

# Żyj smacznie i zdrowo :)



Aż szkoda jeść :)

## Co nowego?

- wywiad z panem Gałyszem o jego przygodach kulinarnych
- pomysły na zimową nudę
- przepis na nasze ulubione redakcyjne ciasto - SZARLOTKĘ
- dzień z życia szkolnego sportowca

**I wiele innych!**

## "Odchudzanie jest jak podróż, musisz tylko wiedzieć dokąd zmierzasz i jaki masz cel..."

„Muszę schudnąć”, „ Jestem za gruba”, „Przechodzę na dietę” – te słowa bardzo często słyszymy wśród naszych znajomych. Coraz częściej młodzi ludzie chcą wyglądać „idealnie”. Czy ich sposoby są bezpieczne? Do czego może doprowadzić nieprzemyślane odchudzanie? **Anoreksja** jest jedną z bardzo często spotykanych chorób wśród nastolatków. Aby mieć "idealną" figurę robią sobie niewinną dietę i nawet nie wiedzą, do czego może to doprowadzić. Anoreksja to nie tylko choroba, to stan psychiczny, doprowadza do tego, że liczy się każdą kalorię. Pomimo faktu, że jest się szczupłym, wciąż widzi się siebie, jako osobę grubą. Cel jest osiągnięty, lecz organizm osłabiony. Choroba ta zagraża nawet życiu! A nawet, jeśli uda się ją „wyleczyć” konsekwencje będą ciągnęły się za nami przez całe życie. **Bulimia** w przeciwieństwie do anoreksji „pozwala na jedzenie”. Człowiek po zaspokojeniu głodu przystępuje do działań, aby pozbyć się jedzenia. Do najczęstszych zachowań należą: wywoływanie wymiotów, głodówki, użycie środków przeczyszczających czy nadmierne ćwiczenia. Choroba ta może doprowadzić do poważnych zmian zdrowotnych w organizmie. Uważasz, że masz zbędne kilogramy? Najlepszym rozwiązaniem jest skontaktowanie się z lekarzem - dietetykiem. On, jeśli będzie trzeba przygotuje dietę oraz zestaw ćwiczeń, który Ci pomoże. Chcesz coś zrobić, rób to z głową!

Weronika

## Czas na ulubiony przysmak naszej redakcji - SZARLOTKĘ !



Szarlotka - tort dla naszej redaktor - Magdy :)

### Potrzebujemy:

47 dag mąki  
20 dag margaryny  
15 dag cukru pudru  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
4 żółtka  
2 łyżki kwaśnej śmietany  
1 kg jabłek  
4 białka  
28 dag cukru  
2 łyżki bułki tartej  
3 łyżki cukru  
trochę cynamonu

### Wykonanie:

Na początku o średniej wielkości miski wsyp składniki suche: mąkę, cukier puder, i proszek do pieczenia. Następnie dodaj do tego żółtka, margarynę oraz śmietanę i wyrób ciasto. Gotowe ciasto podziel na dwie części (1/3 i 2/3).

Mniejszą z nich połóż na talerzyku i włóż do zamrażarki, natomiast większą rozłóż w brytfannie wyłożonej papierem do pieczenia. Tak przygotowane wstaw do piekarnika nagrzanego do 175°C na 12 minut. Podczas gdy ciasto się piecze obierz jabłka i zetrzyj je na tarce o dużych oczkach. Ubij białka na sztywną pianę, dodaj do niej cukier. Ostudzone ciasto posyp bułką tartą, cynamonem i cukrem, następnie wyłóż pianę. Z zamrażarki wyjmij ciasto i zetrzyj na tarce o dużych oczkach na pianę. Włóż do piekarnika nagrzanego na 175°C na 20 minut, po tym czasie ustaw piekarnik na górne grzanie na 5 minut. Gotowe!

Smacznego!

## Kiedy czapka i szalik nie wystarczają...

Zbliża się zima, a z nią przeziębienia i grypa. Warto poprawić swoją odporność. Pomogą nam w tym preparaty zawierające naturalne składniki jak: propolis, czosnek, aloes czy dzika róża. Pamiętajmy też o tranie. Najbogatszy w witaminy A oraz D i kwasy omega, jest ten z wątroby rekina. Wyśmienicie zadba o nasze oczy, kości i odporność. Nie zapominajmy o ruchu na świeżym powietrzu! Dotlenione komórki dużo lepiej radzą sobie z wirusami.

Ola

## Zdrowy tryb życia to nie tylko jedzenie...

Od roku uczęszczam do Parafialnego Uczniowskiego Klubu Sportowego Karol, na sekcję pływania. W klubie jest nas 120, czyli 6 grup. Mój dzień wygląda zazwyczaj tak: na śniadanie jem kanapki z białym serem i ogórkiem, a na przekąskę jem owoce. Następnie jem obiad, na który składa się zupa pomidorowa i makaron z serem. Później jadę na basen. Tam pływam żabką, kraulem, strzałką oraz pieskiem. Wieczorem jem kanapki z szynką i idę spać. Emilka

Tym razem marsz odbył się w Sułkowicach. Dojeżdżamy autobusem na miejsce. Pogoda nam dopisuje, humory również... Podchodzimy do listy... Startujemy 46, drużyn jest dużo. Oczywiście nie marnujemy czasu, kujemy do testu :). Wystartowała drużyna 44, powoli się zbieramy. Kompas, długopis wszystko jest... Wołają "Przybradzanki", idziemy... Zaczynamy od testu... znamy jedną odpowiedź, może dwie resztę strzelamy, ale jest okay. Wychodzimy ze szkoły, Marysia wyznacza azymunt następnie myślimy nad odległością i czas zacząć bieg... Mamy 2,5 godziny na przejście całej trasy. Hmm... w którą stronę idziemy? (pytanie retoryczne) Po krótkim zastanowieniu ruszamy. Znajdujemy pierwszy punkt yeah! ;D Trasa nie jest trudna, dlatego szybko znajdujemy pięć punktów... Jednak następne punkty są na mapie obok... Widzimy, że mapy się pokrywają. Z niewiadomych przyczyn Magda ma przy sobie klej i nożyczki, wycinamy ją i przyklejamy tworząc całość. Bardzo nam to pomaga. Z optymizmem ruszamy dalej... czasu coraz mniej, żeby zdążyć biegniemy po następne punkty. Czasu już niedużo, biegniemy po następny, potem szybko do szkoły. Mieścimy się w czasie, autobus przyjeżdża i jedziemy do domu. Nasz wysiłek się opłacił – MAMY PIERWSZE MIEJSCE!!!  
Patrycja

## Bieg po polach się opłaca! :)



Takie tam przed marszem xD

## Kulinarna podróż dookoła świata

Przeprowadziłam wywiad z panem Sewerynem Gałyszem, który prowadzi Kulinaryny Klub Podróżnika, na temat najróżniejszych potraw, które jadł w innych krajach.

1) Najdziwniejsza potrawa jaką pan jadł to:

Małpę z grilla. Wyglądała strasznie, jak spalone dziecko z pożaru. Stawała mi w gardle, ale nie było nic innego do jedzenia.

2) Co panu najbardziej smakowało?

Do dzisiaj marzą mi się takie przysmaki jak sushi na targu rybnym o świcie w Tokio, Frontier chicken u pakistańczyka w centrum Chicago czy steki w Argentynie. Jest masa pysznych rzeczy za którymi tęsknię i pamiętam ich wyborny smak.

3) Czy używa pan tamtejszych przepisów w domowej kuchni?

Jak najbardziej. Czasem jest trudno, bo baraninę w Polsce nie łatwo kupić. Masa sprawdzonych przepisów jest na naszej stronie KKP.

4) Czy jest potrawa, której nigdy by pan nie zjadł?

Zupy z żółwia. Gdy była taka sposobność to odpuściłem sobie gdyż widziałem zarzynanie żółwia i było to straszne! Ponoć to najsmaczniejsza zupa świata... Z prozaicznych rzeczy to nie lubię brukselki. Na szczęście w Brukseli w której bywam jako przewodnik jedzą smaczniejsze rzeczy niż brukselki :)

5) Czy jest potrawa, która pana zachwyciła pod względem smaku i wyglądu?

Każda potrawa powinna wyglądać atrakcyjnie i zwykle gdy tak wygląda - dobrze też smakuje. Mam swoją gospodę w Szegedynie gdzie zawsze staram się zjeść. Mają tam szczupaka w bekonie, jest ozdobiony rozmarynem, kolorowymi warzywami i smakuje anielsko! Zawsze planuję trasę na pd. Europy właśnie przez to miasto w pd. Węgrzech. Ciekawy jest fakt że jako dziecko bardzo grymasiałem przy jedzeniu. Kiedy jednak kilka razy zgłodniałem w życiu to polubiłem wszystko. Kiedyś w Ameryce Południowej nie jadłem przez kilka dni. Pierwszy posiłek po poście był cudowny - mało co nie zjadłem talerza:)

pozdrawiam Seweryn

wywiad przeprowadziła Marysia

## **Zdrowe odżywianie, gotowanie, niemarnowanie pożywienia, ekologia oraz wspólne spożywanie posiłków – czyli wartości, które promuje program „Żyj smacznie i zdrowo”.**



Czas poćwiczyć :)

## **To co robimy przez ferie?**

Wy też planujecie atrakcje na ferie? Zaproponuję Wam kilka sposobów na nudę! Siadasz na fotelu, jest cicho, na podwórku śnieg, a Ty tak okropnie się nudzisz... Co zrobić? Zaproś znajomych, wyjdźcie, ulepcie bałwana, porzućcie się śnieżkami lub idźcie na sanki. Możecie też jechać na narty czy na snowboard, są też łyżwy! Jeśli nie chce Wam się wychodzić z powodu zimna czy choroby weźcie książkę i czytajcie, zacznijcie rozwijać swoje pasje: rysujcie, piszcie, grajcie na instrumentach lub w gry planszowe. Na pewno znajdziecie coś co wam pomoże zabić nudę i nie zmarnujecie tych dni wolnych od szkoły i nauki :).

Gabrysia

W ostatnim numerze był "Dzień z życia gimnazjalisty", a w tym: **"Sobota z życia Amandy"**

6:00-pobudka (może jeszcze chwilę poleżę)  
 6:15-poranna toaleta  
 6:30-ćwiczenia (rozciąganie, brzuszki, pompki itd.)  
 7:00-prysznic  
 7:15-śniadanie (pomidor, ogórek, sałatka itp.)  
 7:45-wymarsz na basen  
 8:00-dotarcie i wejście na halę basenową  
 9:15-wyjście z basenu i spacer po mieście (w poszukiwaniu jakiś ciuszków)  
 12:00-zaczynam robić obiad  
 12:30-jem obiad (naleśniki z musem truskawkowym)  
 13:00-powierzchnowe posprzątanie domu  
 14:30-przyjście koleżanek i wspólny aerobik  
 15:30-chwila na pogaduszki (przy soku jabłkowym)  
 17:00-wymarsz na karate  
 17:30-przebranie się i zajęcia (ciekawe komu dzisiaj dokopię? xD)  
 18:30-powrót do domu  
 19:00-kolacja (płatki z mlekiem)  
 19:30-chwila z książką  
 20:00-wieczorne ćwiczenia (to co rano)  
 20:30-kąpiel  
 21:00-czas snu  
 Monika