

# Świeże Wiadomości



## **SPIS TREŚCI:**

Wywiad na temat zdrowego odżywiania z Panią Dominiką Niklińską:  
Magdalena Słowik str. 3

Jak siedzieć, stać i spać by nie zwariować (wady postawy) :Tomek  
Jędruszek  
str.6

Co jest bio, a co eko? : Mateusz Jaroszewicz, str. 9

Ruch to zdrowie, ale nie w Krakowie: Jędrzej Szczerbiak str. 10

Jeść długo i szczęśliwie: Magdalena Słowik str. 12

Żarty str.14

## Wywiad na temat zdrowego odżywiania:

1. Co według Pani oznacza hasło "Jeść długo i szczęśliwie" ?

**Pani Dominika Makłowicz-Niklińska:** "Jeść długo i szczęśliwie" to znaczy, żeby tak jeść, żeby długo żyć. Czyli jeść zdrowe produkty, nie przejadać się węglowodanami, nie jeść zbyt dużo cukierków, nie jeść dużo bardzo tłustych rzeczy i dużo się ruszać.

2. Jak można zmobilizować się do jedzenia zdrowych, ale niezbyt lubianych przez nas potraw?

**P.D.:** To jest bardzo trudne pytanie, aczkolwiek zdrowe rzeczy wcale nie są takie niedobre. Bo lubicie owoce, na przykład jabłka. Więc owoce są zdrowe, ale w ograniczonych ilościach. Trzeba pamiętać, że owoce mają bardzo dużo cukru, dużo węglowodanów. Ale mają też dużo witamin. W związku z czym zamiast cukierków można zacząć od tego, żeby jeść owoce. A jarzyny i surowe i gotowane też są dobre. Można mamę poprosić, żeby przemycała te warzywa. Nie musicie dostawać wielkiego talerza brokułów, jak ich nie lubicie, tylko na przykład z brokułów można zrobić bardzo dobre placki, które na pewno zjecie z przyjemnością.

3. Czym kieruję się Pani wybierając szkolne menu?

**P.D.:** Przede wszystkim zdrowym rozsądkiem. Od tego trzeba zacząć. I też nie chcę Was zniechęcać do jedzenia, w związku z czym nie przeginam, że tak powiem w żadną stronę. Macie słodkie potrawy raz w tygodniu. W środę dostajecie ryż na mleku kokosowym z owocami, czy pancaki. Ale to co powiedziałam: przemycam bardzo dużo jarzyn, a Wy nawet nie wiecie, że je zjadacie. Dlatego też mówię, że kieruję się **głównie** zdrowym rozsądkiem, a poza tym też Was słucham. To, czego ewidentnie nie jecie i nie lubicie to się staram tego nie robić, albo robię to bardzo rzadko.

4. Dlaczego nie ma już deserów w naszej szkole? Przecież mogłyby być takie, które nie zawierają cukru.

**P.D.:** Nie ma deserów, które nie zawierają cukru, bo powiedziałam w pierwszym zdaniu: nawet owoce mają bardzo dużo cukru. Nie da się nie słodzić. Wyobraźcie sobie na przykład ciasto drożdżowe bez cukru. Jest

niejadalne. Oczywiście można cukier zastąpić miodem, ale w dalszym ciągu są to te same węglowodany. W związku z czym, jeżeli ktoś Wam wmawia, że miód jest zdrowy, a cukier nie to mówi nieprawdę, bo i to, i to jest niezdrowe. A nawet łyżeczka miodu ma więcej kalorii niż łyżeczka cukru.

**5.** Jaką Pani wybiera sól? Czy kieruję się Pani jej jakością?

**P.D.:** Przede wszystkim staram się używać sól zdrowszą. To znaczy: używam soli morskiej z obniżoną zawartością sodu.

**6.** Dlaczego w wielu szkołach, w tym w naszej jest zakaz słodczy?

**P.D.:** Mówiłam Wam to na początku: dlatego, że węglowodany nie są takie strasznie zdrowe, zwłaszcza cukierki. Kawałek ciasta upieczonego przez babunię na pewno jest super i na pewno jest zdrowy, ale cukierki, które nam oferuje, czy nawet te zwykłe jogurty smakowe, które są oferowane w sklepach mają coś, co jest straszną rzeczą. Mianowicie syrop glukozowo- fruktozowy. To jest okropna rzecz. Cukier jest dużo zdrowszy. Więc nawet jeżeli kupujecie takie rzeczy, to czytajcie etykiety. Są produkty, które tego syropu glukozowo- fruktozowego nie zawierają, albo mają go bardzo mało.

**7.** Wiele dzieci w naszej szkole od razu odnosi obiad i jedzenie idzie do zlewu. Co na to Panie kucharki? Czy zdają sobie z tego sprawę?

**P.D.:** Oczywiście, że zdajemy sobie z tego sprawę, a czego to jest wynikiem, to należy porozmawiać z tymi dziećmi. Bo ja twierdzę, że jeżeli się czegoś nie lubi trzeba być świadomym, że się tego nie lubi. W związku, z czym należy najpierw spróbować, a potem powiedzieć, że to jest niedobre i określić dlaczego, bo na przykład jest za słone, smak nie odpowiada, konsystencja mi nie odpowiada i to jest ktoś, z kim ja potem mogę na ten temat dyskutować, ale jeżeli ktoś weźmie talerz i powie: " Nie będę tego jadł, bo nie" nie jest to żadnym argumentem.

**8.** Jak stara się Pani urozmaicać jedzenie?

**P.D.:** Jak staram się urozmaicić jedzenie? Na przykład w domu jemy dużo warzyw, a bardzo rzadko jemy potrawy mączne. Ale przede wszystkim dużo warzyw. I na przykład jak podaję mięso to bardzo często ono jest bez ziemniaków, bez ryżu, czy bez jakiś dodatków węglowodanowych, tylko z samymi warzywami. Na przykład pierś kurczaka i dużo fasolki szparagowej do tego.

**9.** Czy używa Pani produktów ekologicznych do przygotowywania potraw?

**P.D.:** Czy staram się używać produktów ekologicznych. Co to znaczy w ogóle produkt ekologiczny? Ja mam pewne normy, które mnie obowiązują. Nie mogę kupić marchewki od pani z kleparza niewiadomego pochodzenia, bo to, że ona rosła bez żadnego nawozu no to się z tym zgodzę, ale ja nie wiem, czy ona na przykład nie była nawożona normalną gnojówką, a w gnojówce jest bakteria coli, która mogłaby zaszkodzić, albo ta marchewka rosła przy autostradzie, w związku z czym ma tyle metali ciężkich, że aż strach ją jeść. Trzeba kupować produkty, które są mało przetworzone, od tego trzeba zacząć. Nie wolno kupować przetworzonych produktów. Czyli możemy kupić normalną marchewkę ze sklepu, a nie taką marchewkę już gotową w słoiku.

**10.** Czy w swoim domu gotuję Pani podobne potrawy, jak u nas w szkole?

**P.D.:** Tak. Gotuję podobne potrawy, jak u nas w szkole.

**11.** Czy inspiruję się Pani pomysłami swojego brata, który jest znanym dziennikarzem kulinarnym?

**P.D.:** Czerpię z wielu źródeł, między innymi też z jego pomysłów. Przede wszystkim bardzo dużo czytam na temat kulinariów. Moją ulubioną książką jest taka biblia, która została wydana w 1902 roku po raz pierwszy i napisał ją największy kucharz dotychczas żyjący, a mianowicie pan, który się nazywał Escoffier, był francuzem i on, jakby skodyfikował w ogóle gastronomię i skodyfikował kuchnię, to znaczy: podzielił, jak wyglądają sosy, nazwał je odpowiednio. Nazwał też odpowiednio wywary do zup, buliony i to wszystko uporządkował i stworzył tak zwane przepisy podstawowe- przepisy bazy, od których potem już każdy może sobie gotować tak jak chce, tylko, żeby gotować, tak jak się chce trzeba znać podstawy.

Dziękujemy za ten wywiad!

## Prawidłowa postawa ciała czyli jak siedzieć, stać i spać by nie zwariować

Prawidłowa postawa ciała pozwala zapobiegać bólom oraz deformacji kręgosłupa, zapewnia odpowiednie napięcie mięśni, chroni przed zwyrodnieniem narządów ruchu. Oto kilka zasad dotyczące prawidłowej postawy naszego ciała podczas siedzenia, stania oraz spania.

### Jak trzeba siedzieć?

- ❑ Kręgosłup powinien być zrelaksowany, nie zgarbiony
- ❑ Nie /można zakładać nogę na nogę (powoduje to skrzywienie kręgosłupa)
- ❑ Kolana powinny być zgięte pod kątem 90
- ❑ Kość ogonowa powinna być za tobą
- ❑ Stopy muszą spoczywać płasko na podłodze lub oparte o podnózek
- ❑ Co jakiś czas trzeba wstać, przejście przez parę minut, lub wykonać kilka prostych ćwiczeń, rozciągnąć mięśnie



### Jak trzeba stać?

- ❑ Stój prosto (brzuch wciągnięty, łopatki ściągnięte do tyłu)
- ❑ Głowa ustawiona wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami,
- ❑ Barki nie są wysunięte do przodu, są na jednej wysokości

- ❑ Ramiona zwisają swobodnie wzdłuż ciała

## Jak trzeba leżeć?

- ❑ Bardzo ważny jest odpowiedni materac. Nie może być ani za miękki ani za twardy.
- ❑ Zamiast jednej poduszki lepiej mieć kilka mniejszych żeby wygodnie je ułożyć. Można również wybrać odpowiednią poduszkę ortopedyczną.

[https://yogapolis.files.wordpress.com/2014/03/cd952-fotolia\\_47992186\\_xs.jpg](https://yogapolis.files.wordpress.com/2014/03/cd952-fotolia_47992186_xs.jpg)



SLEEPING POSITIONS PART 2

## **Jak zdrowo się odżywiać**

Od wieków ludzie zastanawiają się co było pierwsze : śniadanie czy kolacja? Przejdźmy do głównego tematu czyli jak zdrowo się odżywiać. Polega ono na dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników.

Zacznijmy dzień powoli spokojnie lub jak ci jest wygodnie. To jest bardzo ważne. Następnie przygotuj sobie ładne i zdrowe śniadanie. Dobrze jakby na twoim talerzu znalazły się np: dużo warzyw i owoców takich jak: pomidory, sałata, marchewka, mango, cytryna pomarańcza itp. Musi też tam się znaleźć: ciemne, pełnoziarniste pieczywo, masło, ryba.

Na drugie śniadanie najlepiej by było jakbyś jadł sałatkę dlatego, że daje dużo energii jest łatwostrawna i dobrze się po niej czujesz (zdrowiej by było dodać oliwy z oliwek). proponuję popić sokiem ze świeżo wyciskanych owoców lub warzyw.

Na obiad staraj się jeść mało mięsa, a dużo ryb i pokarmów roślinnych takich jak: kapusta, pomidor, ogórek itp. Nie najadaj się dużo bo może być ci potem nie dobrze.

Podwieczorek ma na celu rozluźnić cię, więc proponuję różnorakie owoce takie jak: mango, pomarańcza, banan, kiwi, granat. Do tego dodaj np: jogurt naturalny i wymieszaj wszystkie składniki. Podwieczorek nie może być duży i ciężko strawny.

Kolacja, podobnie jak podwieczorek nie jest najważniejsza. Nie jedz kolacji późno bo może to wpływać na złe trawienie! Proponuję na kolację płatki owsiane z podgrzewanym mlekiem lub pełnoziarniste pieczywo z masłem i szynką.

Zdrowe jedzenie wcale nie jest gorsze pod względem smaku od słodczy. Opłaca się zdrowo odżywiać dlatego, że jesteś chudy i nie



masz problemów z nadwagą, nie chorujesz i masz lepsze samopoczucie !

Jaroszewicz Mateusz

### Sport to zdrowie... ale nie w Krakowie Smog.

W Krakowie jest duży smog, co szkodzi zdrowiu. Jest to nienaturalne zjawisko pojawiające się w atmosferze. Powstaje przez zanieczyszczenia spowodowane przez działalność człowieka. Smog pojawia się najczęściej w zimie podczas bezwietrznej pogody.

Największy smog na świecie został odnotowany w Chinach, widoczność wtedy wynosiła 10 metrów. Za to w Krakowie rekordem jest 20 metrów widoczności. Widać, że niedużo nam do rekordu brakuje.

W sumie bicie rekordów nie jest złe co nie?

W Krakowie głównym powodem smogu jest palenie w piecach: drewnem, węglem, koksem, plastikiem itp. Drugim powodem jest jeżdżenie pojazdami napędzanymi: benzyną, olejem napędowym, olejem do frytek.

Smog można zniwelować poprzez:

- ograniczenie ruchu samochodowego,
- ograniczenie spalania:

- a) węgla
- b) drewna
- c) ropy naftowej.

-zakładanie filtrów na kominy przemysłowe,

W Krakowie aby zapobiec zanieczyszczeniu smogiem:



- wprowadza się darmową komunikację miejską w czasie smogu, aby ludzie zrezygnowali z samochodów i jeździli tramwajami i autobusami

- można uzyskać dopłatę jeśli wymieni się stary piec węglowy na piec gazowy.

W przyszłości będzie wprowadzony zakaz palenia węglem i drewnem.

Skutkiem smogu jest wiele chorób przede wszystkim płuc i serca, a także złe samopoczucie.

Aby w chociaż w minimalnym stopniu zapobiec tym chorobom ludzie wymyślili maski antysmogowe. Ich działanie polega to na tym, że w maskach oddychamy powietrzem oczyszczonym przez filtr.



## JEŚĆ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE



czyli jak się zdrowo odżywiać

### Zacznij od zdrowego śniadania!

Od początku: ważne, żebyś zaczął dzień w taki sposób, w jaki chcesz, żeby Ci mijał.

Zjedzenie codziennie zdrowego, pożywnego śniadania to podstawa. Dlaczego? Zdrowe jedzenie to energia na cały dzień. Jeśli będziesz robić duży wysiłek z pustym brzuchem, to trudniej Ci będzie się skoncentrować i bardziej prawdopodobne, że będziesz się zajadać przekąskami. Owoce, owsianka i jogurt naturalny to dobre wybory na śniadanie. Chleb również, ale nie suchy, ale świeży i z wieloma składnikami( ser, szynka, pomidory, może być też trochę miodu, ale nie za dużo). Pamiętaj, żeby nie jeść codziennie tostów, bo upieczony chleb jest mniej zdrowy. Najzdrowsze jest pieczywo z mąki gruboziarnistej.

## Ogranicz niezdrowe przekąski

Prawie wszyscy lubią ciasteczka, czy czekoladę. Te przekąski są bardzo kuszące, ale nawet najlepsze ciasteczka domowej roboty nie są zdrowe w nadmiarze! Nie jedz za dużo chipsów i popcornu. Te przekąski można zastąpić zdrowym jabłkiem. Jabłko ma w sobie dużo witamin w porównaniu z chrupkami, a również jest smakowite. Na obiad zamiast smażonego kotleta i frytek zjedz przynajmniej cztery razy w tygodniu rybę, lub mięso, ziemniaki gotowane i surówkę. Kupuj paluszki nie za bardzo posolone. Możesz zjeść czekoladę, najlepiej gorzką, ona też zawiera w sobie witaminy, ale po zjedzeniu za dużej porcji można się rozchorować.

## Pij wodę

Często mylimy głód z pragnieniem. Niewielu z nas pije wystarczająco dużo wody, więc pamiętaj, by zawsze mieć butelkę wody w torebce i staraj się regularnie popijać kilka łyków przez cały dzień. Gdy ciału brakuje wody, czujesz się zmęczony i możesz mieć bóle lub zawroty głowy, suchość w ustach lub suchą skórę. Wyrób w sobie dobry nawyk picia szklanki wody zaraz po przebudzeniu i zaraz przed pójściem spać. By zapewnić swojemu organizmowi odpowiednią ilość wody, najlepiej po prostu uczynić z jej picia codzienny nawyk. Zamiast napojów gazowanych wybieraj świeżo wyciśnięte soki z warzyw lub owoców.



## Pamiętaj:

Żeby codziennie jeść 5 posiłków ( śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacje).

Spożywaj duże ilości warzyw

Wzbogać swoją dietę o różnorodne produkty. Unikaj z kolei przetworzonych produktów i słodczy sklepowych.

Jeśli wcześniej tego nie zrobiłeś to Zmień swoje nawyki żywieniowe!

## Żarty



Mąż mówi do żony:

- Nie twierdzą, że twoja mama źle gotuje, tylko zaczynam rozumieć, dlaczego zawsze się modlicie przed jedzeniem.



Przychodzi blondynka do lekarza i pyta:- Pamięta mnie pan?

- Jak mógłbym panią zapomnieć? Była pani u mnie wczoraj. Chyba przepisałem pani krople do oczu...

- Właśnie zapomniałam zapytać: Brać je przed jedzeniem, czy po jedzeniu?

- Zosiu, co tak długo robisz w kuchni?

- Wpadła mi kostka lodu do wrzátku i nie mogę jej znaleźć.

W sklepie:

-Jest Snickers?

-Jest.

-A Kitkat?

-Też jest.

-To poproszę Liona.



- [Czy chory zjadł dzisiaj rosół?](#)
- [Tak, zjadł.](#)
- [Z apetytem?](#)
- [Nie, z makaronem.](#)

[Gość do kelnera w restauracji:](#)

- [Chciałbym porozmawiać z szefem kuchni.](#)
- [Interesuję mnie przepis na ten sos, którym były polane ziemniaki.](#)
- [Tak panu smakował?](#)
- [Nie, ale szukam dobrego kleju do tapet.](#)

[Mucha przychodzi do baru i pyta:](#)

- [jakie jest dzisiaj danie główne?](#)
- [magulak \(kał z cebulą\)](#)

- to poproszę mało cebulki żeby mi z buzi nie śmierdziało

Przychodzi zajaczek do sklepu i mówi:

- Dzień dobry, przepraszam pana bardzo po ile jest makowiec?

- Po 3,8zł za kilogram, zajaczku?

- Hmmmm, drogo, a po ile są okruszki?

- Okruszki (mówi sprzedawca śmiejąc się), okruszki są za darmo.

Na to zajaczek uradowany:

- To poproszę 2 kilo okruszków.

[www.webfun.pl](http://www.webfun.pl)