte
- 125 gr. iaurt natur
- 3 linguri ulei
- 150 gr. brânză telemea
- 1 castravete proaspăt
- 1 linguriță oțet de mere
- sare, piper, măghiran, oregano, busuioc

**Preparare:**

Pieptul de pui se rumenește ușor pe grătar sau pe o tavă de teflon ( fără ulei), se taie fâșii subțiri și se condimentează după gust cu sare și piper, ouăle fierte și telemeaua se taie cubulețe mici, fructul de avocado și castravetele se taie felii subțiri și se face o salată cu ulei și sare, salata verde se taie fâșii subțiri. Castravetele stors bine se amestecă cu celelalte ingrediente, apoi se adaugă semințele de dovleac, ierburile aromate, sare, piper, puțin oțet, uleiul și iaurtul bătut bine. Se presară deasupra semințe de dovleac și se servește imediat.

Poftă bună!

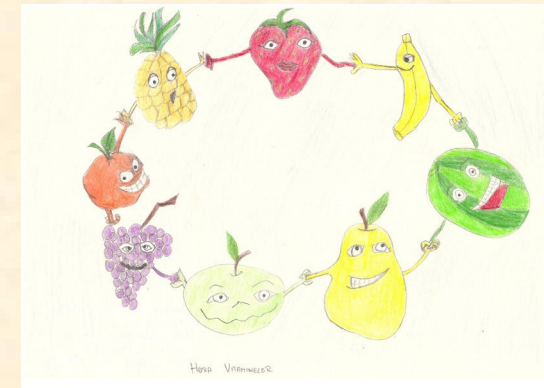
Blaj Mihaelea, Cls. a V-a, **Prof. Dorca Livia**



Vana Elisa, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Zetea Marcela



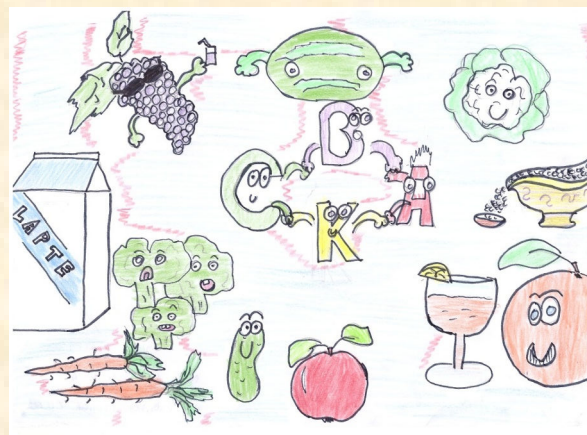
Șomcutean Răzvan, cls. a V-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina



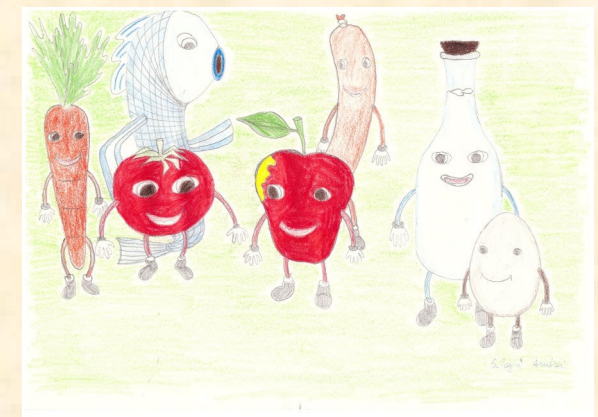
Țiplea Iulia, cls. a V-a, coord.  
Prof. Ionce Georgeta



Sima Daria, cls. a V-a, coord.  
Prof. Butoi Valentina



Vlad Robert, cls. a V-a, coord.  
Prof. Ghicioaroagă Elena



Silaghi Andrei, cls. a V-a, coord.  
Prof. Csernak Cristina



De-a lungul anilor, încă din cel mai vechi timpuri, oamenii au căutat modalități prin care să ajungă la rezultate mai bune **Chimia și organismul**

**uman**

în toate domeniile.

Chimia are un rol foarte important în viața noastră. Ne ciocnim de ea în viața de zi cu zi: alimentele – o fracțiune din domeniul în care chimia are aplicații. Pur și simplu „măncăm chimie” sau „suntem chimie”?

De exemplu: fructele și legumele conțin elemente chimice, vitamine sau glucide. Ele ar trebui consumate zilnic, ca atare sau sub formă de suc, deoarece au proprietatea de a-i oferi organismului cantitățile necesare de nutrienți care pot să prevină bolile grave, precum diverse forme de cancer sau boli cardiovasculare și carențele nutriționale.

Fructele și legumele au, de regulă, o valoare calorică mică și de aceea sunt recomandate în curele de slăbire, împotriva obezității sau persoanelor care vor să-și păstreze silueta. Consumul regulat de fructe și legume în detrimentul alimentelor bogate în grăsimi și zahăr, menține o stare de sănătate bună și ferește organismul de îmbolnăvire.

Murele – fructe dulci-acrișoare, gustoase și cu beneficii nebănuite. Murele conțin vitamine și antioxidanți, sunt remineralizante, antireumatice și pot să amelioreze multe afecțiuni. Pot să prevină forme de cancer precum cel de sân, de stomac sau de colon (în principal datorită acidului clorogenic, responsabil de prevenirea formării substanțelor cancerigene în organism).

Nucile – au un conținut însemnat de fosfor, potasiu, dar și magneziu, calciu, zinc, fier și seleniu. De remarcat e și faptul că acizii grași omega 3 prezenți în aceste fructe oleaginoase pot favoriza scăderea colesterolului. Miezul de nucă poate fi folosit atât la prepararea prăjiturilor, cât și în salate sau supe reci pregătite în blender.

Merele – au *beneficii multiple*, sunt considerate tonice naturale, conțin compuși care au proprietăți antioxidante și antiinflamatoare. Spre exemplu, vitamina C din mere ajută la construirea colagenului, o substanță care menține pielea elastică, iar cuprul stimulează producția de melanina, acel pigment care ne protejează de razele ultraviolete ce ne pot îmbătrâni prematur.

Prunele – conțin aproape la fel de mulți antioxidanți ca și *căpșunele* (despre care știm că exfoliază, îndepărtează impuritățile, au proprietăți astringente) și sunt excelente pentru piele când sunt combinate cu iaurt și miere. De ce? Pentru că îmbunătățesc elasticitatea și vindeca arsurile pielii de peste vară. Nu uita: cu cât fructele sunt mai închise la culoare, cu atât sunt mai benefice pentru piele, pentru că au mai mulți antioxidanți!

Strugurii au în compoziția lor proteine și grăsimi vegetale, glucoză, levuloză, acid citric și tartric, provitamina A, vitamine din grupul B, vitamina C și K, și minerale esențiale precum potasiul, calciul, fierul, fosforul, magneziul și seleniul. Sunt bogați în antioxidanți, ajutând la curățarea pielii și la îndepărtarea impurităților de pe piele. Masca de struguri are rolul de a face pielea să devină mai catifelată și mai suplă, redându-i aspectul luminos și reîntinerind-o.

Elev: Garlea Mihaela Loredana  
Profesor îndrumător: Stanomir Adriana



Ancuța Paula, cls. a IX-a, coord.  
Prof. Berbece Lidia

#### Salată de crudități

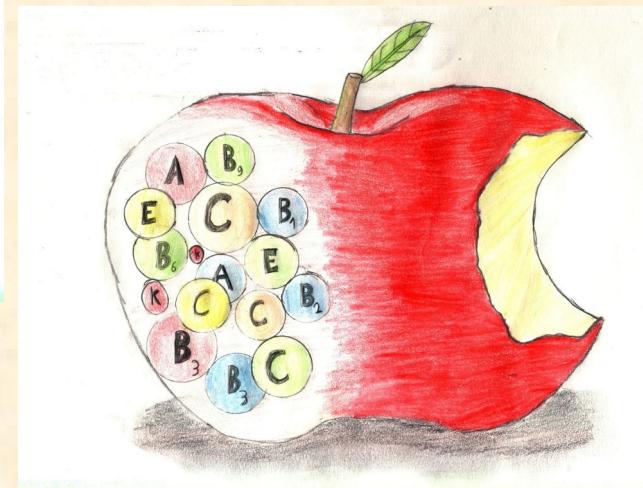
2 bucăți de salată verde; 4 – 5 ridichi; 1 - 2 castraveți; 1 – 2 ardei; 1 lingură de ulei de măsline; 1 linguriță de zeamă de lămâie; sare și piper după gust.

Legumele se spală cu apă din abundență. Apoi salata o mărunțim rupând-o cu mâna, castraveții se feliază cât mai subțire, ridichiile fiind mai tari se dau printr-o răzătoare, iar ardeii și roșiile se taie după preferință.

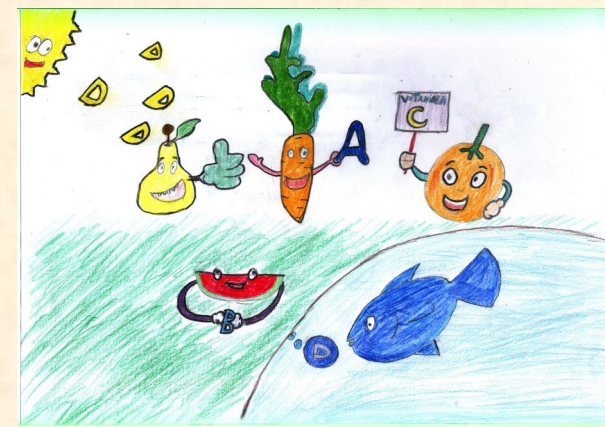
Se pun toate ingredientele într-un bol, se adaugă uleiul și oțetul, sare și piper după gust. Se amestecă toate împreună, salata obținută se servește imediat.

Poftă bună!

Berințan Alexandra, clasa a IV-a  
Prof. învă. primar Țura Mariana



Fogel David, cls. a X-a, coord.  
Prof. Fülöp Ildikó



Balta Alex, cls. a X-a, coord.  
Prof. Fülöp Ildikó

## Vitamina C, esențială pentru organism

Ce știm de mici copii? Că avem nevoie de multe fructe și legume, consumate în stare naturală, pentru un trai sănătos. Fructele și legumele pe care noi le consumăm sunt formate din fibre, apă și vitamina C.

E absolut firesc să ne trezim dimineța, întâmpinând noua zi cu speranță și bucurie. Dacă un om se dă jos din pat descurajat și plin de gânduri negre, înseamnă că există o perturbare în biochimia creierului și a nervilor săi. Un asemenea fenomen nu are voie să se petreacă. Vitamina C joacă aici un rol considerabil, ea poate fi chiar cheia ce ne deschide calea spre o viață mai fericită.

Denumirea științifică a vitaminei C este acidul ascorbic. Face parte din grupa vitaminelor hidrosolubile, se elimină în cantități mari din organism. Este un acid organic cu proprietăți antioxidante. Se consideră o „armă” împotriva tuturor bolilor.

Organismul uman nu își poate sintetiza singur vitamina C și de aceea trebuie să și-o procure din alimente sau din alte surse. Sensibilă la lumină, căldură și vapori de apă, vitamina C este necesară în formarea colagenului, o proteină ce întărește oasele, cartilagiile, mușchii și vasele de sânge; contribuie la buna menținere a capilarelor, oaselor și dinților.

Vitamina C ajută absorbția fierului la nivelul intestinului, crește rezistența la infecții și menține numărul globulelor albe din sânge, oferă protecția antioxidantă, prevenind transformarea nitraților (din țigări, fum, grăsimi) în substanțe cancerigene.

Deficitul de vitamina C conduce la apariția scorbutului, boală cunoscută și sub numele de „boala marinarilor sau a călătorilor”, care este o boală caracterizată prin oboseala, astenie, slăbiciune, stare de depresie, lipsa poftei de mâncare, dureri osoase moderate, ameteli, piele uscată, edeme, gingivită, hemoragii. În carența de vitamina C tenul devine uscat și palid, pierzându-și strălucirea și proșpețimea. Excesul de vitamina C (1000-5000 mg pe zi) se manifestă prin deranjamente stomacale mai ales în cazul unei sensibilități crescute la aciditate, apariția de pietre la rinichi, afectarea sistemului imunitar și apariția simptomelor de amețeală și greață; nu este periculos pentru organismul uman, el fiind eliminat prin urină.

Surse naturale de vitamina C sunt: fructe (portocale, papaya, mere, căpșuni, grepfruit, pepene), broccoli, ardei gras, roșii, mango, cartofi, varză, spanac, lămâie, afine.

În organismul uman, vitamina C ajută la: funcționarea normală a sistemului imunitar crescând rezistența organismului împotriva infecțiilor, previne uzura celulară încetinind procesul de îmbătrânire, are rol de echilibrare a organismului fiind necesar în metabolismul calciului și al altor minerale, scade colesterolul. Ea este cel mai redutabil inamic al tuturor bolilor.

Doza zilnică recomandată de vitamina C variază în funcție de vârstă, sex, vicii (fumat) etc. Pentru persoanele de peste 19 ani, doza zilnică recomandată este de 90 de miligrame pentru bărbați și 75 de miligrame pentru femei. Fumătorii ar trebui să își mărească aportul zilnic de vitamina C cu până la 35%, pentru a contracara efectele nocive ale fumatului asupra organismului.

Cu toate acestea, aportul zilnic de vitamina C, poate să difere de la o persoană la alta, în funcție de necesitățile proprii ale organismului, afecțiunile existente și alți factori posibili pe care medicul îi poate observa și utiliza în stabilirea unei concentrații optime.

Elev: Onici Mădălina Elena  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela

Rețetă de supă cremă de morcovi cu portocală și ghimbir

Ingrediente:

1,2 kilograme de morcovi, 1 ceapă, 3 portocale, 3 linguri de făină, 50 grame de unt, 2 litri supă de pui sau legume, 400 ml smântână dulce, 1 lingură rasă nucsoara măcinată, 1 rădăcină ghimbir (4 centimetri), sare, frunze pătrunjel sau coriandru, crutoane pentru servire

**Preparare:**

Curățați ceapa, morcovii și ghimbirul.

Tăiați morcovii și ghimbirul rondele. Tocați ceapa mare.

Răzuiți coaja portocalelor și extrageți sucul.

Topiți untul într-o oală încăpătoare.

Adăugați ceapa, ghimbirul și morcovii și sotați ușor fără ca legumele să-și schimbe culoarea.

Adăugați făina și nucsoara.

Amestecați și stingeți cu supa.

Fierbeți timp de 25 de minute la foc mediu până când morcovii s-au pătruns bine.

Adăugați smântâna dulce, coaja de portocale și pasați legumele cu tot cu supa (într-un blender, de preferință).

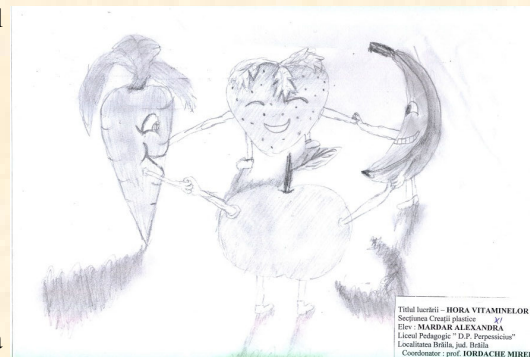
Puneți din nou supa pe foc și adăugați sucul de portocale.

Încălziți supa, fără să mai fierbeți.

Nume și prenume: Gogoneață Mădălina Maria, Clasa: a XI a C, Profesor coordonator Vochechi Mădălina



Jumuga Mirela, cls. a XI-a, coord.  
Prof. Grosu Mirela



Mardar Alexandra, cls. a XI-a, coord.  
Prof. Iordache Mirela



Ioan Nicoleta, cls. a XII-a, coord.  
Prof. Gheorghe Dumitra

## În grădină la bunici

În grădină la bunici  
Multe mai găsești pe-aici  
Varză dulce și tomate,  
Castraveți pe săturate.

Buchețele de salată,  
Morcovi și fasole lată,  
Ceapă și cu dovlecei,  
Pătrunjel și mulți ardei,

De vrei să mergi în livadă,  
Fruite coapte o să vezi  
Mere, pere parfumate,  
Prune, gutui aromate.  
Din toate de vei mânca,  
Vitamine vei avea.  
Coord. Mirela Iordache

## De ce și de unde vitamine?

Vitaminele se află în verdeturi, fructe, legume. Se cunosc în general 20 de vitamine, cele mai cunoscute fiind: A, B, C.

Vitamina A favorizează o vedere bună, creșterea copilului. Se găsește în unt, untură de pește, gălbenușul oului, rădăcini de morcov, în caise, roșii și piersici.

Vitamina B se găsește în nuci, fasole, ouă, ficat, lapte. În absența acestei vitamine se produc în final tulburări nervoase, uscarea pielii, căderea părului, oprirea creșterii.

Vitamina C se găsește în lămâie, portocale, roșii, zarzavaturi. Aceasta contribuie la creșterea și rezistența organismului.

Vitamina D ajută ca oasele să crească și să fie mai tari. În lipsa ei, mai ales la copii se produce rahitism (deformarea oaselor scheletului).

Fruitele și legumele țin doctorul la distanță.

Mureșan Alexandra, clasa a VI-a  
Prof. Liber Ana

## Hora vitaminelor

Într-un coș mare, rotund,  
Plin cu bunătați,  
Fruite și legume.  
Se ascund în colțișoare,  
Vitamine foarte bune!  
Parcă-și caută stăpânul;  
Unele s-au rătăcit,  
Altele s-au interesat un pic,  
Și și-au găsit în două clipe  
Stăpânul cel mult dorit.  
După ce toate și-au găsit locul,  
Fruitele și legumele,  
Nu mai pot!  
Așteaptă să fie mâncate.  
Povara vitaminelor,  
Parcă și-au pus-o ăn spate,  
Parcă le termină.  
Nu mai suportă,  
Duc o viață grea!  
Hora vitaminelor le-a redus greutatea!



Petrescu Constantin Ana, cls. a XII-a, coord.  
Prof. Stanomir Adriana

Coord. Mirela Iordache

## Înghițată de căpșuni

Ingrediente:

-200ml. Lapte, 300ml. smântână dulce pentru frișcă, 450g. căpșuni, 200g. Zahăr, pentru sosul de căpșuni avem nevoie de 200gr. căpșuni și 4 linguri de zahăr.

Mod de preparare:

Se pun căpșunile în blender, se presară cu zahăr și se lasă să se omogenizeze aprox. 15 minute. Se bate smântâna pentru frișcă și se amestecă împreună cu laptele, cu pasta de căpșuni. Se pune apoi într-un vas de plastic la congelator și se lasă până ce începe să înghițe pe margini. Se scoate din congelator și se bate cu mixerul până devine spumoasă. La final se adaugă bucățele de căpșuni, apoi se congelează în totalitate.

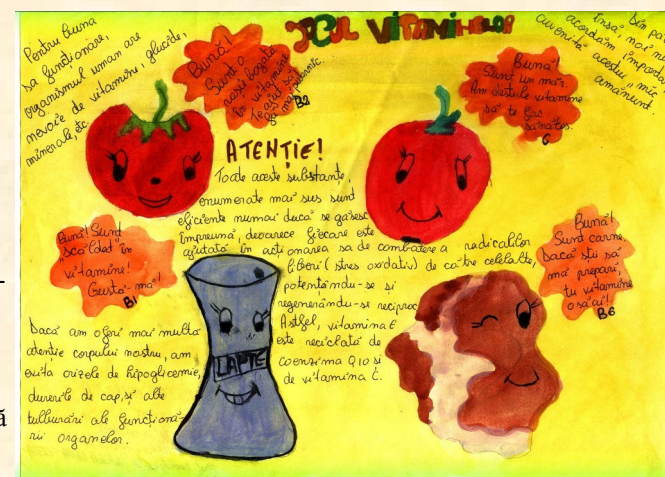
Pentru sos se pun căpșunile cu zahărul într-un bol, să stea cât pregătim înghițata.

Zeama formată se pune la fiert până se îngroașă ca un sirop, după care se adaugă căpșunile pasate și se lasă să fiarbă până se leagă.

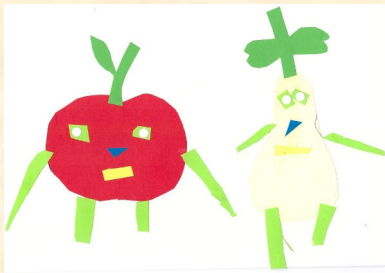
Oros Alexandra-Florina, clasa: a-Va A, Prof. coordonator: Oros Mariana-Camelia



Ștefănescu Bianca, cls. a XI-a, coord.  
Prof. Stanomir Adriana



Mustea Andreea, cls. a IX-a, coord.  
Prof. Pralea Oana



Mirea Daria, grupa mare, coord.  
Prof. Fenechiu Dorina



Irimia Andreea, grupa mare, coord.  
Prof. Apostol Adriana

#### Frumusețea vitaminelor

Ca să fii sănătos,  
Ca să ai un trup frumos  
Și o minte luminoasă  
Trebuie să consumi  
Zilnic hrana sănătoasă  
Fruite și legume multe  
Este bine să consumi,  
Și din laptele de vacă,  
Calciul tu să ți-l aduni.

Mierea este foarte bună  
Dacă ceaiul îndulcim.  
Iar sucul făcut din fructe,  
Zi de zi să-l folosim.  
Să nu uiți că sănătatea  
Este bunul prețios,  
Ce te face vesel, harnic,  
Todeauna bucuros.

Vitaminele sunt toate  
Un izvor de sănătate  
Și poți să le întâlnești  
Și în cartea cu povești.  
Pe rafturi, în farmacii,  
În hrana de zi cu zi.

Mureșan Alexandra, clasa a VI-a  
Prof. Liber Ana

#### Delicioasele vitamine

Legume și fructe, numai bune  
pentru tine,  
Conțin multe vitamine,  
Mic dejun sănătos?  
Într-adevăr, e mai gustos,  
Poți să devii chiar, pofticios...  
Mulți îmi spun că e de prisos  
Să mănânci de dimineață  
Fruite sau legume  
Ce-ți dau poftă de viață.  
De la mine, tu, învață  
Că nu te bag în ceață,  
Este bine să consumi,  
La mic dejun să aduni,  
Vitamina A, B, C  
O lămâie sau mai știi ce...  
Asta trebuie să simți  
Și dacă sunteți cuminiți  
Vitaminele vă fac, daruri pe plac.  
Și dacă tot nu mă crezi,  
Ia un măr și ai să vezi.

Grigore Claudiu, clasa: a XI-a,  
profesor îndrumător: Grosu

#### Hora vitaminelor

Vitaminele sunt substanțe care se găsesc din abundență în regnul animal și vegetal, necesare numai în cantități mici în alimentație, care sunt indispensabile creșterii și dezvoltării organismului, precum și menținerii stării de sănătate, este cea mai cuprinzătoare și actuală, cu toate că a fost anunțată cu o jumătate de secol în urmă. Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de către organism, deci ele trebuie obținute din alimentație. Termenul de vitamine nu cuprinde alți nutrienți esențiali cum ar fi mineralele, acizii grași esențiali sau aminoacizii esențiali

Deși boli ca scorbutul și beri-beri sunt cunoscute de peste patru milenii fiind menționate în diferite papirusuri egiptene și chineze — legătura lor cu alimentația deficitară în anumite principii a fost făcută abia în urmă cu 2—3 secole. Este vorba de constatarea la marinari a unor manifestări clinice încadrabile în bolile beri-beri și scorbut, datorită alimentației unilaterale timp îndelungat, alimentație în care lipseau alimentele proaspete, verdețurile, zarzavaturile, fructele.

În 1912 chimistul polonez Kazimierz Funk (1884 – 1967), cunoscut și ca Casimir Funk, a denumit vitaminele (amine vitale, denumire care se datorează faptului că primele vitamine identificate aveau structură chimică amonică). Plecându-se de la aceste date, au fost identificate vitaminele A, D, E, K, F, C și grupul vitaminelor B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>) și au fost recunoscute condițiile care conduc la lipsa lor din alimentație, tabloul clinic al fiecărei avitaminoze și modalitățile de prevenție și tratare a lor.

Vitaminele nu au rol energetic (nu aduc calorii) și nici plastic (nu aduc material pentru sinteza diferitelor structuri ale țesuturilor și organelor): ele participă, însă, la numeroase reacții biochimice intracelulare și extracelulare, care asigură creșterea, dezvoltarea și funcționarea normală a organismului, în absența lor, aceste reacții nu se mai produc și consecința pentru organism va fi oprirea creșterii și dezvoltării, precum și scăderea în greutate. '

Unele vitamine sunt sintetizate în organismul animal (vitamina K de către flora microbiană intestinală, vitamina B, etc). În ceea ce privește vitamina C, aceasta este sintetizată de cea mai mare parte a viețuitoarelor, cu excepția omului, maimuței și delfinului. Dar nu toate vitaminele se sintetizează în organism în cantități suficiente pentru asigurarea nevoilor metabolice ale acestuia, fiind necesară aducerea lor din afară, prin alimentație.

Având structură chimică diferită și intervenind la diferite niveluri metabolice, vitaminele nu au putut fi clasificate după structură sau acțiune (cum se întâmplă cu celelalte principii alimentare sau substanțe medicamentoase), ci numai după solubilitate.

#### Clasificare:

vitamine hidrosolubile (solubile în apă: vitaminele C și grupul B)

vitamine liposolubile (solubile în grăsimi: A, D, E, K).

Acțiunea vitaminelor a fost studiată mai ales prin modificările și manifestările clinice pe care le produce lipsa acestora din alimentația animalelor de experiență și a omului. Astfel, s-a dovedit că ele au unele acțiuni comune (asigurarea creșterii, dezvoltării și a stării de sănătate) și altele caracteristice fiecărei vitamine în parte.

#### Concluzii

Alimentația rațională asigură nevoile zilnice ale organismului. Administrarea din exterior a vitaminelor este justificată numai în puține cazuri, restul fiind fără o argumentare științifică, crescând în mod inutil - și uneori chiar dăunător - costul tratamentului.

De tratament vitaminic beneficiază numai bolnavii cu anemie pernicioasă Biermer (care în lipsa administrării vitaminei B<sub>12</sub> era mortală), pelagră (vitamina PP), rahitismul la copii (vitamina D) și tulburările hemoragice induse de lipsa vitaminei K.

Folosirea de rutină a vitaminelor în diferite afecțiuni (fără argumentare științifică) poate declanșa suferințe cu mult mai mari și mai grave decât cele presupuse a fi datorite lipsei vitaminelor. De aceea, o temperare a excesului de vitaminoterapie este absolut necesară.

Doroftiei Cosmin  
Profesor: Berbec Lidia

## Fructe și legume

Fructele- ți oferă bucurie  
Ele îți dau multă energie,  
Fiindcă sunt pline de vitamine  
Îți induc o stare de bine.

Legumele sunt sănătoase  
Colorate și frumoase  
Ele te duc pe calea bună  
Sănătatea să- ți fie deplină.

Un singur lucru vă mai spun,  
Că ce v- am scris nu sunt minciuni.  
Toate ne invită să fie bine spălate  
Și să le mâncăm pe săturate.

Vraja Benjamin, cls a VI-a C  
Coord: prof. Inze Cristina

## Hora vitaminelor

Odată, se povestea, că vitaminele B, C și A  
S-au certat de la un titlu pe care fiecare și-l dorea.  
Care este cea mai bună, importantă dintre toate,  
Ce vitamină oare putea să facă dreptate?

Și tot stând și gândind, iată seara se lăsă,  
Iar în câmpia fierbinte, veni ploaia, și plouă.  
Deodată, ce să vezi? O fetiță udă learcă,  
Se plimba cam obosită și foarte înfrigurată.

Atunci, vitaminele, au văzut că nu-i de joacă,  
Și au dus-o pe fetiță, în casa lor călduroasă.  
Acolo împreună ele frumos au îngrijit-o,  
Iar după o lună bună au însănătoșit-o.

- Dragă fetiță bună, acum că te-ai trezit,  
Spune care vitamină mai mult te-a îngrijit?  
- Dragii mei prieteni, toți ați fost de ajutor  
De aceea nu faceți, vreodată ceartă între voi.

La aceste cuvinte, vitaminele tresăriră  
Iar de bucurie ele chiar dansară.  
De atunci în orice vară, hora vitaminelor  
Are loc pe o câmpie, bucuria copiilor.

Zah Adelina, clasa a VII-a A  
Coord: prof. Inze Cristina

## Dansul vitaminelor

Dacă e să stai un pic  
La un dans cu pasul mic ,  
Vei vedea ca toți se-ntrec  
Vitaminele și-aleg .

Spanac, ardei și varză,  
Capșuni, cirese, coacaza ,  
Lămâi, lime și papaya ,  
Se-ncadrează doar în C .

Peștele, uleiul și ficatul  
Ouăle, lactatele și ciupercile  
Stau la rand ,  
Dansează-n cerc, doar în grupa D .

Avocado și cartoful  
Mazarea și conopida  
Morcovul și ardeiul  
În B6 după masă  
stau la rând.

Elev: Urs Florina, clasa : a XI-a B  
Coordonator: Morar Camelia



Mark Iulia, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Dorca Livia



Hofer Andrei, cls. a VI-a, coord.  
Prof. Inze Cristina

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

