

"DO SZKOŁY CHODZI CAŁY UCZEŃ, A NIE TYLKO JEGO GŁOWA"



Sentencja profesora Kacprzaka "Do szkoły chodzi cały uczeń, a nie tylko jego głowa" towarzyszy nam, szkole promującej zdrowie niemal każdego dnia. Staramy się nie zapominać o tym, że ruch i prawidłowe odżywianie są niezbędnym elementem zdrowego stylu życia.

19.11.2014 r. w II LO w Szczecinie odbyła się uroczystość podsumowania Szkolnego współzawodnictwa sportowego za rok szkolny 2013/2014. W uroczystości wzięli udział uczniowie, nauczyciele, oraz dyrektorzy szczecińskich szkół. Gratulacje sportowcom złożył Krzysztof Soska Zastępca Prezydenta Szczecina. W zawodach MOS-u wzięło udział 45 szkół - nasza zdobyła **I miejsce**.

Aby zachęcić nasze koleżanki i kolegów do prawidłowego, jakże ważnego w okresie dorastania odżywiania, organizujemy szereg akcji promujących zdrowe odżywianie. Po dniach pomidora, ziemniaka i dyni przyszedł czas na jabłko. Walory tego owocu przybliżyli nam uczniowie klasy 5c, którzy pod opieką wychowawczynie p. Iwony Plucińskiej i dzięki zaangażowaniu rodziców przygotowali "Dzień jabłka". Tradycyjnie już kilka dni wcześniej pojawiły się na tablicach informacyjnych wiadomości na temat jabłek (również w j. angielskim). Od rana uczniowie przygotowywali stoisko na którym wyeksponowane zostały smakołyki z jabłek. Degustacja cieszyła się ogromnym powodzeniem.



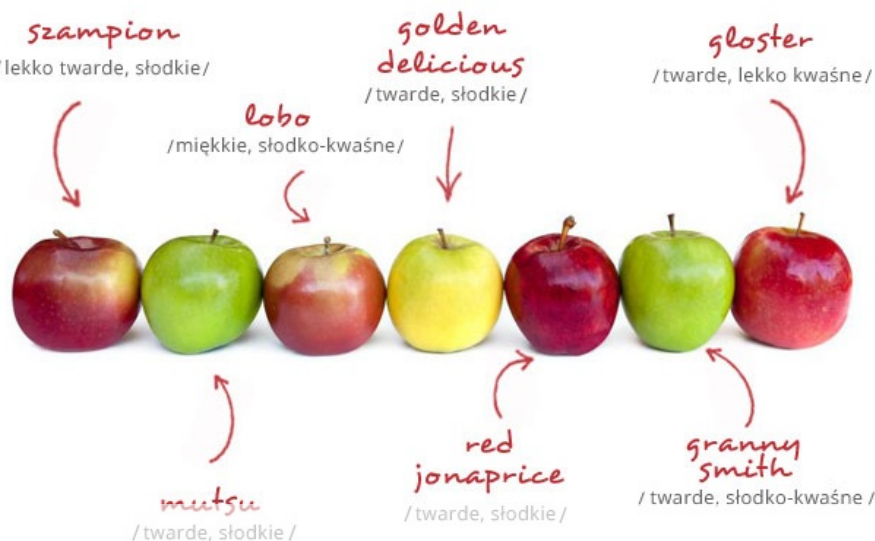
Spotkały się: marchew z jabłkiem
na debacie: "Mam zdrowe dzieci"
powiem wcale nie tak przypadkiem...
bo ten problem jak słońce świeci.
choć jabłko się postarało
"Oj grubasku" - to jej przyspieszka
szczupłych dzieci wciąż jest za mało.
dużo tłuszczu mają i soli
tu nie chodzi o fotografa
tylko biegać będziesz powoli.
moje soki są bardzo zdrowe
usiądź przy mnie, wypij dziewczuszko
batonika zaś zjedz połowę.
jak zajaczkę schrup mnie wesoło,
bo ja bowiem mam sporo zalet
witaminę rozdaję wkóło.
okiem mruga, słowem się droczy
potem daje marchwi szturchańca
bo z nich obu sok można tłoczyć.
za Roszponkę oraz Kopciuszka
wypij całą soku szklaneczkę
pyszny soczek wlewaj do brzuszka.
Wiem, bardziej krewka jest marchewka
Nie jedz chipsów, będziesz jak szafa
A jabłuszko szepnie na uszko,
Marchew na to: surówkę chwale!

Bożena Czarnota



CO WARTO WIEDZIEĆ O JABŁKU?

WYBRANE ODMIANY JABŁEK



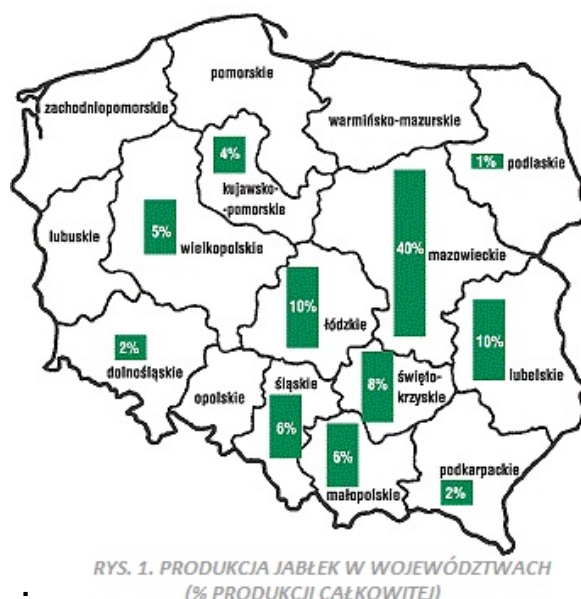
Warto wiedzieć!

Dojrzałe jabłka mogą być bardziej lub mniej słodkie lub kwaśne. Kształtem zbliżone są do kuli, z zagłębieniem na szczycie, z którego wystaje ogonek, na którym jabłko rośnie na drzewie, oraz z wylotem gniazda nasiennego u dołu. Przeciętne jabłko waży około 150 g. Miąższ jabłka jest sztywny, chrupki i pełny przezroczystego soku. Po dłuższym przechowywaniu jabłko staje się miękkie i pomarszczone, ale nadal jadalne. Skórka jabłka jest gładka i cienka w odcieniach zieleni, a po dojrzeniu również żółci lub czerwieni, często zmieszanych ze sobą. Jabłka mogą ulec obiciu, po czym miejsce obicia staje się miękkie i brązowe, a miąższ pod obiciem zaczyna się psuć i tracić właściwości odżywcze. Po pokrojeniu lub obraniu z dostępem do tlenu miąższ jabłka zaczyna utleniać się na powierzchni, która zmienia kolor na brązowy. Dojrzałe jabłka wydzielają lekko wyczuwalny, słodkawy zapach.

Jabłko - bogactwo witamin i minerałów

Naukowcy, których pyta się o to, co przesądza o ogromnym znaczeniu jabłek, z którym mamy obecnie do czynienia zwracają uwagę na to, że owoce te odznaczają się wyjątkowym bogactwem witamin. W ich składzie pojawia się: witamina A, B1, B2, B3, E, K i PP, skład jabłka imponuje zatem o wiele bardziej niż zestawienie składników suplementów diety dostępnych w aptekach i często zmuszających nas do poniesienia sporych wydatków. O sile jabłka przesądzają zresztą nie tylko witaminy, ale również: żelazo, magnez, potas, cynk, miedź, krzem i sód. Naukowcy lekarze chwalą również wchodzące w skład jabłek kwasy organiczne: bursztynowy, chinowy, cytrynowy i oczywiście jabłkowy, a także obecne w tych owocach pektyny.

źródło: www.wikipedia.pl



Jabłka na zdrowie!!!

Znaczna zawartość flawonoidów ma także niebagatelne znaczenie dla serca i całego układu krążenia. Nie pozwalając blaszkom miażdżycowym przyklejać się do naczyń, są potencjalnym obrońcą przed miażdżycą. Nie dość, że krew dzięki nim nie zlepia się nadmiernie, to dodatkowo chronią wszelkie naczynia krwionośne przed stanami zapalnymi, a także przyspieszają regenerację ich ścian. Wśród flawonoidów przyjaznych sercu na szczególną uwagę zasługuje zawarta w jabłkach kwercetyna. Uszczelnia żyły i tętnice, a także utrudnia osadzanie się w nich cholesterolu.

Źródło: zdrowie.gazeta.pl

JABŁKO SMACZNE, JABŁKO ZDROWE!!!



W SZKOLNYM SKLEPIKU

Dzień dobry! Nazywam się Igor Drozdowski. Jestem z redakcji naszej szkolnej gazetki i chciałbym przeprowadzić z Panią wywiad.

- Dzień dobry. Chętnie odpowiem na kilka pytań.
- Czy lubi Pani swoją pracę?
- Tak, lubię,
- Co uczniowie kupują w szkolnym sklepiku?
- Najczęściej kupują świeże bułki, kolorowe kanapki z pomidorem, ogórkiem lub rzodkiewką. Często też zamawiają coś ciepłego, np. zapiekankę lub hot doga.
- Czy kupują dużo słodczy?
- Tak, są to przeważnie likazki, batony, żelki
- Czy w naszym sklepiku jest zdrowa żywność?
- Tak, są kanapki z pomidorem, ogórkiem lub rzodkiewką, świeże owoce i zdrowe soki owocowe.
- Czy dzieci kupują zdrową żywność?
- Owszem, dużo dzieci kupuje zdrową żywność,
- We wtorek w szkole będzie "Dzień jabłka". Czy tego dnia w sklepiku będą jabłka?
- Jabłka w sklepiku są codziennie. Ale będzie można nabyć suszone jabłka, chipsy jabłkowe i batony musli z jabłkami.
- Bardzo dziękuję za rozmowę



Sok z jabłek

Mętne soki jabłkowe zapobiegają nowotworom i starzeniu się oraz wspomagają ogólną odporność organizmu. Żaden klarowny sok nie ma takich właściwości. Dlatego profilaktycznie dorosły człowiek powinien wypijać jedną lub dwie szklanki soku jabłkowego dziennie, koniecznie mętnego nie klarownego.

3 kg jabłek 1/3 szklanki cukru 2 łyżki soku z cytryny 6 listków mięty

Źródło: <http://www.smaczny.pl>

Babeczki z jabłkiem

Składniki: 1 szkl. mąki, 1 jajko, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżeczki cynamonu, pół szkl. cukru, pół szkl. mleka, 6 łyżek masła (roztopić), 2 jabłka (pokrojone w kostkę)
 Przygotowanie: w misce wymieszać mąkę, cukier, proszek do pieczenia i cynamon. Do innego naczynia wbić jajko, dodać masło roztopione i mleko. Wymieszać i wlać do suchych składników. Jabłka dodać do ciasta i wymieszać. Wlać do formy i piec w temperaturze 200 stopni

MUS Z JABŁEK

Pół kg jabłek obrać, pokroić w kostkę i przełożyć do garnka i od razu smażyć (dzięki temu jabłka tak szybko nie ściemnieją). Dodać 2 łyżki cukru i 2 łyżki wody. Wymieszać i smażyć na średnim ogniu przez około 45 min. co pewien czas mieszając, aby mus się nie przypalił. Gorący mus z jabłek nakładać do czystych i suchych słoików. Szczelnie zakręcić i odwrócić słoik do góry dnem. Zostawić do przestudzenia.

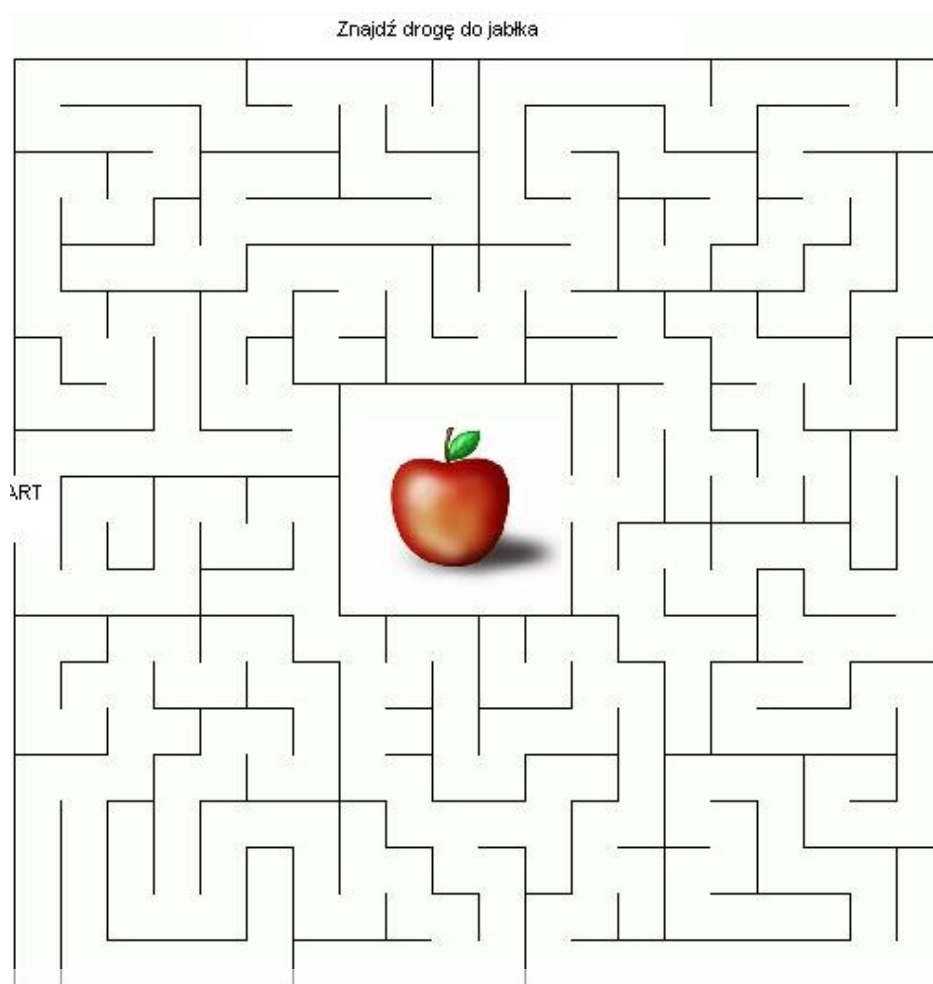
Źródło: <http://www.smaczny.pl>

ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI

Kalkulator zdrowia dziecka

Czy Twoje dziecko je prawidłowo?
Ile zjada cukru w ciągu dnia?
Odpowiedz na kilka krótkich pytań
i dowiedz się czy waga Twojego
dziecka jest prawidłowa.

*Uwaga! Ankieta dotyczy dzieci od 7 roku życia



OWOCOWE GRY

AKTUALNOŚĆ
O PROGRAMIE
DLA SZKÓŁ
DLA DOSTAWCÓW
KĄCIK ZPRAWIA
POWRÓT

MEMORY
ZŁAP OWOC
KOLOROWANKA
KOKTAJLOWY MIX
SZUKAJ OWOCU



Znajdź w wykreślanke potrawy które można zrobić z jabłka.

a	b	n	j	a	b	ł	k	o	l	j
t	b	u	ł	e	c	z	k	i	k	a
g	p	i	e	r	o	g	i	m	d	b
o	u	d	s	y	z	p	e	f	r	ł
f	m	a	r	m	o	l	a	d	a	e
r	s	p	f	l	i	k	ś	w	s	c
y	n	t	a	r	t	a	l	g	o	z
n	a	l	e	ś	n	i	k	i	k	n
w	h	e	f	j	k	p	c	w	r	i
s	a	ł	a	d	k	a	k	s	t	k

ODCZYT KODU QR

Kody QR najwygodniej jest odczytać za pomocą smartfonu lub notebooka/tabletu z wbudowaną kamerą internetową. Po zainstalowaniu specjalnej aplikacji (patrz informacje na następnej stronie) musimy ją uruchomić i w niektórych telefonach odsłonić obiektyw cyfrowki.

1

Kierujemy obiektyw w stronę kodu QR tak, aby cały znalazł się w zaznaczonym na ekranie obszarze.

2

Czytnik kodów w krótkim czasie dekoduje zawartość kodu i oferuje adekwatną do treści akcję.

3

Jeśli się na nią zgodzimy, zostanie na przykład uruchomiona przeglądarka z wybraną stroną

Redaktor naczelny: Dorota Gebhardt
Redaktorzy: Oliwia Markowska, Ludwika Mazur,
Emilia Jałowicka, Wiktoria Barańska, Grzegorz
Kaup, Oliwier Włodarczyk, Oliwier Dudek, Igor
Drozdowski, Kamil Borzuchowski, Kacper
Pieńkowski