

Zdrowe przepisy



KOTLECICKI Z KASZY

100g kaszy gryczanej
100g kaszy jęczmiennej
1 garść nasion słonecznika
1 mała cukinia
3 pieczarki
1 marchewka
1 jajko

Fritatta ze szpinakiem

- 2 jajka
- 100g chudego twarogu
- 100g szpinaku
- mały pomidor
- 3 pomidory suszone
- ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki ziół prowansalskich

Zupa krem z marchwi

350 ml wody
1/2 kostki bulionu warzywnego
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka przecieru pomidorowego
1/2 sproszkowanego chili
50g mieszanki warzywej na wywar
130 g marchwi
1/2 dużego pomidora
2 plastry czerwonej cebuli
2 łyżki kaszy kuskus
1 łyżka śmietany 12%

Naleśniki amarantusowe:

-1 szklanka mąki pszennej
-1/2 szklanki mąki z amarantusa
-szklanka mleka
-szczypta soli
-szczypta cukru

-łyżeczka oleju

CIASTO MARCHEWKOWE

1,5 szklanki startej marchewki
1,5 szklanki mąki
4 jajka
1 szklanka oleju
1 szklanka cukru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 płaska łyżeczka sody
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka przyprawy do piekarnika
1 łyżka cukru wanilinowego
1 szklanka pokrojonych orzechów włoskich
pół łyżeczki soli

CIASTEczKA OWSIANE

BEZ PIECZENIA

300g płatków owsianych (lub pomieszanych owsianych z jęczmiennymi)
½ szklanki cukru
200g margaryny lub masła 82%
2 łyżki kakao
100ml mleka
150g ziarenka (np. słonecznik, siemię lniane, sezam lub inne)

PLACUSZKI OWSIANE

1 jabłko
1 jajko
2 łyżki płatków owsianych
2 łyżki otrębów owsianych
2 łyżki mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia



27 listopada 2014

TYGIELNIK

GAZETKA ZST



Zdrowe ciało

Zdrowa dusza

ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH W RYBNIKU

Drodzy Czytelnicy!

Ten numer gazetki poświęcony jest zdrowiu, a przede wszystkim zdrowej żywności.

O zdrowym stylu życia jest w naszym kraju coraz głośniej. Dużo się mówi o zdrowej diecie, aktywności fizycznej czy szkodliwości alkoholu. Zdrowy styl życia to jednak nie tylko dbanie o nasze ciało i organizm, to coś znacznie więcej.



W Polsce pojawia się coraz więcej zwolenników zdrowego trybu życia, którzy niestety traktują to pojęcie bardzo wybiórczo. Samo picie wody mineralnej, wprowadzenie do diety warzyw i owoców, czy sporadyczne bieganie jest dalekie od zdrowego stylu życia.

Zdrowy styl życia opiera się na kilku podstawowych czynnikach: właściwa dieta, aktywność fizyczna, unikanie czynników szkodliwych, umiejętność odpoczywania i właściwe podejście do życia.

HALLOWEEN W ZST

W dniu 31 października obchodziliśmy w naszej szkole Halloween. Jak co roku uczniowie Tygla, przygotowali ciekawe przebrania, dynię oraz dodatkowo potrawkę z dyni. Wyjątkowo w tym roku uczniowie zadbali o upiorną atmosferę i niesamowite stroje budząc strach i śmiech. Tegoroczny konkurs oceniała Pani Dyrektor Grażyna Kohut, Pani Katarzyna Zniszczoł, Pani Pielęgniarka, Pani Katarzyna Grajner, Pani Barbara Kuwaczka oraz samorząd szkolny. Jury wybrało najładniejszą dynię, najlepsze przebrania klasowe, wygląd i smak potrawy z dyni oraz Miss i Mistera Tygla. Werdykt nie był łatwy, ale po długiej dyskusji udało się wyłonić zwycięzców. Każda przebrana w tym dniu osoba, jak co roku, była zwolniona z odpowiedzi ustnych. Halloween to zwyczaj związany z maskaradą i odnoszący się do święta zmarłych, obchodzony w wielu krajach w wieczór 31 października, czyli przed dniem Wszystkich Świętych. Odniesienia do Halloween są często widoczne w kulturze popularnej, głównie amerykańskiej. Głównym symbolem święta jest wydrążona i podświetlona od środka dynia z wyszczerbionymi zębami. Inne popularne motywy to duchy, demony, zombie, wampiry, czarownice, trupy czaszki itp. Halloween połączyliśmy z projektem „Aktywna szkoła—Aktywny Uczeń”. Uczniowie przyrządzili pyszne, zdrowe zupy dyniowe.



Jak ZST dba o zdrowie?

W ramach projektu "Aktywna Szkoła- Aktywny Uczeń" zorganizowanego przez Studium Prawa Europejskiego w Warszawie, dnia 10 października br. odbył się w ZST - **Dzień Ruchu**. Impreza sportowa miała miejsce na stadionie lekkoatletycznym w Rybniku. Uczniowie klas 1,2,i rywalizowały między sobą w sztafecie.

Oto wyniki

Klasy pierwsze: 1 Te

Klasy drugie:2Tc

Klasy trzecie:3 Td



" **Cholesterol - czy należy się go bać ?** ".

Cholesterol

- jest związkiem chemicznym , występującym u ludzi i zwierząt; - należy do grupy steroli i wchodzi w skład lipidów = tłuszczów; - jest niezbędną substancją do utrzymania czynności: układu nerwowego, skóry, mięśni, wątroby, jelit i serca; - ten *wielki podróżnik* krąży po całym ciele człowieka; - cholesterol pobierany z pokarmem: 15 – 20 % ilości tego związku w organizmie;
- - 80 -85% cholesterolu wytwarza sam organizm, a jego głównym producentem jest wątroba;

Słonność do nadmiernej produkcji cholesterolu ma charakter dziedziczny.

Cholesterol całkowity: **200 mg/dl** - wartość optymalna.

200 – 250 mg/dl - ryzyko umiarkowane,
powyżej 250 mg/dl - ryzyko duże.

Bardzo ważne jest też stężenie cholesterolu LDL - **poniżej 135 mg/dl** powinno go być !!! Stężenie cholesterolu HDL - **powyżej 45 mg/dl**.

5 przykazań diety antycholesterolowej:

- 1.Masło należy zastępować margarynami miękkimi wzbogaconymi witaminami: A, D, E, zawierającymi kwasy nienasycone.
- 2.Mleko i przetwory mleczne należy spożywać o niskiej zawartości tłuszczu: 0,5 – 1,5%, ograniczyć spożycie jaj i przetworów mlecznych: ser żółty, tłusty twaróg.
- 3.Ograniczmy spożycie *tłuszczów niewidocznych* gołym okiem: mięso, wędliny, ser żółty, chrupki, frytki itp. Jedzmy chude wędliny, młody drób, !!!
- 4.Spożywajmy co najmniej 0,5 kg świeżych owoców i warzyw dziennie
- 5.Jedzmy produkty zbożowe o dużej zawartości błonnika

KONUMENCKIE ABC

Świadomy konsument zna swoje prawa i obowiązki. „Konsument musi mieć realną możliwość dokonywania świadomego wyboru na rynku. Służy temu rzetelna informacja o cechach i cenach oferowanych towarów, o efektywnych metodach ich użytkowania” [katalog praw konsumenta].

W czasach ciągłego pośpiechu nie przywiązujemy wagi do sposobu i warunków, w jakich dany produkt został wykonany. Prym wiedzie ilość i cena. Co za tym idzie, coraz rzadziej można napotkać osoby, które nazwać można świadomym konsumentem - kimś, kto nie wykonuje pochopnych zakupów.

Podstawowe zasady wybierania produktów wg Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów:

- **Uważaj na MOM (mięso oddzielone mechanicznie)**
- **Nie ulegaj pierwszemu wrażeniu**
- **Nie liczy się wygląd, liczy się wnętrze**
- **Analizuj i porównuj**



Niebezpieczne E dodatki

E 102

niebezpieczny (tartaksyna, niedopuszczona w Polsce, cytrynowo-żółty, syntetyczny; stosowany m.in. w napojach w proszku, esencjach owocowych, miodzie sztucznym, musztardzie)

E 104

podejrzany (żółć benzopirydynowa, żółcień chinolinowa, Food Yellow 13 - żółty; dodatek do wyrobów cukierniczych)

E 110

niebezpieczny (żółć pomarańczowa S, żółcień zachodzącego słońca FCF, Food Yellow 3, żółcień pomarańczowa - żółty;dodatek do marmolady, żeli, gum do żucia, powłok tabletek)

E 124

niebezpieczny (róż koszenilinowy, Ponceau 4 R - czerwony; dodatek do wędzonych ryb, cukierków pudrowych)

E 127

niebezpieczny (erytozyna, hamuje wzrost, zwiększa występowanie chorób tarczycy, niedopuszczona w Polsce, Food Red 14, tetrajodofluoresceina - czerwony, syntetyczny; dodany do wiśni koktajlowych, owoców kandyzowanych)

E 102

niebezpieczny (tartaksyna, niedopuszczona w Polsce, cytrynowo-żółty, syntetyczny; stosowany m.in. w napojach w proszku, esencjach owocowych, miodzie sztucznym, musztardzie)

E 104

podejrzany (żółć benzopirydynowa, żółcień chinolinowa, Food Yellow 13 - żółty; dodatek do wyrobów cukierniczych)

Zasady prawidłowego żywienia

PRAWDŁOWE ŻYWIENIE to dostarczanie organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w odpowiedniej ilości i odpowiednim stosunku, z uwzględnieniem wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego, przy uwzględnieniu odpowiedniej liczby posiłków i ich rozłożeniu w ciągu dnia

PRAWDŁOWE ŻYWIENIE

jest ważne dla młodych, rosnących organizmów, gdyż zapewnia

- optymalny wzrost i rozwój
- dobre samopoczucie i zdrowie
- opóźnienie występowania chorób w wieku późniejszym
- osiągnięcie najwyższej jakości życia pod względem:
 - sprawności fizycznej, psychicznej i emocjonalnej, w tym
 - zdolność uczenia się, zapamiętywania i koncentracji uwagi
 - opóźnienie procesu starzenia



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
- Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
- Mięso spożywaj z umiarem.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- Ograniczaj spożycie soli.
- Pij wystarczającą ilość wody.
- Nie pij alkoholu.

Słowniczek tematyczny polsko-niemiecko-francusko-rosyjski <i>ŻYJ ZDROWO!</i>			
owoce	Früchte, die	fruits	фрукты
banan	Banane, die	la banane	банан
jabłko	Apfel, der	la pomme	яблоко
gruszka	Birne, die	la poire	груша
warzywa	Gemüse, das	légumes	овощи
dynia	Kürbis, der	la citrouille	тыква
pomidor	Tomate, die	la tomate	помидор
ogórek	Gurke, die	le concombre	огурец
dyscyplina sportowa	Sportart, die	une discipline sportive	Вид спорта
biegać	laufen	courir	бегать
jeździć na rowerze	radfahren	faire du vélo	кататься на велосипеде
pływać	schwimmen	faire de la natation	плавать
jazda na nartach	Skilaufen, das	faire du ski	ходить на лыжах
brać udział w zawodach sportowych	an den Sportwettkämpfen teilnehmen	participer aux compétitions sportives	принимать участие в спортивных соревнованиях
aktywnie spędzać czas wolny	die Freizeit aktiv gestalten	passer le temps activement	активно проводить свободное время
nurkować	tauchen	plonger	нырять
skoki spadochronowe	Fallschirmspringen, das	le parachutisme	прыжки с парашютом
gimnastyka	Gymnastik, die	la gymnastique	гимнастика
wspinaczka	Klettern, das	l'escalade	восхождение на гору
żeglować	segeln	faire du voilier	заниматься парусным спортом
hokej na lodzie	Eishockey, der	l'hockey sur glace	хоккей на льду

