Projekt Comenius

2005 - 2008

Zdravé stravovací návyky pro XXI. století

Zdravé stravovací návyky pro XXI. století

Naše škola se do programu SOCRATES (COMENIUS) zařadila na podzim 2004, kdy jsme spolu s kolegy z Polska, Itálie a Španělska začali připravovat společný projekt pod názvem **„Zdravé stravovací návyky pro XXI. století“**. Našim hlavním cílem je zařadit výchovu ke zdravým stravovacím návykům do vzdělávacího programu zúčastněných institucí. Projekt byl rozvržen do let 2005 – 2008, v mezičase zpracováváme jednotlivá témata a současně se pravidelně setkáváme na partnerských schůzkách, v jejichž průběhu srovnáváme postup práce a výstupy jednotlivých účastníků, poznáváme národní zvyklosti v oblasti stravování, kulturu nebo životní styl.

Partnery naší školy v projektu „Zdravé stravovací návyky pro XXI.“ století jsou:

Gimnazjum nr. 9 im. Jerzego Waldorffa, Poznań, Polsko

Instituto de Ensenanza „Gerardo Molina“, Torre Pacheco, Španělsko

Instituto di Instruzione Secondaria Superiore „Edigo Lanoce“, Máglie, Itálie

Časový plán projektu: „Zdravé stravovací návyky pro XXI. století“

měsíc	2005 - 2006	2006 - 2007	2007 - 2008
září	Naše škola, dopisování mezi žáky, recept na přípravu nejběžnějšího nedělního menu	Způsoby konzervace potravin a jejich vliv na výživnou hodnotu	Výměnné pobyty učitelů
říjen	Kalorická hodnota potravin	Cizorodé látky v potravinách, konzervanty, barviva	Léčebné účinky některých druhů rostlin – cibule
listopad	Glykemický index, projekty. **1. projektová schůzka, Máglie, Itálie**	**3. projektová schůzka, Torre Pacheco, Španělsko**	Léčebné účinky některých druhů rostlin – česnek
prosinec	Vánoční jídla v jednotlivých zemích, výměna receptů Vánoční zvyky a tradice	Makrobiotická dieta. Úprava receptů na tradiční pokrmy se zřetelem ke zdravé výživě.	Léčebné účinky některých druhů rostlin – zázvor
leden	Dieta, dietní menu na jeden den	Dělená strava	Léčebné účinky některých druhů rostlin – zelí
únor	Výchova ke zdravým stravovacím návykům ve vzdělávacím programu školy	Menu na jeden den podle pravidel dělené stravy	Léčebné účinky některých druhů rostlin – recepty na přípravu pokrmů **5. projektová schůzka, Bystřice n.P., ČR**
březen	Velikonoce – jejich význam, zvyky a tradice	Velikonoční menu – úprava tradičního receptu podle pravidel zdravé výživy	**6. projektová schůzka, Torre Pacheco, Španělsko**
duben	Recept pro přípravu oblíbeného Velikonočního jídla	Význam půstu pro lidské zdraví	Dieta v léčebných zařízeních
květen	**2. projektová schůzka, Bystřice n.P., ČR**	**4. projektová schůzka, Máglie, Itálie**	Kulinářský týden na internetu
červen	Jarní saláty – příprava, ochutnávky	Zdravé zákusky a dezerty	**Závěrečná projektová schůzka, Poznań, Polsko**

2005 – 2006

Cíl projektu:

Cílem našeho projektu bylo a nadále zůstává zařadit do vzdělávacího programu partnerských škol téma „zdravé stravovací návyky“ jako nedílnou součást. Dalšími tématy, na nichž v průběhu projektu pracujeme, jsou také poznávání jiných kultur (zemí) Evropy, mapování stravovacích návyků žáků partnerských škol, dopisování, příprava pokrmů typických pro jednotlivé regiony, poznávání národních kuchyní nebo typických plodin, srovnávání životního stylu, seznámení s kalorickou hodnotou potravin, různými dietami a jejich vlivu na lidské zdraví, apod.

Konkrétní aktivity realizované v průběhu uplynulého roku, rozdělení rolí mezi studenty a učitele:

- Účast na školení „Výroční zprávy SOCRATES“, září 2005
- Zahájení korespondence mezi studenty z jednotlivých škol, které se účastní práce na společném projektu
- V rámci předmětu domácnost příprava typického českého oběda se záznamem na video a zpracováním do podoby prezentace
- 1. projektová schůzka v Máglie v listopadu 2006 za účasti dvou učitelů a dvou žáků z každé školy. Poznávání typických produktů a zvyků jižní Itálie
- Během vyučování – základní složky stravy
- Vánoce : zvyky a tradice v různých zemích Evropy
- Glykemický index, nutriční hodnota různých potravin
- Velikonoce : zvyky a tradice v různých zemích Evropy
- 2. projektová schůzka v Bystřici n. P., potraviny typické pro ČR, poznávání regionu, typických plodin, potravin, zvyků a tradic
- Jarní saláty, recepty pro přípravu salátů a jejich výroba v rámci předmětu „Domácnost“

Učitelé koordinují veškeré práce na projektu, zajišťují metodickou a organizační stránku, pořizují a zpracovávají záznamy, archivují výstupy, atd. Úkolem žáků je obecně práce na projektu, tvorba výstupů, převážná část korespondence.

1. projektová schůzka, Máglie, Itálie

Víte, co si vaše děti kupují za své kapesné? Kromě nezbytného kreditu do mobilního telefonu na jejich hypotetickém účtu najdete chipsy, tyčinky, čokoládu, bonbóny, nanuky, párky v rohlíku a možná ještě hranolky s kečupem – naopak ovoce a zelenina jsou jednoznačně považovány za pochutiny hodné domácích mazlíčků. Kdo nevěří, ať chvíli postojí u pokladny supermarketu nebo projde školy v průběhu velké přestávky. Čekalo by ho nejedno překvapení, včetně svačin bez rozbalení odhozených do koše a promptně nahrazených sáčkem brambůrků …

Tento problém netrápí jen školy v Čechách, ale, jak jsme mohli zjistit, lze jej považovat za vpravdě celoevropský. Proto se ZŠ Bystřice nad Pernštejnem, Nádražní 615, připojila k mezinárodnímu projektu „Zdravé stravovací návyky pro 21. století“, který organizujeme v rámci programu Comenius spolu s kolegy z Polska, Itálie, Kypru a Španělska. Našim cílem je zmapovat potravinové preference dětí v jednotlivých zemích, posílit v učebních plánech zúčastněných škol kapitoly týkající se zdravé stravy, kalorické hodnoty potravin, apod., jakož i poznat vzájemně své národní kuchyně a v neposlední řadě přispět k rozvoji přátelství mezi našimi školami a městy. Po přípravné schůzce uskutečněné v lednu v Poznani nás na začátku listopadu čekala první projektová návštěva za účasti zástupců z řad žáků i učitelů všech škol, která se konala v městě Máglie na samém jihu Itálie.

A tak 2. listopadu vyjíždíme časně ráno z Bystřice na letiště v Ruzyni. Cesta proběhla bez jakýchkoli potíží a krátce po poledni sedíme v dopravním letounu společnosti Alitalia, který nás má odvézt do Říma. Letušky naposledy zkontrolují, zda jsme všichni připoutaní, motory změní svůj zvuk z šumění fénu na vlasy do hukotu pořádné vichřice, přetížení nás zamáčkne do sedaček a za chvíli už fotíme Alpy z výšky 10 600 metrů. Při přestupu v Římě na linku do Brindisi zasáhl bůh – náhoda, španělská výprava pod vedením kolegyně Toni sedí přímo před námi. Na jedničku plníme první bod našeho projektu, poznávání lidí z jiných zemí. Pak nezapomenutelný pohled na noční Neapol a už kola podvozku drncají po betonu letiště Brindisi. Malý autobus nás odváží posledních 85 km přes Lecce do Máglie, předáváme děti hostitelským rodinám a tvrdě usínáme, půl Evropy od domova.

Po ránu první šok. Za oknem cykasy, palmy, olivovníky a v osm hodin ráno teplota přes 15°C … Setkáváme se s výpravou z Polska, která dorazila až kolem půlnoci, ovšem větší radost nám dělají naši žáci. Hostitelské rodiny je přijaly fantasticky a děti vypadají spokojeně, dokonce nenastaly ani žádné problémy s dorozuměním. Poznáváme město, které se na týden stane našim domovem, partnerskou školu a setkáváme se se starostou Máglie. Odpoledne pak následuje prohlídka továrny na zpracování zeleniny a hlavně cukrárny, která je prý proslulá po celé Itálii. Tady se poprvé setkáváme s pravou italskou kuchyní, zvláště neidentifikovaná zvířátka s lasturou v nás budí upřímné zděšení – naštěstí je nemusíme jíst (ovšem část výpravy neodolá a pak lituje).

Italové mají z našeho pohledu skutečně velmi svérázné stravovací návyky. Jí se kdykoli, zvláště pak večer, a to dlouho a hodně. Zcela neznámým chodem je polévka. Jídlo se pak skládá z mnoha drobných porcí, takže brzy zapomenete, kolik jste už snědli. Školní jídelnu budete hledat marně, děti si nosí velkou svačinu nebo na oběd odchází domů a do školy se vrací na odpolední vyučování.

Protože máme za úkol poznat i typické plodiny dané oblasti, vyrážíme třetího dne na návštěvu velké rodinné farmy. Právě se sklízí olivy, které tu zpracovávají na olej – s ním se ještě setkáme, za okolností ne právě veselých. Zážitkem pro nás je trhání mandarinek přímo ze stromu, jsou sladké, šťavnaté, chutí a vůní nesrovnatelné s těmi, které známe z obchodu. Nicméně farma je především velkým producentem vína. Prošli jsme celou továrnou, od lisů přes obrovské nerezové tanky až po speciální dubové sudy, v nichž víno zraje. Máme štěstí, právě 5. listopadu je první den, kdy lze ochutnat „nové“ víno z letošní úrody, což v Itálii pojímají jako svátek. Sám pan majitel nám (pouze učitelům, děti dostaly minerálku) dává ochutnat a je na své víno patřičně hrdý – a věru, má na co.

Nejen ochutnávkami živ je člověk. Dopoledne trávíme ve škole, prezentacemi národních kuchyní, našich měst i zemí a diskusemi nad dalším směřováním projektu. Děti se účastnily běžného vyučování a my, učitelé, mohli přímo porovnávat přístup i vybavení škol, podmínky pro práci, aj. Odpoledne pak naši kolegové připravovali exkurze zaměřené tématicky na poznávání regionu i tradičních plodin a pokrmů z nich připravených. Tak se stalo, že čtvrtý den večer, po prohlídce muzea výroby olivového oleje, mezi nás zavítal nápadně elegantní pán, který se představil jako prezident Unie výrobců olivového oleje kraje Salento a současně státem licencovaný hodnotitel kvality a degustátor. A najednou před nás postavili kelímky s olivovým olejem, pan prezident názorně předvedl, jak probíhá taková správná ochutnávka (První zásada : NIKDY NEPOLYKAT !) a my podle něj museli nabrat malé množství oleje na jazyk, prudce se přes něj nadechnout a pak vyplivnout do dalšího kelímku. Přes veškerou názornost jeden z italských žáků nabral a : statečně polkl. Shrnutí. Čerstvě vylisovaný olivový olej je světle zelený a voní nápadně po právě posekané trávě. Během skladování se barva mění na žlutou a vůně postupně ztratí. I nejlepší olivový olej lze použít maximálně 18 měsíců od data výroby ! Pokud máte další otázky, u nás na Nádražní najdete vyškolené degustátory, kteří vám rádi a odborně odpoví.

Pátý den je neděle. Děti mají volný den a program jim připravují hostitelské rodiny, učitelé spolu s italskými kolegy vyjíždí na prohlídku přístavu Otranto. Pro nás, rodilé suchozemce, představuje pohled na přístav a na horizontu proplouvající nákladní lodě čistou exotiku, umocněnou z oparu vystupujícími obrysy pohoří Albánie. Objíždíme podstatnou část pobřežní silnice, ve výhledu se střídají pobřežní útesy, kamenité pláže i modrá pláň Středozemního moře. Den končíme večeří v typické restauraci, která, jak je v Itálii prý zvykem, začíná brzy odpoledne a končí pozdě večer.

V pondělí se loučíme s partnerskou školou, balíme všechny plakáty a odpoledne nás vezou na prohlídku krajského centra, města Lecce. Přijal nás viceprezident provincie a dokonce jsme postáli před objektivem kamery místní televize. Samo Lecce je město vystavěné ve stylu baroka, nicméně nepředstavujte si Prahu. V architektuře se střídají prvky byzantské i arabské, ostatně Afrika leží „kousek za vodou“. V obchůdku s typickými produkty se snažíme se slovníkem v ruce rozluštit nápis na pytlíku oříšků, než nám kolegové přeloží, že se jedná o … sušená kolečka z chapadel sépie.

Úterní cesta domů probíhá opět bez jakýchkoli potíží. Unavení a ospalí přijíždíme po deváté hodině večer do Bystřice, za sebou přes osmnáct set kilometrů. Zítra nás čeká běžný den …

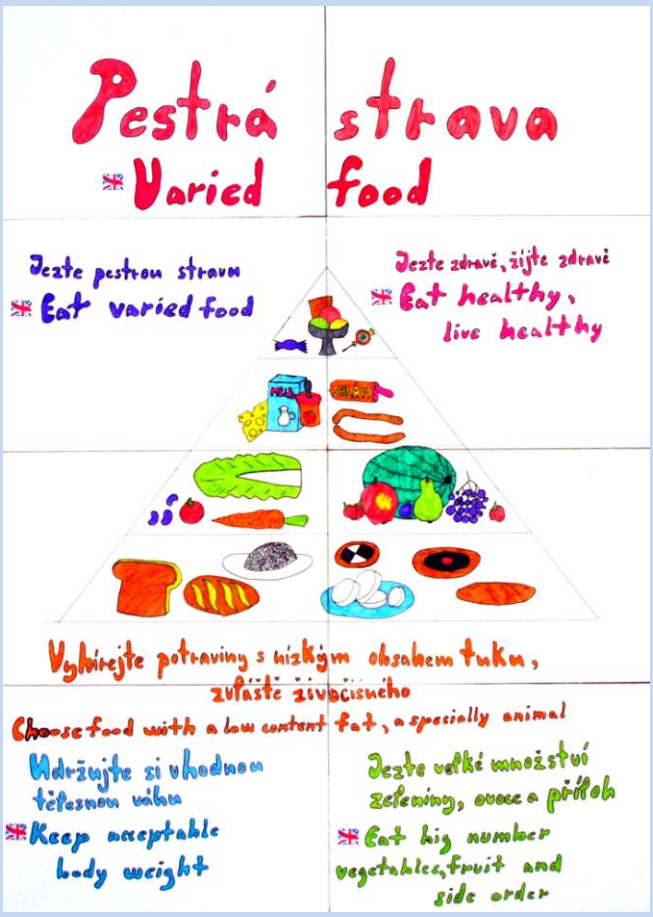
Co se nám během cesty podařilo ? Setkali jsme se s lidmi, které teď už budeme považovat za blízké přátele. Poznali tradiční kuchyni jižní Itálie. Zjistili, že co se týče školství, nemáme se zač stydět. A také si uvědomili, jak výhodná pro nás v budoucnu bude poloha v samém středu, na křižovatce sjednocené Evropy.

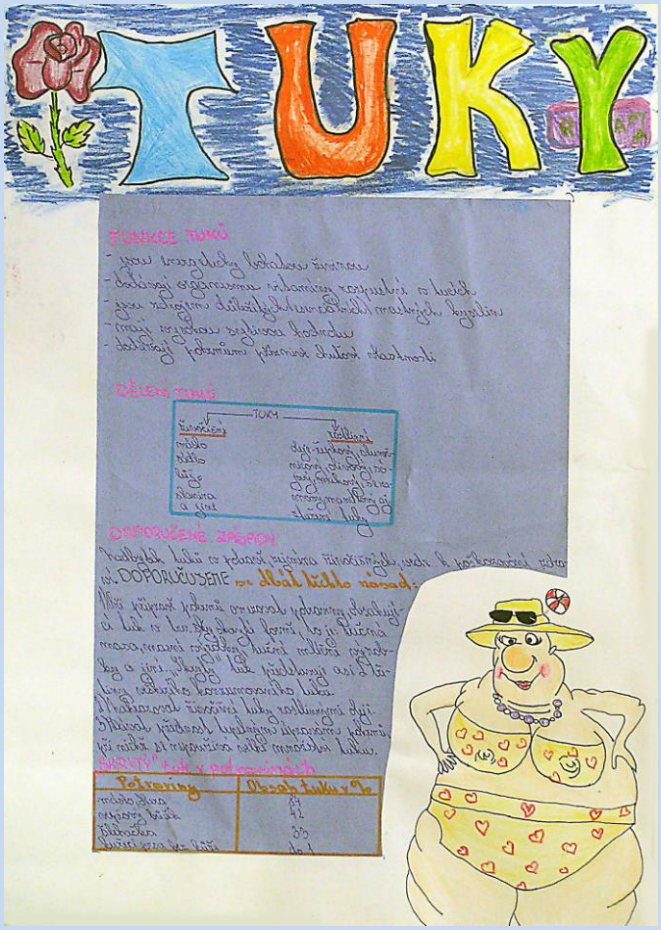
Děkujeme vedení Bystřice nad Pernštejnem za pomoc a podporu při získávání prezentačních materiálů o našem regionu i za dárky pro kolegy učitele, představitele města Máglie a provincie Salento, které sklidily velký úspěch.

Cesta byla financována z grantových prostředků poskytnutých z programu COMENIUS.

Další projektová schůzka se uskuteční 1. – 7. května 2006 u nás, v Bystřici nad Pernštejnem, opět za účasti učitelů a žáků ze všech partnerských zemí. Program ještě není pevně stanoven, ale rádi bychom v uvedeném týdnu zorganizovali prezentaci našeho projektu pro zájemce z řad našich žáků, jejich rodičů i občanů našeho města.

Ukázky prací žáků





Bramborový Salát

Brambory
Cibule
Okurky
Sůl
Pepř mletý
Majonéza
Vejce
Nakládaná zelenina
(mrkev, petržel, celer)

Potatoes Salad

Potatoes
Onions
Cucumber
Salt
Pepper ground
Salad-dressing
Eggs
Pickle (vegetable)
carrot, parsley, celery

Postup:

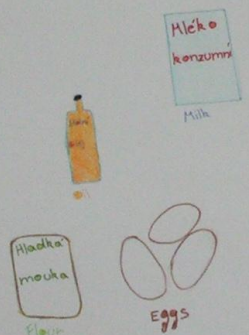
Brambory vaříme ve slupce, lehké oloupeme a necháme vychladnout. Brambory nakrájíme na kostky. Zeleninu, vejce i cibuli taktéž. Přidáme majonézu. Salát lehce promícháme a přidáme koření.

Recipe:

Boil potatoes in a skin, let peel and give up cool down. Cut up potatoes on cubs. Vegetables, eggs and onion too. Supplement salad-dressing. Salad mix and supplement spice.

Smažený vepřový řízek

Vepřová kýta
Olej stolní
Vejce
Mléko konzumní
Mouka hladká
Strouhanka
Sůl



FRIED PORK CUTLET

PORK ROAST
TABLE OIL
EGGS
CONSUMER MILK
SMOOTH FLOUR
BREADCRUMBS
SALT

Postup:

Maso nakrájíme, naklepeme, osolíme, obalíme v mouce, v mléce rozkvedlaném vejci v strouhance. Vkládáme do rozpáleného oleje a smažíme z obou stran do červena.

RECIPE:

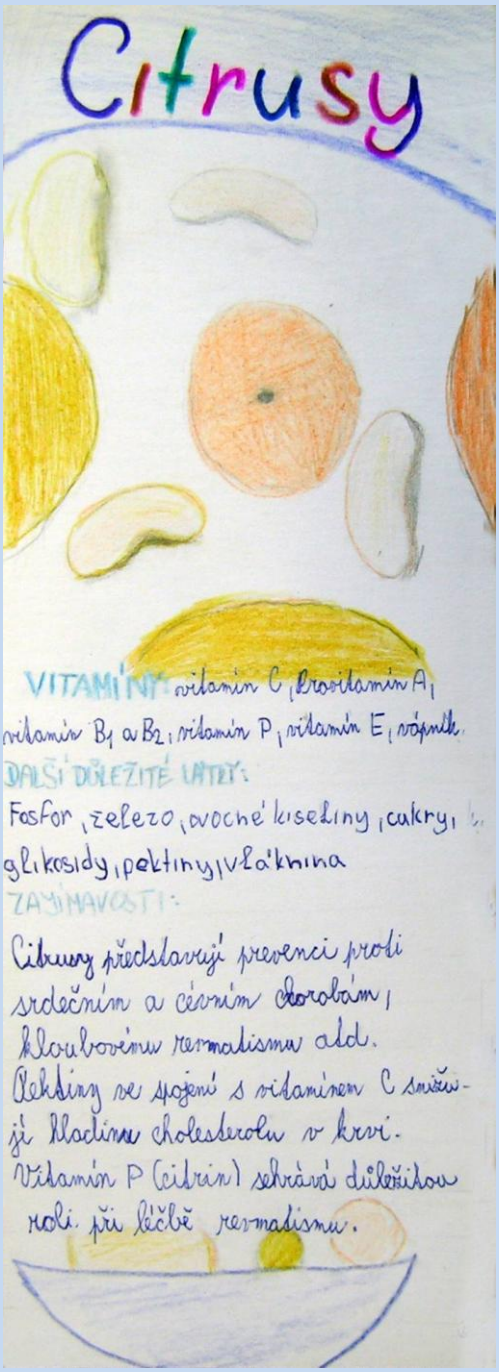
CUT MEAT, BEAT, SALT, COAT IN FLOUR, IN MILK WITH MIXED EGGS WITH BREADCRUMBS. PUT TO FUYING OIL AND FRY BOATH SIDES TO RED

Cuketa

Vitamíny: A, B_1, B_2, C, B_6
minerální látky: vápník, železo, sodík, draslík, hořčík, fosfor, chlor, zinek

Zajímavosti:
Cuketa je prastará zeleninová rostlina, která pochází z amerického kontinentu. Indiáni v Peru a Mexiku ji pěstovali již před pěti tisíci lety před naším letopočtem.
Dužina cukety představuje slušnou zásobárnu provitaminu A a vitaminu C, nechybí ji však ani vitaminy skupiny B.

Citrusy



VITAMÍNY: vitamín C, provitamín A, vitamín B_1 a B_2, vitamín P, vitamín E, vápník.
DALŠÍ DŮLEŽITÉ LÁTKY:
Fosfor, železo, ovocné kyseliny, cukry, glykosidy, pektiny, vláknina
ZAJÍMAVOSTI:
Citrusy představují prevenci proti srdečním a cévním chorobám, kloubovému revmatismu atd.
Pektiny se spojení s vitaminem C snižují hladinu cholesterolu v krvi.
Vitamín P (citrin) sehrává důležitou roli při léčbě revmatismu.

Sója

Pro zdraví: Zralá semena sóji obsahují 35–40 % bílkovin, 18–22 % oleje a jsou velmi málo škrobu.

Minerální látky:

vápník	250 mg
železo	8,6 mg
hořčík	245 mg
fosfor	590 mg
zinek	0,06 mg

VITAMÍNY:

B^1	0,99
B^2	0,30
C	16,0
E	21,0
kyselina listová	0,25

Vláknina

= NESTRAVITELNÉ LÁTKY

Je tvořena komplexními bílkovinami (cukrovky)
Rostlinný: rostlinný (buněčná stěna)

Urychluje průchod potravy střevem, zvětšuje množství stolice, váže v něm větší množství vody, nakonzervovanými látky. Normalizuje střevní flóru.

DRUHY

ROZPUSTNÁ VL.
Ovoce, zelenina (fazole, hrách, mrkev, hnědá, čočka, oves, ječmen, žito)

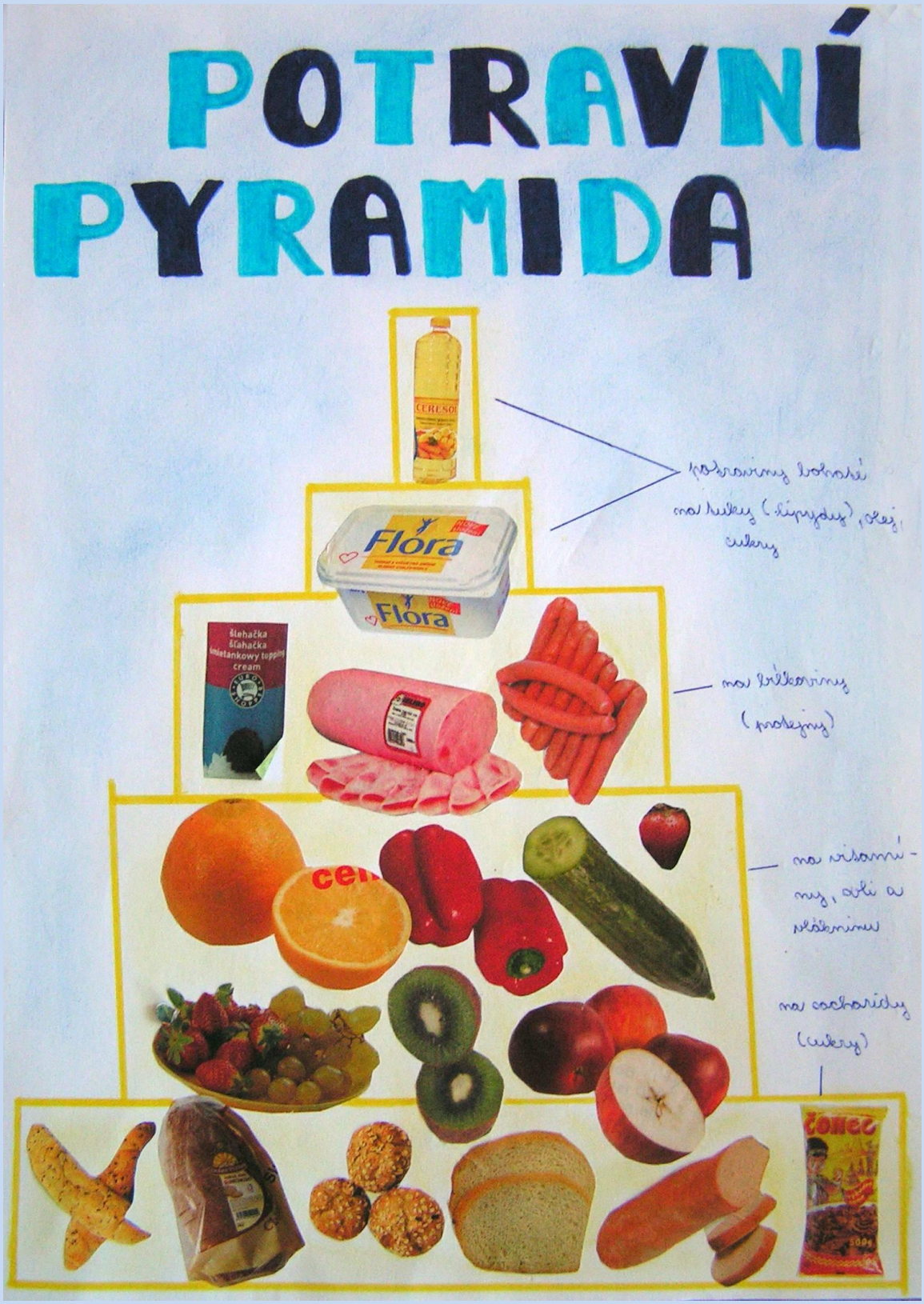
NEROZPUSTNÁ VL.
Pšeničné otruby (chléb, mouka, pečivo, knedlíky, nevyvážená zelenina)

Denní množství: 25–30 g

ENGLISH	POLISH	CZECH	ITALIAN	SPANISH
WATER	WODA	VODA	ACQUA	AGUA
COFFEE	KAWA	KÁVA	CAFFÉ	CAFÉ
TEA	HERBATA	ČAJ	TÉ	TÉ
JUICE	SOK	JUICE	SUCCO	ZUMO
BREAD	CHLEB	CHLÉB	PANE	PAN
CHEESE	SER ŹÓLTY	SÝR	FORMAGGIO	QUESO
COTTAGE CHEESE	TWARÓG	TVAROH	CACIOTTA	QUESO FRESCO
HAM	SZYNKA	ŠUNKA	PROSCIUTTO	JAMÓN
BACON	BOCZEK	SLANINA	PANCETTA	PANCETA
SAUSAGE	KIEŁBASA	KLOBÁSA	SALSICCIA	SALCHICHA
BUTTER	MASŁO	MÁSLO	BURRO	MANTEQUILLA
EGG	JAJKO	VEJCE	VOVO	HUEVO
SUGAR	CUKIER	CUKR	ZUCCHERO	AZUCAR
SALT	SÓL	SŮL	SALE	SAL
PEPPER	PIEPRZ	PEPŘ	PEPE	PIMIENTA
SOUP	ZUPA	POLÉVKA	ZUPPA	SOPA
TOMATO	POMIDOR	RAJČE	POMODORO	TOMATE
ONION	CEBULA	CIBULE	CIPOLLA	CEBOLLA
CUCUMBER	OGÓREK	OKURKA	COCOMERO	PEPINO
GARLIC	CZOSNEK	ČESNEK	AGLIO	AJO
CABBAGE	KAPUSTA	ZELÍ	CAVOLO	COL
POTATO	ZEMIAK	BRAMBORA	PATATA	PATATA
FRENCH FRIES	FRYTKI	HRANOLKY	PATATE FRITTE	PATATAS FRITAS
APPLE	JABŁKO	JABLKO	MELA	MANZANA
BANANA	BANAN	BANÁN	BANANA	PLATANO

ORANGE	POMARAWCZA	POMERANČ	ARANCIA	NARANJA
PEPPER	PAPRYKA	PAPRIKA	PEPERONE	PIMIENTO
PASTA	MAKARON	TĚSTOVINY	PASTA	PASTA
CHICKEN	KURCZAK	KUŘE	POLLO	POLLO
LETTUCE	SAŁATA	SALÁT	LATTUGA	LECHUGA
MILK	MLEKO	MLÉKO	LATE	LECHE
CHOCOLATE	CZEKOLADA	ČOKOLÁDA	CIOCCOLATO	CHOCOLATE
NUTS	ORZECHY	OŘECHY	NOCCIOLINE	NUECES
BEANS	FASOLA	FAZOLE	FAGIOLI	HABICHUELAS
FLOUR	MĄKA	MOUKA	FARINA	HARINA
STRAWBERRY	TRUSKAWKA	JAHODA	FRAGOLA	FRESA
PEACH	BRZOSKWINIA	BROSKEV	PESCA	MELOCTÓN
PINEAPPLE	ANANAS	ANANAS	ANANAS	PIÑA
SWEET CORN	KUKURYDZA	KUKUŘICE	MAIS	MAIZ
CARROT	MARCHEW	MRKEV	CAROTA	ZANAHORIA
MANDARINE	MANDARYNKA	MANDARINKA	MANDARINO	MANDARINA
WATERMELON	ARBUZ	MELOUN	ANGURIA	SANDIA
OLIVES	OLIWKI	OLIVY	OLIVE	OLIVAS
CAKE	CIASTO	DORT	TORTA	PASTEL
MEAT	MIĘSO	MASO	CARNE	CARNE
FISH	RYBA	RYBA	PESCE	PESCADO
SEAFOOD	OWOCE MORZA	MOŘSKÉ PLODY	MOLLUSCHI	MARISCO
GRAPES	WINOGRONA	HROZEN	UVE	UVAS
WINE	WINO	VÍNO	VINO	VINO
ICE CREAM	LODY	ZMRZLINA	GELATO	HELADO
MUSHROOM	GRZYBY	HOUBY	FUNGO	CHAMPIÑÓN

RICE	RYŹ	RÝŽE	RISO	ARROZ



2006 – 2007

Torre Pachceco, Španělsko, projektová schůzka

Ve výběrovém řízení, za těžkých podmínek mezi mnohými kandidáty, byli vybráni ředitelstvím školy dva nejlepší učitelé: paní Věra Slámová a pan Radim Štikar. Mnohem náročnější úkol byl výběr z 29 možných uchazečů o dalekou a exotickou zemi jakou je bezpochyby Španělské království s její historii, přírodními krásami a také jejím postavení ve světovém fotbalu. Jaké bylo překvapení pro žáky 9. tříd, když uspěla Hana Prušková a Beáta Kissová, které byly vybrány, i když neznají fotbalovou sestavu Realu Madrid.

V zabijáckou hodinu, ve 4 ráno, vyjela delegace v limuzíně Felicia směrem na Letiště Praha Ruzyně. Pan učitel Štikar nejenže zajistil výměnný pobyt, letenky, auto, poučení pubertálních žákyň v cizině, musel dopravit z bystřického náměstí tři křehká stvoření bez úrazu do Torre Pacheca a zpět, což je i pro gentlemana přetěžký úkol.

Po úmorné cestě autem, vlakem a letadlem se konečně dostala do Torre Pacheca (Větrné mlýny) - města ležícího na jihovýchodě Pyrenejského poloostrova. Na pohled je oblast zcela rovná, jen někde jsou vidět vysoké kopce. Při pohledu na sever je krajina poseta hnědým kamením, na jih od města světlehnědým kamením, na západě lze vidět tmavohnědé kamení a nejkrásnější by byl pohled na východ, kde leží Středozemní moře, kdyby ovšem bylo vidět přes místní vyprahlou pahorkatinu.

Teplota byla velice příjemná, okolo 23°C, vydržela pod modrou oblohou ¨bezmála celý týden. Propršené dopoledne vyvedlo z míry i místní, protože se jednalo o první srážky za poslední půlrok …

Účelem projektu Socrates bylo mimo jiné seznámit bystřické učitele a žákyně 9. tříd s místní flórou a faunou, folklórem a vykopávkami z doby kamenné a neméně s místní podnikatelskou elitou. Ale, jak se říká: hosté chtějí, ale hostitelé mění. Žádné učení a úkoly, žádná práce a povinnosti, ale návštěva starosty města, ředitele partnerské školy a významných osob v Pachecu.

Samo Torre Pacheco, v překladu Větrné mlýny, mělo charakteristiku klasického konzervativního staroměsta. Mezi mnoha domy vyčníval kostel, divadlo, dva větrné mlýny a nedočnívalo archeologické naleziště. Zvláštností pro nás byla španělská architektura, která vzbuzovala pozornost svojí jednoduchostí a praktičností s důrazem na zabezpečení přízemních oken proti nenechavcům.

Navštívili také nedaleká města: historickou Cartagenu, katedrálu v Murcii, pivovar produkující žlutou vodu s bílou čepicí a (dle mínění učitelů) pochybné chuti a minerální lázně pro plavce i neplavce, pro štíhlé i tlusté, pro mladé i staré. Španělsko se vyznačuje velikostí, ale velikost moře, před kterým suchozemci ze základky stanuli, nepřekonalo. Pohled na tu dálavu umocňoval i skličoval zároveň. Ohromeni se otočili aniž se vykoupali a vzpamatovali se až v prvním nákupním středisku.

Všechno má svůj konec. Kapitán letadla odvádí dobrou práci. Vzlétl se zpožděním, aniž to předem oznámil smutným hostům bezvýznamného španělského městečka Torre Pacheca.

Loučení u stánků bylo vřelé,uplakané, mnohoslibné až všem účastníkům projektu Socrates zanechalo na duši vrásky.

Zpráva na závěr.

Redaktorka se ptá jedné z účastnic.

Otázka: Největší pozitiva výměnného pobytu

Odpověď: Posun z pasivní angličtiny do méně pasivní angličtiny, naší návštěvou poznali obyvatelé Pacheca, že Česká republika nepatří do Asie a po zavedení Eura v naší republice budu mít před spolužáky náskok 1 hodiny, než se i ostatní naučí přepočítávat ceny.

Otázka: Největší negativa výměnného pobytu?

Odpověď: Španělé nerozumí česky, poznání, že Španělské království má neskutečný náskok před Českou republikou, ekonomicky, životním stylem i všeobecnou pohodou a pohodovostí obyvatel. Česká koruna má menší hodnotu než Euro, přičemž rozdíl je pro nás opravdu krutý ...

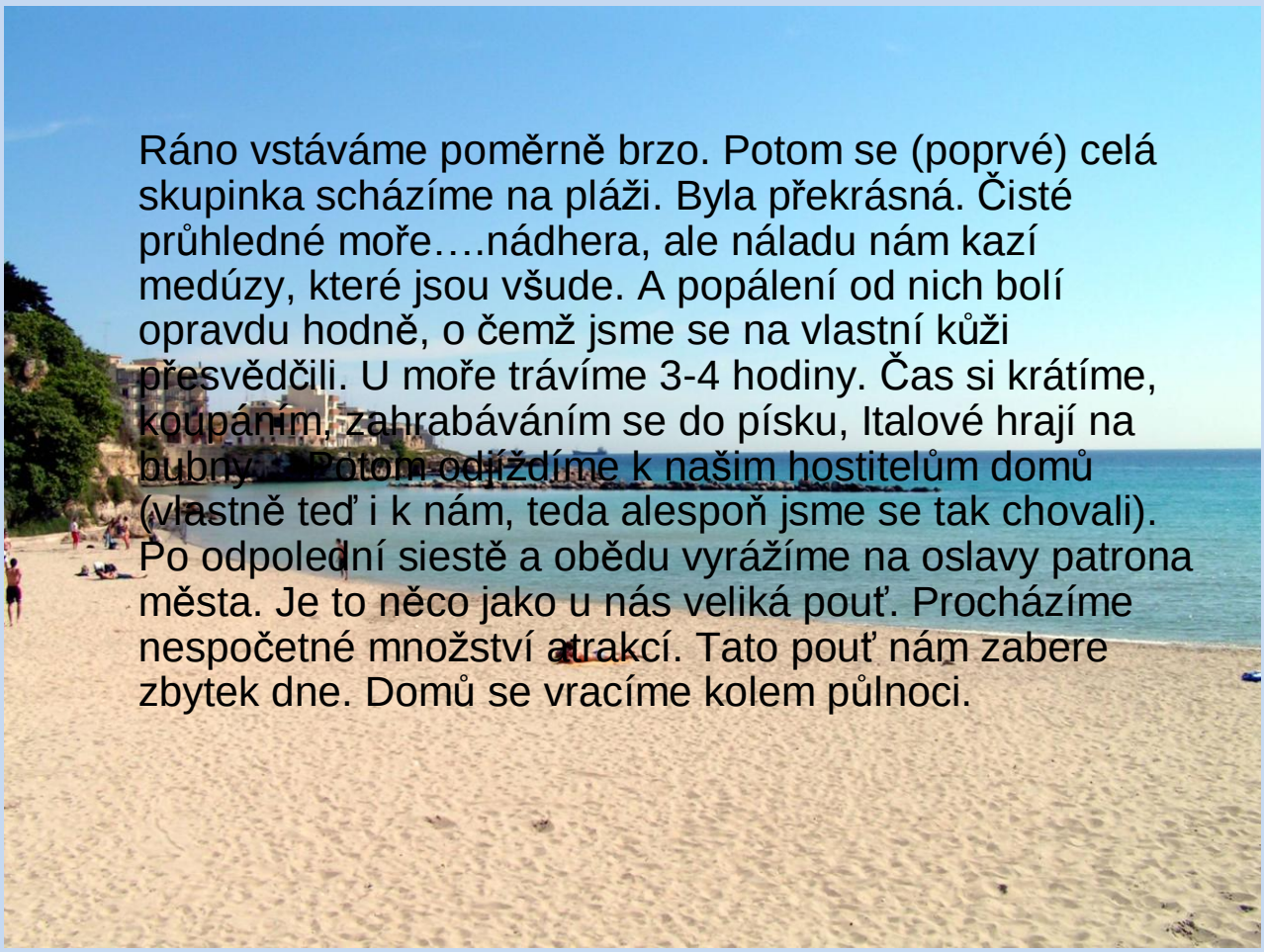
Beáta Kissová, Hana Prušková

Projekt COMENIUS
„Zdravé stravovací návyky pro 21.století“

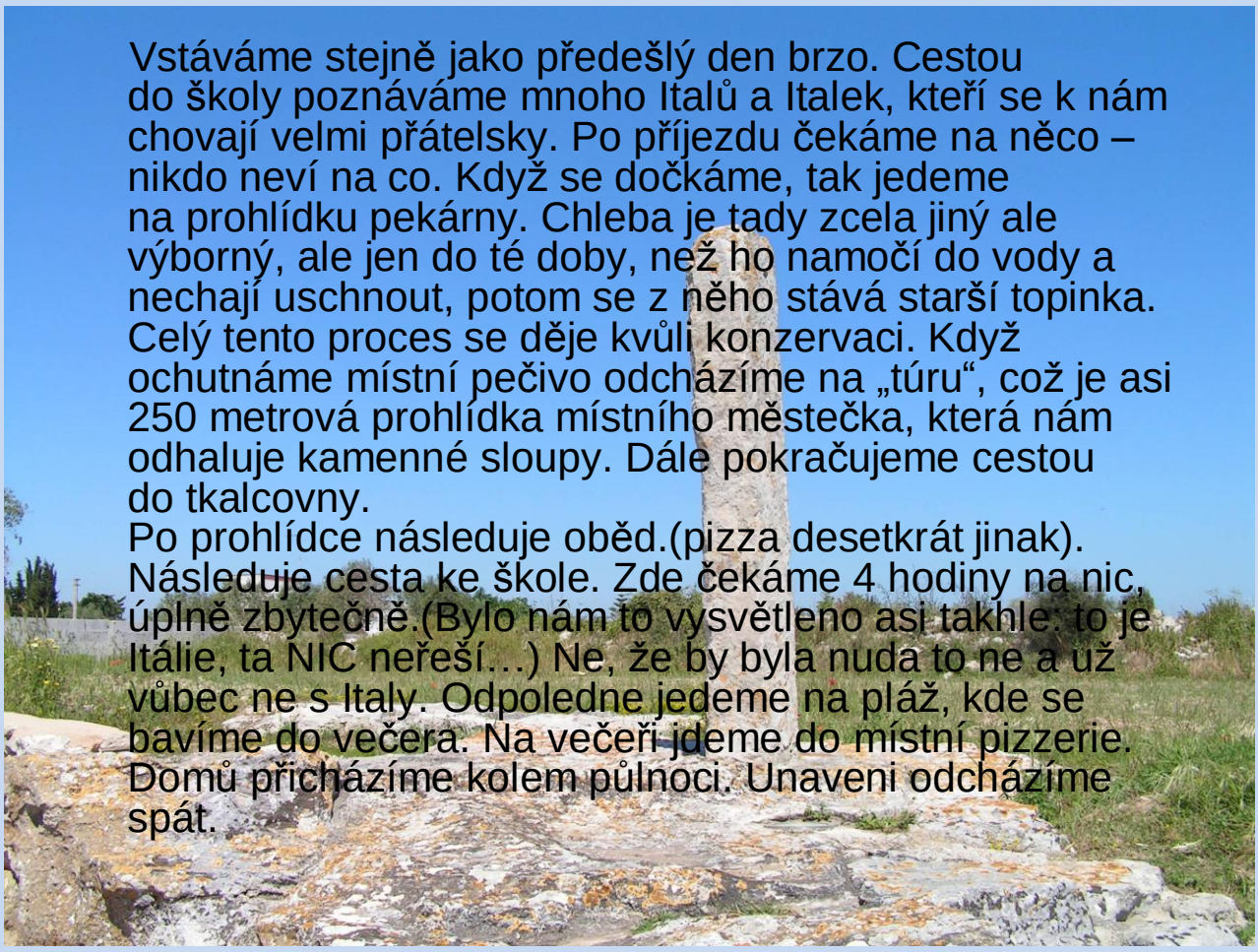
Máglie

8. - 14.5.2007

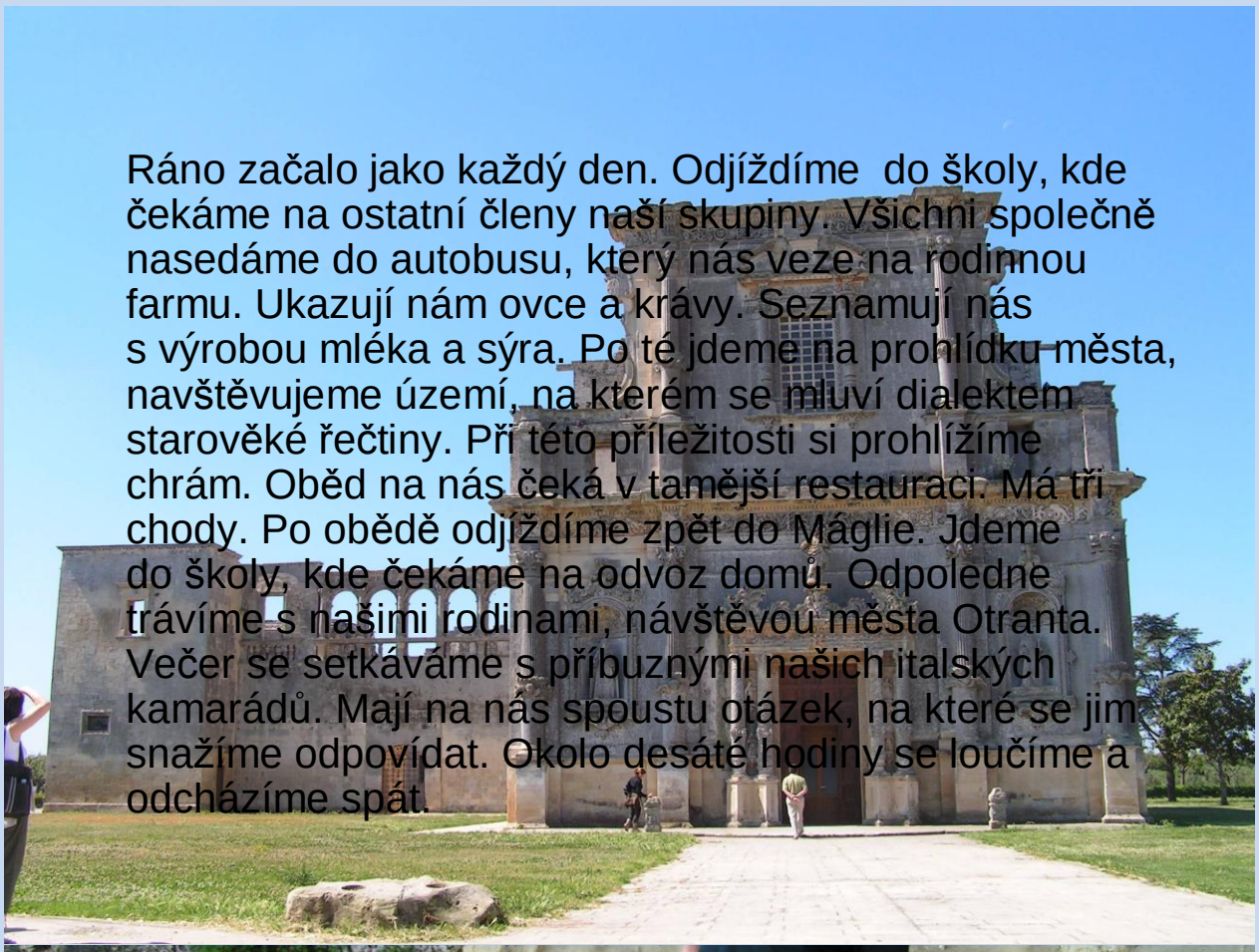
Vyjíždíme z Bystřice n. P. do Žďáru n. S., kde přesedáme na rychlík do Prahy. MHD se dostáváme až na Ruzyňské letiště, kde čekáme na letadlo a odlétáme směr Řím. V italské metropoli přesedáme a pokračujeme dál na jih, do Brindisi. Celou cestu nás doprovázejí otázky: Jak to tam bude vypadat??... Jaká bude naše hostitelská rodina??... Když se konečně dostáváme na letiště do Brindisi, kde už na nás čeká Laura, italská učitelka, která nás odváží našim hostitelským rodinám. Konečně, poznáváme naše „nové rodiny“. Cestou domů se blíže seznamujeme. Po večeři se ještě chvíli bavíme o našich zájmech, rodinách, škole a pak odcházíme vyčerpáni spát.



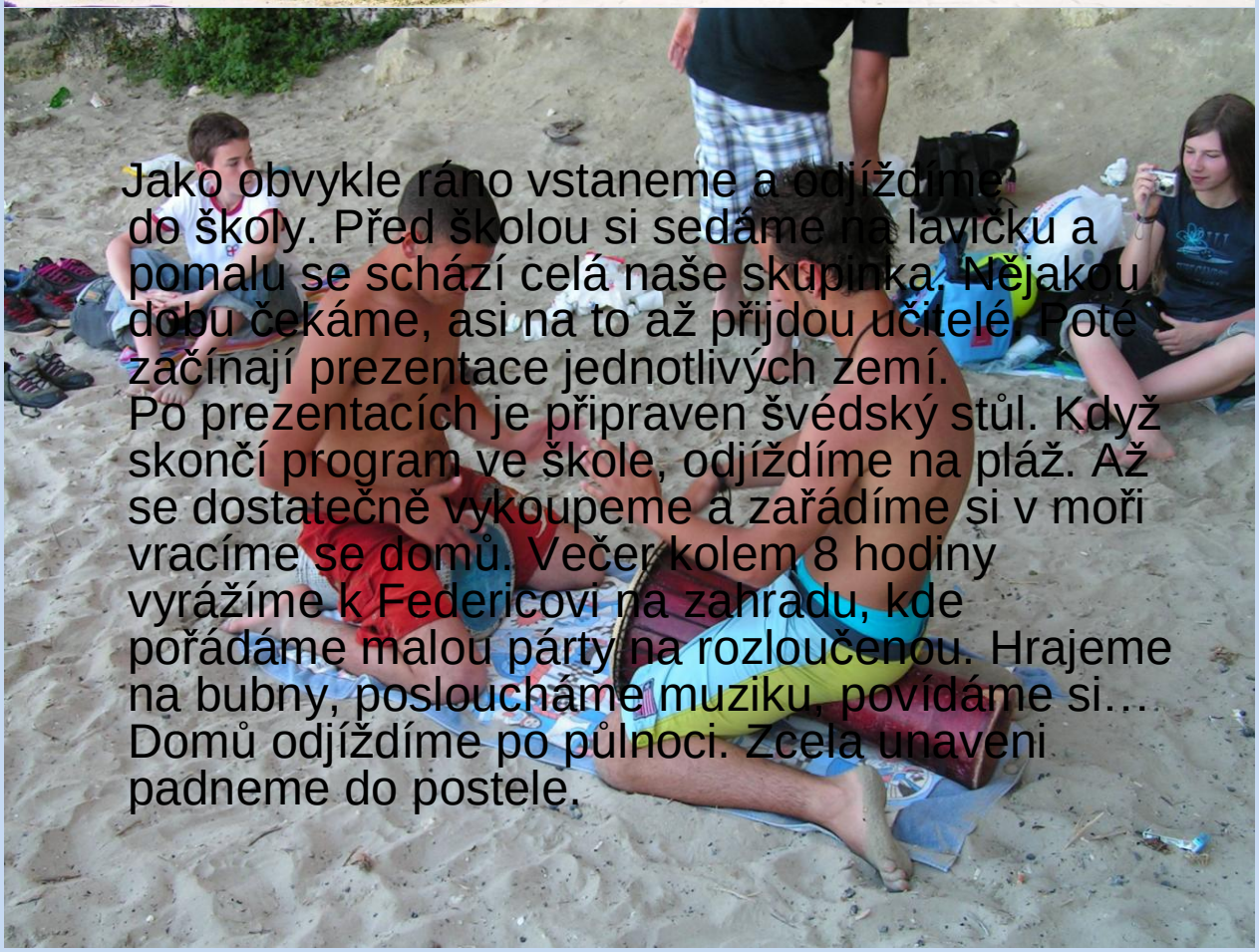
Ráno vstáváme poměrně brzo. Potom se (poprvé) celá skupinka scházíme na pláži. Byla překrásná. Čisté průhledné moře….nádhera, ale náladu nám kazí medúzy, které jsou všude. A popálení od nich bolí opravdu hodně, o čemž jsme se na vlastní kůži přesvědčili. U moře trávíme 3-4 hodiny. Čas si krátíme, koupáním, zahrabáváním se do písku, Italové hrají na bubny. Potom odjíždíme k našim hostitelům domů (vlastně teď i k nám, teda alespoň jsme se tak chovali). Po odpolední siestě a obědu vyrážíme na oslavy patrona města. Je to něco jako u nás veliká pouť. Procházíme nespočetné množství atrakcí. Tato pouť nám zabere zbytek dne. Domů se vracíme kolem půlnoci.



Vstáváme stejně jako předešlý den brzo. Cestou do školy poznáváme mnoho Italů a Italek, kteří se k nám chovají velmi přátelsky. Po příjezdu čekáme na něco – nikdo neví na co. Když se dočkáme, tak jedeme na prohlídku pekárny. Chleba je tady zcela jiný ale výborný, ale jen do té doby, než ho namočí do vody a nechají uschnout, potom se z něho stává starší topinka. Celý tento proces se děje kvůli konzervaci. Když ochutnáme místní pečivo odcházíme na „túru“, což je asi 250 metrová prohlídka místního městečka, která nám odhaluje kamenné sloupy. Dále pokračujeme cestou do tkalcovny.
Po prohlídce následuje oběd.(pizza desetkrát jinak). Následuje cesta ke škole. Zde čekáme 4 hodiny na nic, úplně zbytečně.(Bylo nám to vysvětleno asi takhle: to je Itálie, ta NIC neřeší…) Ne, že by byla nuda to ne a už vůbec ne s Italy. Odpoledne jedeme na pláž, kde se bavíme do večera. Na večeři jdeme do místní pizzerie. Domů přicházíme kolem půlnoci. Unaveni odcházíme spát.



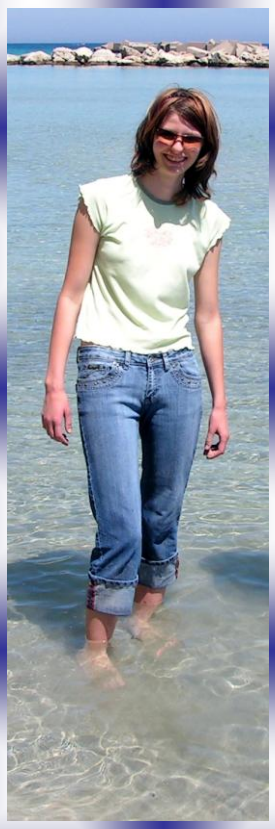
Ráno začalo jako každý den. Odjíždíme do školy, kde čekáme na ostatní členy naší skupiny. Všichni společně nasedáme do autobusu, který nás veze na rodinnou farmu. Ukazují nám ovce a krávy. Seznamují nás s výrobou mléka a sýra. Po té jdeme na prohlídku města, navštěvujeme území, na kterém se mluví dialektem starověké řečtiny. Při této příležitosti si prohlížíme chrám. Oběd na nás čeká v tamější restauraci. Má tři chody. Po obědě odjíždíme zpět do Máglie. Jdeme do školy, kde čekáme na odvoz domů. Odpoledne trávíme s našimi rodinami, návštěvou města Otranta. Večer se setkáváme s příbuznými našich italských kamarádů. Mají na nás spoustu otázek, na které se jim snažíme odpovídat. Okolo desáté hodiny se loučíme a odcházíme spát.



Jako obvykle ráno vstaneme a odjíždíme do školy. Před školou si sedáme na lavičku a pomalu se schází celá naše skupinka. Nějakou dobu čekáme, asi na to až přijdou učitelé. Poté začínají prezentace jednotlivých zemí. Po prezentacích je připraven švédský stůl. Když skončí program ve škole, odjíždíme na pláž. Až se dostatečně vykoupeme a zařádíme si v moři vracíme se domů. Večer kolem 8 hodiny vyrážíme k Federicovi na zahradu, kde pořádáme malou párty na rozloučenou. Hrajeme na bubny, posloucháme muziku, povídáme si.... Domů odjíždíme po půlnoci. Zcela unaveni padneme do postele.

Prezentace projektových prací, tradiční hudba

Ráno vstáváme okolo 7 hodiny. Po snídani a rozloučení „s naší rodinou“ jedeme ke škole, kde se rozloučíme s ostatními, loučení nemá konce. Nejraději bychom zde ještě zůstali, ale letadlo prý nečeká, a proto nasedáme do auta, které nás odváží na letiště do Brindisi. Odtud letíme do Říma, kde máme spoustu času. Ten si krátíme nakupováním suvenýrů a dárků pro rodiče. Dále pokračujeme do Milána, kde přestoupíme na letadlo do Prahy. Potom už jen vlakem do Bystřice. A rychle domů vyprávět všechny zážitky ze slunné Itálie.



Vyrobili:

Petra Findejsová, Pavel Koukal

ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 615

Návštěva se uskutečnila ve dnech 8.-14.5.2007. Zúčastnili se jí za žáci naší školy Pavel Koukal a Petra Findejsová v doprovodu 2 učitelů Mgr. Věry Slámové a Mgr. Radima Štikara.

Ukázky prací žáků v tomto školním roce

MAKROBIOTIKA

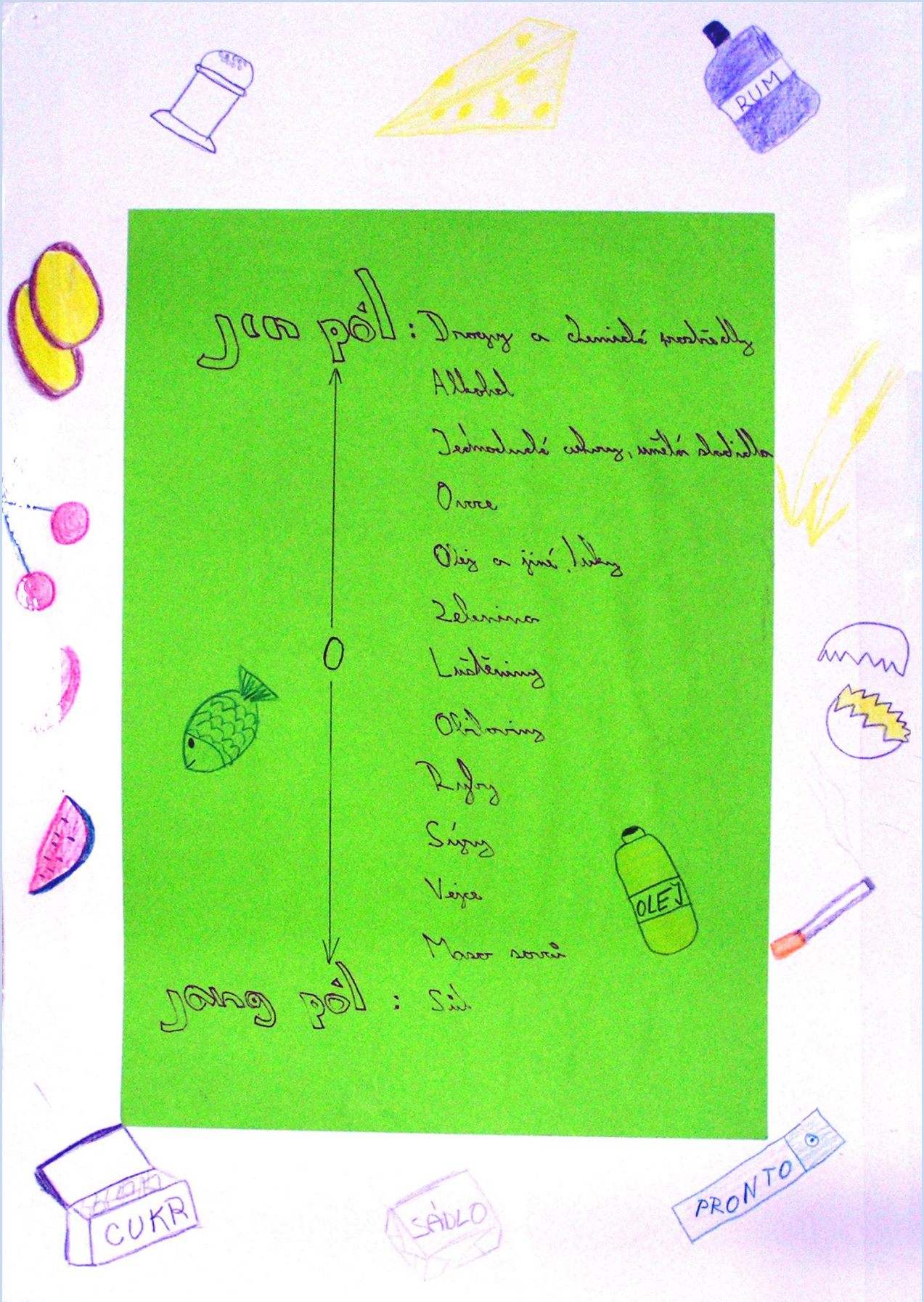
- 50 - 60 %
- 10 %
- 25 - 30 %
- 5 - 10 %

doporučené potraviny (většinou ve formě nepřepracovaných surovin)

luštěniny, mořská řasa, celozrnné (celozrnná mouka, celozrnné těstoviny ze speciální části pšenice), ostatní potraviny, např. ovoce (pouze místní, sezónní ze svého pěstování), ořechy, mořské řasy, celozrnné potraviny jen v nepatrném množství a bez masa nejlépe kuřecí maso (1 x za týden), nápoje: bylinný čaj, obilná kávy, pšeničná káva, ječná káva, obilné mléko, voda, speciální potraviny, rajčatová omáčka, nápoje bez alkoholu (čaj), lehké mořské řasy

Lacťáci makrobiotiky nekonzumují:

- živočišné tuky, tučné maso savců
- cukrovinky, umělá sladidla, čokoládu
- mléko a mléčné výrobky
- potraviny chemicky upravované (konzervované)
- ostrá koření (pepř, paprika, hořčice)
- subtropické a tropické ovoce (ananas, banány aj.)
- čerstvou kávu, alkohol


Jin pól : Drogy a chemické prostředky
Alkohol
Jednoduché cukry, umělá sladidla
Ovoce
Ořechy a jiné lusky
Zelenina
Luštěniny
Obilniny
Ryby
Sýry
Vejce
Maso savců
Jang pól : Sůl
RUM
OLEJ
CUKR
SŮL
PRONTO

DĚLENÁ
STRAVA
PONDĚLÍ
Snídaně:
Svačina nebo přesnídávka:
Hlavní jídlo:
ÚTERÝ
Snídaně:
Svačina nebo přesnídávka:
Hlavní jídlo:
STŘEDA
Snídaně:
Svačina nebo přesnídávka:
Hlavní jídlo:
ČTVRTEK
Snídaně:
Svačina nebo přesnídávka:
Hlavní jídlo:
PÁTEK
Snídaně:
Svačina nebo přesnídávka:
Hlavní jídlo:
SOBOTA
Snídaně:
Svačina nebo přesnídávka:
Hlavní jídlo:
NEDĚLE
Snídaně:
Svačina nebo přesnídávka:
Hlavní jídlo:
PODZIM
ZIMA

Typický velmi nezdravý dezert : kakaové řezy s krémem

Těsto :

Hrubá mouka	4 lžíce
Vejce	3 kusy
Kakao	1 lžíce
Prášek do pečiva	špetka
Cukr moučka	4 lžíce

Náplň :

Hladká mouka	1 lžíce
Máslo	125 g
Kakao	1 lžíce
Mléko	250 ml
Kokos	50 g
Cukr moučka	100 g

Na ozdobu :

Šlehačka	250 ml
Dětské piškoty	1 balení, dle potřeby
Ztužovač šlehačky	1 balení
Kokos	podle chuti
Ořechy	- // -
Čokoláda na vaření	50 g

Typický velmi nezdravý dezert : kakaové řezy s krémem

Příprava těsta :

Utřeme žloutky s cukrem, přidáme kakao, mouku s práškem do pečiva a nakonec sníh z bílků.

Pečeme ve formě vymazané máslem a vysypané kokosem při teplotě 175°C po dobu asi 20-25 minut

Typický velmi nezdravý dezert : kakaové řezy s krémem

Náplň :

Z jedné lžíce másla a jedné lžíce mouky uděláme jíšku, kterou rozředíme mlékem a za stálého míchání povaříme. Důkladně vychladíme !!!

Do másla vmícháme cukr, kakao, kokos a po lžících vychlazenou kaši.

Typický velmi nezdravý dezert : kakaové řezy s krémem

Zdobíme podle fantazie krémem, šlehačkou čokoládou na vaření, kokosem, nebo sekanými ořechy

Typický velmi nezdravý dezert : kakaové řezy s krémem

Necháme důkladně vychladit

Zdravý dezert : celozrnné sušenky

Smícháme s celozrnnou moukou, špetkou soli, skořicí, práškem do pečiva a trochou bílého jogurtu.

Zdravý dezert : celozrnné sušenky

Nakonec přidáme olej a med. Pokud směs nedrží pohromadě, můžeme přidat ještě trochu jogurtu.

Zdravý dezert : celozrnné sušenky

Z těsta tvoříme hrudky, které klademe na plech vyložený pečícím papírem.

Zdravý dezert : celozrnné sušenky

Do hrudek uděláme prstem dolík, který vyplníme marmeládou.

Zdravý dezert : celozrnné sušenky

Upečeme ve středně vyhřáté troubě.

2007 - 2008

V tomto školním roce bylo úkolem žáků získat informace o některých druzích ovoce a zeleniny. Vyhledat recepty, ve kterých se tyto druhy ovoce a zeleniny používají, a vytvořit kalendář.
Na vytvoření kalendáře spolupracovali s naší školou také školy z Itálie, Španělska a Polska.

Tyto a další aktivity tohoto roku jsou popsané v níže uvedené tabulce.

Datum	Popis činnosti
září 2007	**Plenární rodičovská schůze** Začátkem každého školního roku se koná plenární rodičovská schůze, na které jsou rodiče seznamováni s důležitými aktivitami uplynulého školního roku a plánem práce na následující rok. Kontaktní osoba pro partnerství využívá této příležitosti pro bližší seznámení rodičovské veřejnosti s produkty vzniklými v rámci projektu, s úkoly na další období i výchovně vzdělávacími cíli celého partnerství.
průběžně celý školní rok	**Překlad do anglického jazyka** V průběhu celého školního roku byly materiály vztahující se k projektu překládány do angličtiny. Žáci tak obohatili svoje jazykové znalosti a posílili motivaci ke studiu cizích jazyků.
září – listopad 2007	**Vyhledávání receptů a léčebných účinků surovin** Vyhledávání receptů a zjišťování léčebných účinků surovin předcházelo tvorbě jednotlivých stránek kalendáře. Při této činnosti žáci prohlubovali znalosti týkající se zdravého životního stylu, rozvíjeli dovednost vyhledávat informace z různých informačních zdrojů a prohlubovali sociální dovednosti a schopnost spolupracovat se spolužáky (informace byly vyhledávány formou skupinové práce).

průběžně celý školní rok	**Tvorba jednotlivých stránek kalendáře** **Ve školním roce 2007 - 2008 pracovaly všechny školy zapojené do projektu na společném produktu, jímž byl kalendář s recepty obsahující tyto suroviny**: cibule, jablko, hrozny, česnek, citrusy, zázvor, olivy, zelí, ananas. V rámci projektu žáci nejprve vytvořili **národní kalendář**, ve kterém jsou recepty v rodném jazyce žáků partnerských škol a jejich anglická verze, dále kalendář obsahuje informace o léčebných účincích a oblasti původu uvedených surovin.
prosinec 2007	**Rodičovská schůze pro rodiče žáků pátých tříd** Před koncem kalendářního roku naše škola organizuje rodičovskou schůzi pro rodiče žáků pátých tříd. Cílem schůze je seznámit rodiče s metodami pedagogické práce při přechodu žáků z prvního na druhý stupeň a šíří nadstandardních aktivit, které škola pro žáky 2. stupně připravuje. Na této schůzi informuje kontaktní osoba pro partnerství o cílech a aktivitách realizovaných v rámci projektu.
leden 2008	**Kuchařka 8.A** Žáci vytvořili Kuchařku 8.A. Každý žák si vybral recept a zpracoval jednu stránku, která obsahuje recept, obrázek jídla a způsob skladování surovin potřebných k přípravě pokrmu. Tímto způsobem si žáci upevnili znalosti z oblasti technologie zpracování potravin a obohatili spotřebitelské dovednosti (skladování potravin). Dále si žáci ověřili, že grafická úprava podávaných informací hraje velkou roli v atraktivnosti x neatraktivnosti zpracovávaného textu a při práci na kalendáři již tuto skutečnost nepodceňovali. Kuchařka také přispěla k zapojení většího počtu žáků do projektu.
leden 2008	**Kuchařka 8.B** Žáci vytvořili Kuchařku 8.B. Každý žák si vybral recept a zpracoval jednu stránku, která obsahuje recept, obrázek jídla a způsob skladování surovin potřebných k přípravě pokrmu. Tímto způsobem si žáci upevnili znalosti z oblasti technologie zpracování potravin a obohatili spotřebitelské dovednosti (skladování potravin). Dále si žáci ověřili, že grafická úprava podávaných informací hraje velkou roli v atraktivnosti x neatraktivnosti zpracovávaného textu a při práci na kalendáři již tuto skutečnost nepodceňovali. Kuchařka také přispěla k zapojení většího počtu žáků do projektu.

únor 2008	**Projektová schůzka – ČR** Projektová schůzka v ČR splnila několik cílů: přiblížit historii a tradice našeho regionu, podpořit zdravý životní styl, motivovat žáky k studiu angličtiny, vyhodnotit pokrok a výsledky spolupráce. **První den byl zaměřen na tradice regionu a zdravé stravovací návyky.** Navštívili jsme sklárnu v osadě Karlov (součást městečka Vojnův Městec). Sklářské umění jsme shlédli i v huti Jaroslava Svobody v Karlově 31. Sklárna vyrábí ručně tvarované hutní sklo. Založena byla v roce 1990 výtvarníkem Jaroslavem Svobodou, který získal řadu mezinárodních ocenění a je znám z mnoha samostatných výstav doma i v zahraničí. Po exkurzi ve sklárně jsme se přesunuli do Žďáru nad Sázavou na prohlídku SŠ gastronomické A.Kolpinga, kde pro nás také připravili slavnostní oběd v duchu zdravých stravovacích návyků. Tímto prezentovali svůj um učni oboru číšník, kuchař a cukrář. Pro žáky, kteří se obědu účastnili, to bylo další potvrzení skutečnosti, že to co je dobré, může být i zdravé. **Druhý den jsme nejprve ve škole hodnotili pokrok a výsledky spolupráce, poté navštívili radnici** a setkali se se starostou Bystřice nad Pernštejnem Ing. Karlem Pačiskou, který nás seznámil s vizí rozvoje regionu v nejbližších letech.Odpoledne bylo věnováno **přehlídce zeleninových salátů typických pro jednotlivé země.** Saláty připravili žáci spolu s pedagogy všech partnerských škol. Ochutnali jsme neobvyklé variace, cizokrajné ovoce nejrůznějších barev a chutí. Všechny země se snažily předvést to nejlepší ze své kuchyně. **Třetí den byl opět ve znamení výjezdu**. Přivítalo nás město Velké Meziříčí, které nám nabídlo exkurzi v mlékárně. Díky této exkurzi jsme získali **nové spotřebitelské vědomosti** v oblasti mléčných výrobků a zdravého životního stylu. **Čtvrtý den** si pro nás kolegové z partnerských škol **připravili prezentace jejich regionů, měst, škol, stravovacích návyků a typických jídel.** Odpoledne bylo **pro žáky** zaměřeno na zdravý životní styl, ke kterému patří i **sport. Pedagogové** se věnovali **práci na projektu**. Sledovali, zda nedochází k odchýlení od časového a obsahového rámce projektu, prezentovali produkty, které již byly vytvořeny a vyměňovali si zkušenosti týkající se organizace projektu v jednotlivých zemích. Dále si předávali informace týkající se pedagogiky obecně. **Pátý den** byl věnován návštěvě Prahy.
březen	**Projektová schůzka – Španělsko** Tato projektová schůzka byla určena učitelům a ředitelům škol, cílem bylo porovnávání vzdělávacích systémů partnerských zemí, používání výukových metod, poznávání kultury a tradic země, získávání spotřebních dovedností v oblasti zdravé výživy.

březen 2008	**Tvorba šablony pro dny v kalendáři** V rámci předmětu rodinná výchova proběhala soutěž o nejlepší šablonu české části kalendáře. Žáci samostatně vytvořili návrhy šablony, z nichž se vybrala ta nejzdařilejší.
květen	**Léčebná dieta** Žáci vytvořili na internetové stránce školy odkaz vztahující se k léčebným dietám v zdravotnických zařízeních, sestavili seznam léčebných zařízení, které tyto služby poskytuji spolu se stručnou charakteristikou zařízení. Dále zde umístili informace o bulimii, anorexii a obezitě.
květen	**Internetový týden** V květnu tohoto školního roku proběhla akce nazvaná **Kulinářský týden po internetu**. Jak již název napovídá, šlo o prezentaci receptů zpracovaných žáky partnerských škol pomocí webových stránek jednotlivých škol.
květen	**Biopotraviny** **Spotřebitelské dovednosti** byly posíleny rozšířením znalostí o biopotravinách, GMO a cizorodých látkách vstupujících do potravního řetězce. Žáci pracovali formou skupinové práce, nejprve vyhledávali informace v různých publikacích a na Internetu, pak se rozhodli pro formu prezentace a podobě společného letáku. Formy prezentace byly různé např. dramatizace, přednáška, rozhovor.
květen	**Fair Trade** Protože s přípravou pokrmů souvisí také **spotřebitelské dovednosti.** Byla do projektu zapracována také tato problematika. K práci se třídou byly použity materiály programu společnosti Člověk v tísni Jeden svět na školách, který nabízí systematickou metodu vzdělávání v oblasti lidských práv, vede žáky a studenty k aktivnímu vystupování v rámci občanské společnosti a k formování tolerantních postojů. Žáci devátých tříd byli nejprve pomocí dokumentárního filmu seznámeni s ideou FAIR TRADE. Poté měli možnost seznámit se formou zážitkové pedagogiky s pojmem spravedlivý obchod, uvědomit si, jak je svět propojen, zvážit nerovnost podmínek na trhu a možnosti zlepšení. Na základě svých prožitků a získaných informací vytvořili informační letáky vztahující se k tomuto závažnému tématu.

květen 2008	**Projektová schůzka – Polsko** Šlo o závěrečnou projektovou schůzku. Cílem bylo provést závěrečný monitoring, společně vyplnit část A závěrečné zprávy, provést kontrolu plnění ročního plánu a koordinovat výslednou podobu společného produktu. U žáků jsme jako cíl stanovili ověření jazykových dovedností a tím i zvýšení sebedůvěry a sociálních dovedností, dále zvýšení znalostí o partnerských zemích a kulturách, což by vedlo také ke zvýšení motivace ke studiu jazyků.
květen 2008	**Prezentace formou posterů při GLOBE Games 2008** Ve školním roce 2007/2008 proběhly na naší škole Globe Games 2008. Při této příležitosti jsme účastníky soutěže i širokou veřejnost informovali o projektu formou nástěnek a posterů. Zájemcům z ostatních škol jsme předali své zkušenosti a blíže je o této aktivitě informovali formou rozhovorů.
květen 2008	**Pozvání a účast partnerské školy z Polska na Globe Games** Díky projektu partnerství škol jsme navázali užší spolupráci se školou Gimnazjum nr. 9 im. Jerzego Waldorffa, Poznań z Polska, která přijala naše pozvání a jako pozorovatel se zúčastnila Globe Games 2008.
červen 2008	**Prezentace pro žáky 5. – 9. tříd naší ZŠ** Závěrem školního roku 2007/2008 se také uskutečnilo ohlednutí za celým tříletým projektem. Součástí tohoto ohlédnutí bylo vystoupení žáků a učitelů, kteří se zúčastnili zahraničních mobilit a úžeji spolupracovali na celém projektu. V rámci tohoto vystoupení byly charakterizovány **kulturní zvyklosti jednotlivých zemí** a to nejen v oblasti stravování. Dále byly připomenuty výsledky společného projektu jednotlivých roků. Při prezentaci jsme se zvláště zaměřili na společný produkt partnerských škol, kterým je společný kalendář s recepty jednotlivých zemí. Také toto vystoupení kladlo na žáky nemalé nároky a vedlo k **posílení jejich sebedůvěry a sociálních dovedností.** Celé vystoupení je zaznamenané na DVD nosič.
září 2008	**Plenární rodičovská schůze** Začátkem každého roku se koná plenární rodičovská schůze, na které jsou rodiče seznamováni s důležitými aktivitami uplynulého školního roku a plánem práce na následující rok. Kontaktní osoba pro partnerství využívá této příležitosti pro bližší seznámení rodičovské veřejnosti s produkty vzniklými v rámci projektu a zhodnocení výchovně vzdělávacích cílů celého partnerství.

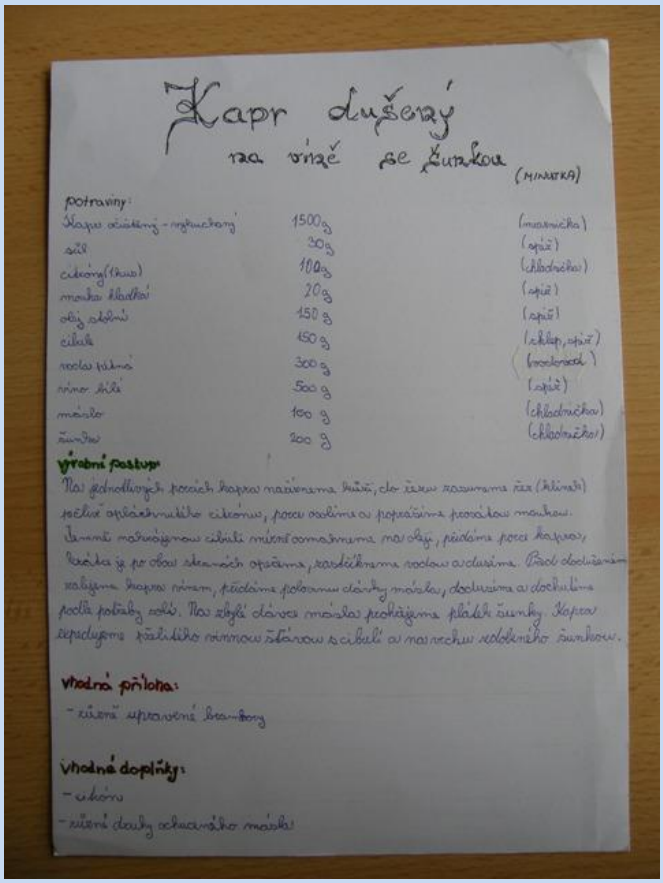
Projektová schůzka Španělsko - 3.3.-9.3.2008

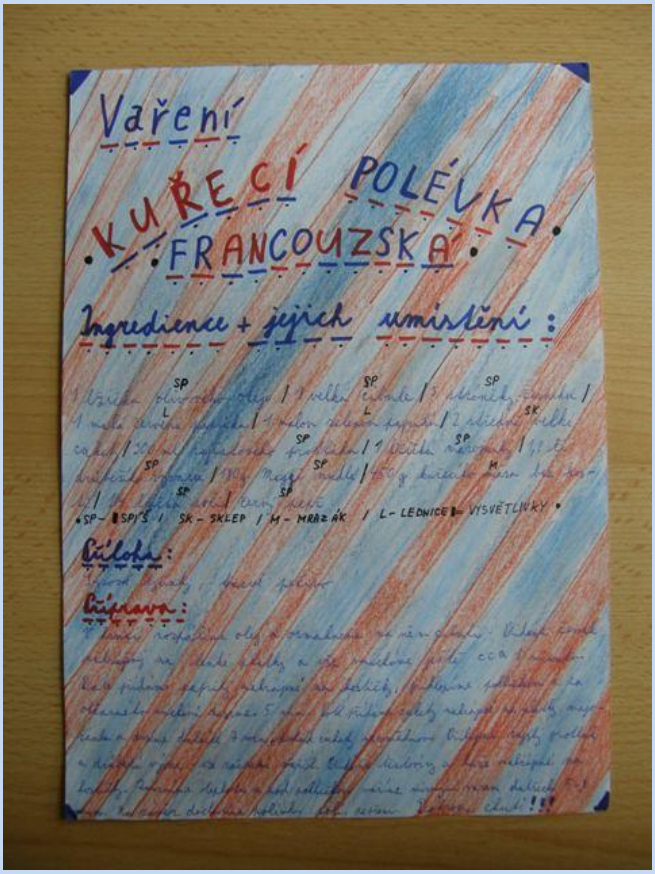
Setkání učitelů a ředitelů spolupracujících škol

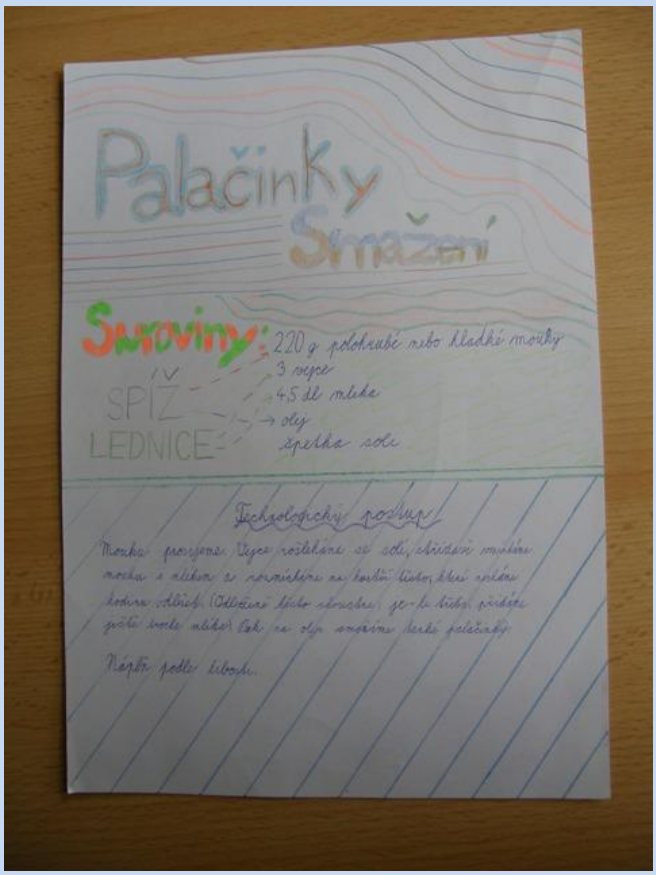
Projektová schůzka ČR 10.2.- 16.2.2008

Kuchařka 8.A

KUCHAŘKA
8.A

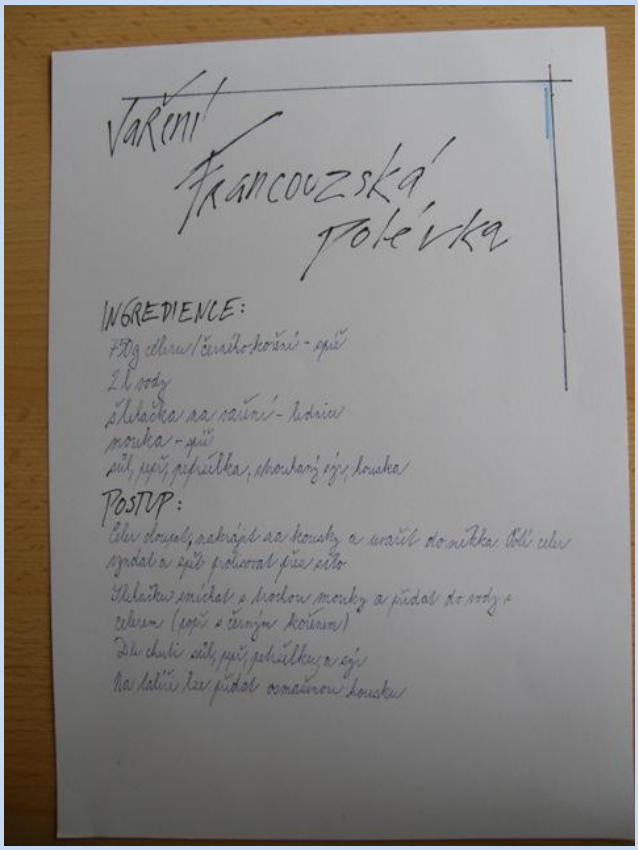

Kapr dušený
na víně se žižalou (MINUTKA)
potraviny:
Kapr očištěný - vykuchaný 1500g (mrazička)
sůl 30g (spíž)
cibule(1kus) 100g (chladnička)
mouka hladká 20g (spíž)
olej olivový 150g (spíž)
cibule 450g (sklep, spíž)
vodní hřbet 300g (mrazák)
víno bílé 500g (spíž)
máslo 100g (chladnička)
žižala 200g (chladničce)
výrobní postup:
Na jednotlivých porcích kapra nařízneme kůži, do řezu rozmačkáme žižalu (klínek) přidáme opražené cibulku, pepř a popráškujeme hrubou moukou.
Zbytek nařezané cibule mírně osmažíme na oleji, přidáme porce kapra, kůžičkou je po obou stranách opečeme, rozdělíme vodou a dusíme. Před dodušením zalijeme kapra vínem, přidáme opražené cibulky, máslo, dodušíme a dochutíme podle potřeby solí. Na zbylé cibuli máslo prohřejeme přidáme žižalu. Kapra zapečeme pečlivého vínovou šťávou s cibulí a na závěr zdobíme žižalou.
vhodná příloha:
- vařená upravené brambory
vhodné doplňky:
- okurka
- vařená dlouhý ochucujícího másla

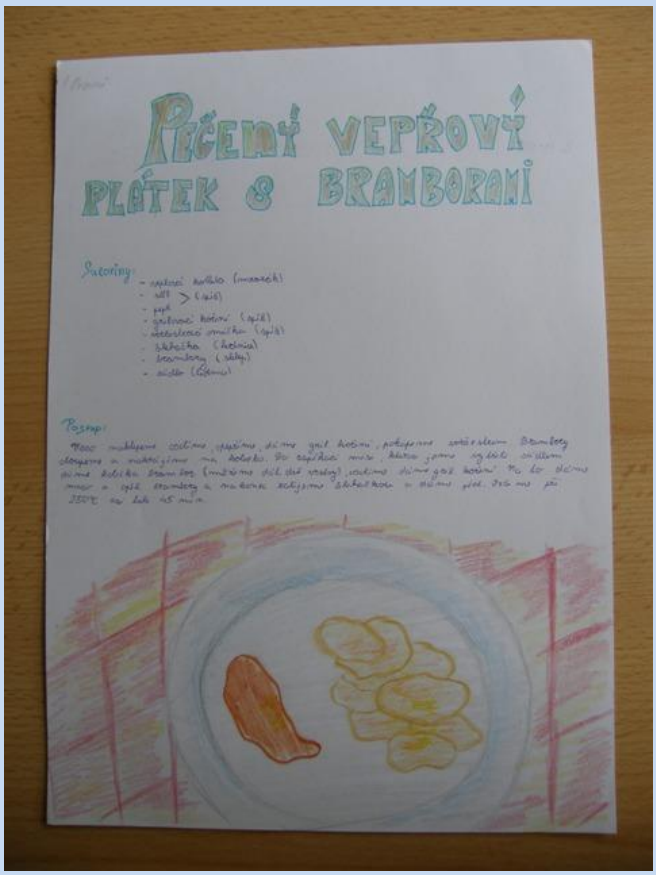

Vaření
KUŘECÍ POLÉVKA FRANCOUZSKÁ
Ingredience + jejich umístění:
SP - SPÍŽ / SK - SKLEP / M - MRAZÁK / L - LEDNICE - VYSVĚTLIVKY
Příloha:
Příprava:

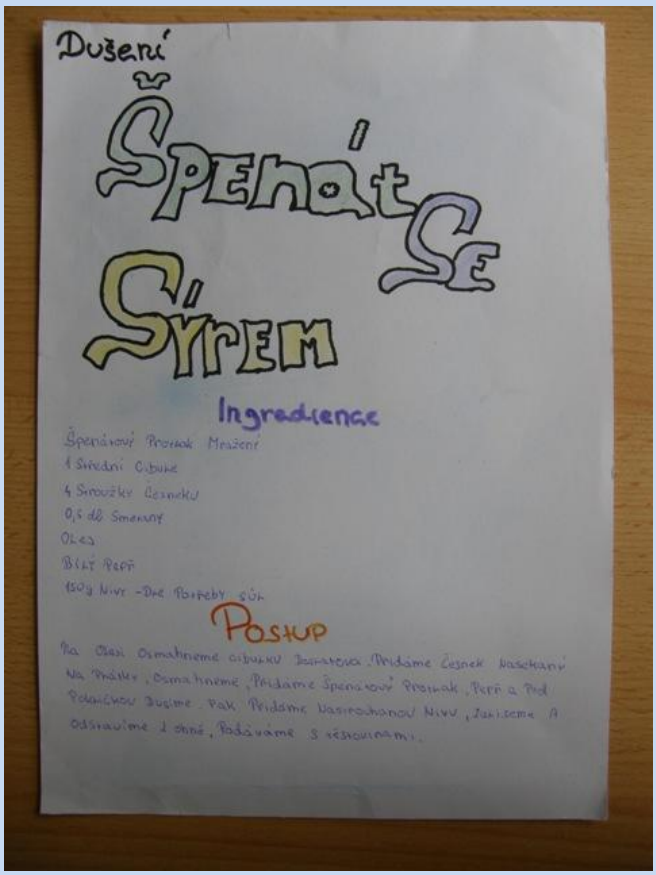

Palačinky
Smažení
Suroviny:
220 g polohrubé nebo hladké mouky
3 vejce
4,5 dl mléka
olej
špetka soli
SPÍŽ
LEDNICE
Technologický postup:

Kuchařka 8.A

Vaření
PODOBA
PŘIDÁNÍ
POSTUPU
SKLADUJEM

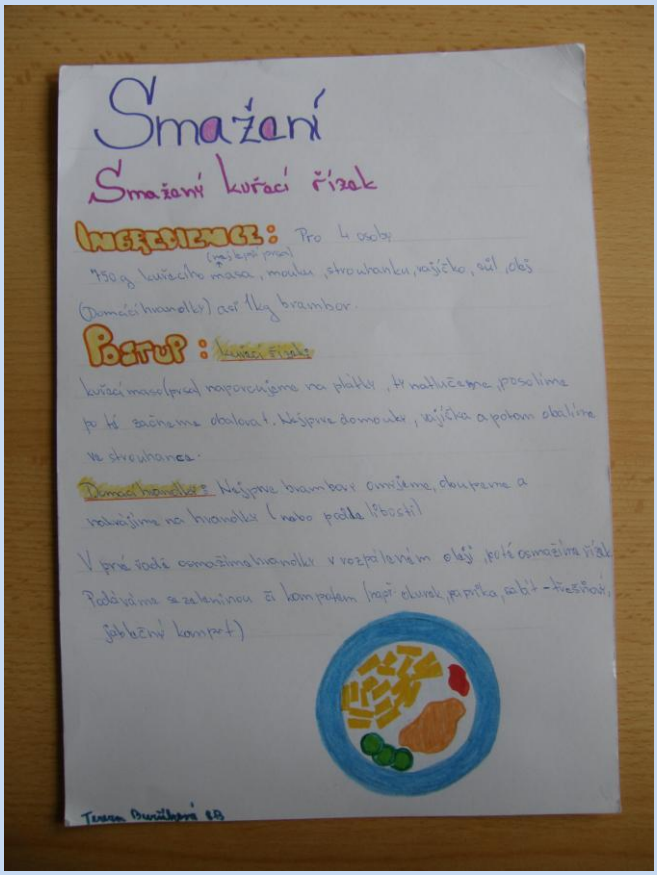

Vaření
Francouzská polévka
INGREDIENCE:
POSTUP:

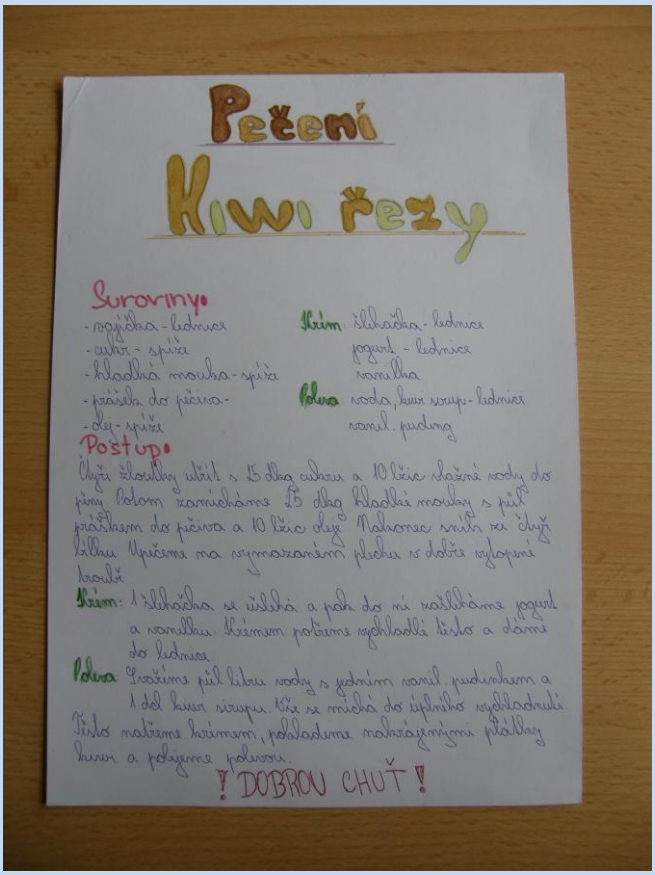

Pečení vepřové
plátek s bramborami
Suroviny:
Postup:

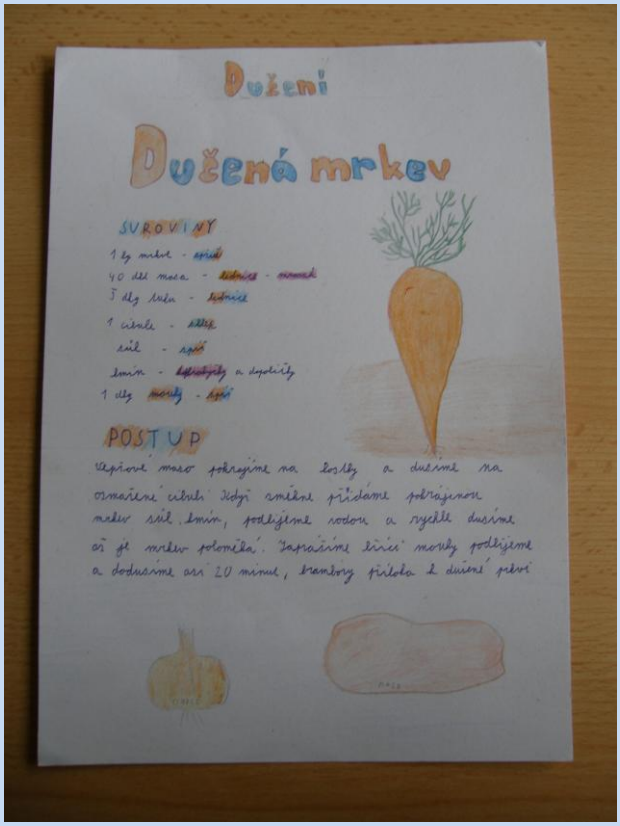

Dušení
Špenát se
Sýrem
Ingredience
Špenátový Protlak Mražení
4 Střední Cibule
4 Stroužky Česneku
0,5 dl Smetany
Olej
Bílý Pepř
150g Nivy -Dle Potřeby Sůl
Postup

Kuchařka 8.B

Kuchařka
8.B

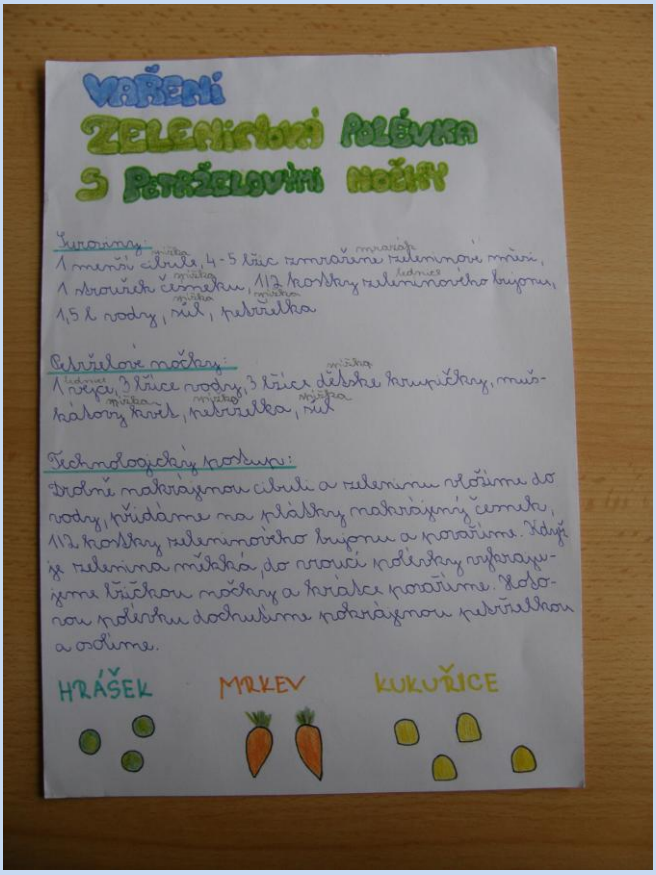

Smažení
Smažený kuřací řízek
INGREDIENCE:
POSTUP:

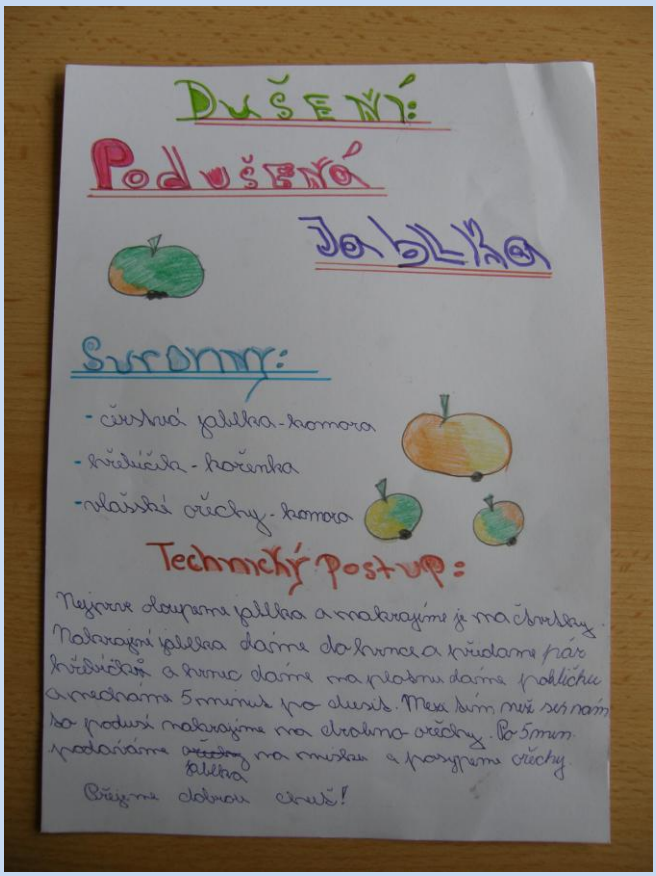

Pečení
Kiwi řezy
Suroviny:
Postup:
Těsto
Polevа
! DOBROU CHUŤ !

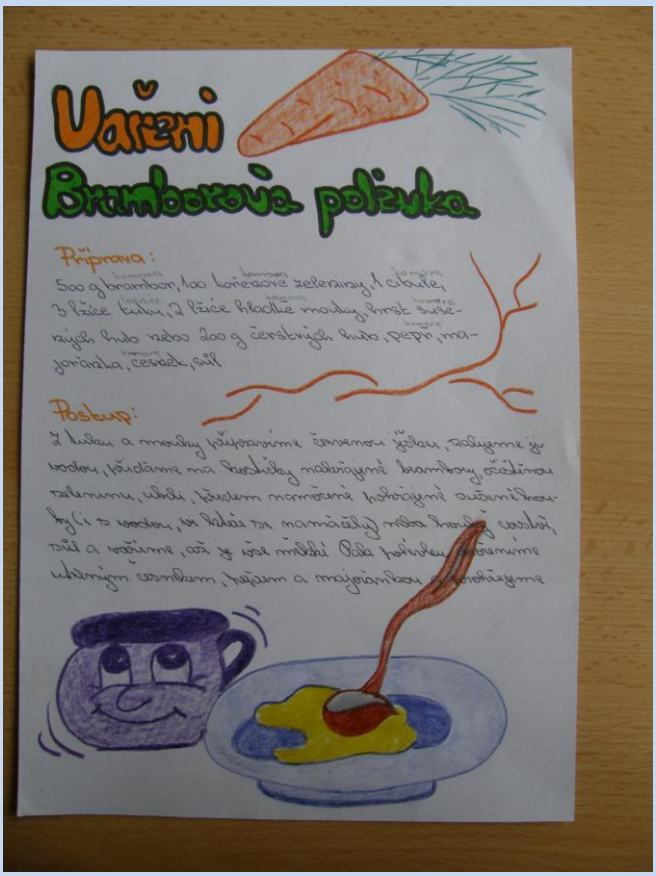

Dušení
Dušená mrkev
SUROVINY
POSTUP

Kuchařka 8.B

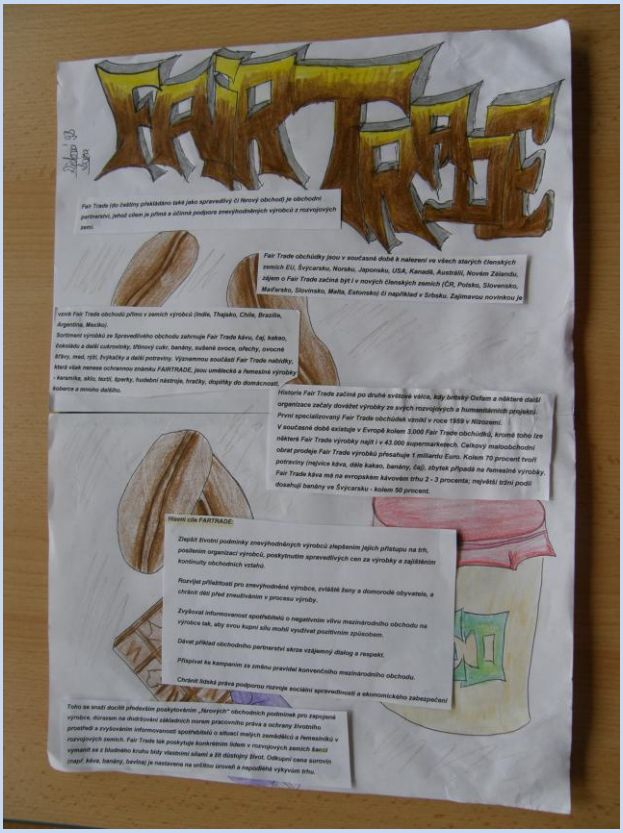
Vyrobila
8.B

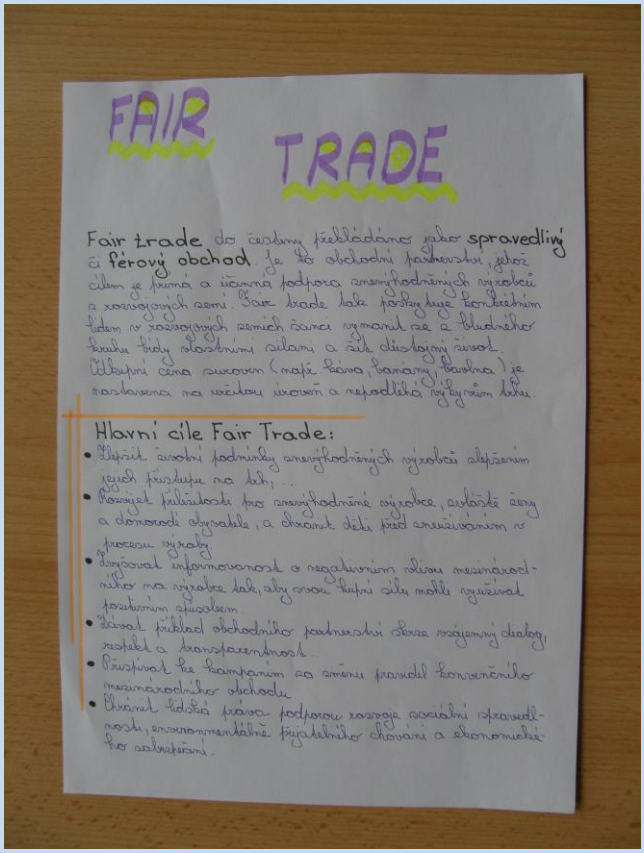

Vaření
Zeleninová polévka
s Petrželovými nočky
Suroviny:
1 menší cibule, 4-5 lžíce strouhané zeleninové mrkve,
1 stroužek česneku, 1/2 kostky zeleninového bujonu,
1,5 l vody, sůl, pepř, petrželka
Petrželové nočky:
1 vejce, 3 lžíce vody, 3 lžíce dětské krupičky, mušká-
tový květ, petrželka, sůl
Technologický postup:
Drobně nakrájenou cibuli a zeleninu vložíme do
vody, přidáme na plátky nakrájený česnek,
1/2 kostky zeleninového bujonu a provaříme. Když
je zelenina měkká, do vroucí polévky vyšleháme
lžičkou nočky a krátce provaříme. Hotovou
polévku dochutíme nakrájenou petrželkou
a solíme.
HRÁŠEK
MRKEV
KUKUŘICE

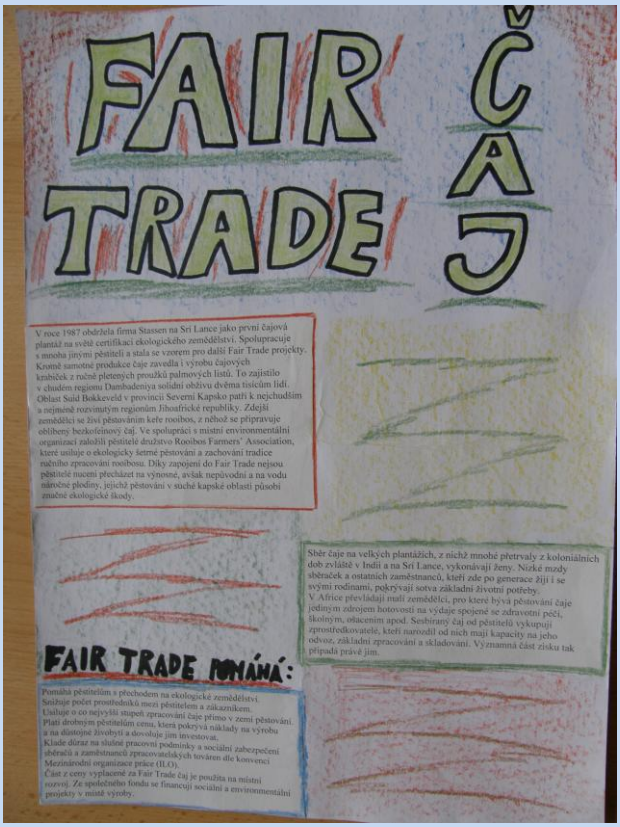

Dušení:
Podušená
Jablka
Suroviny:
- čerstvá jablka - komora
- hřebíčka - koření
- vlašské ořechy - komora
Technický postup:
Nejprve oloupeme jablka a nakrájíme je na čtvrtky.
Nakrájená jablka dáme do hrnce a přidáme pár
hřebíčků a hrnec dáme na plotnu dáme troubičku
a necháme 5 minut vše dusit. Mezi tím než se nám
jablka podusí nakrájíme na drobno ořechy. Po 5 min.
podávámě ~~ořechy~~ jablka na misku a posypeme ořechy.
Přejeme dobrou chuť!

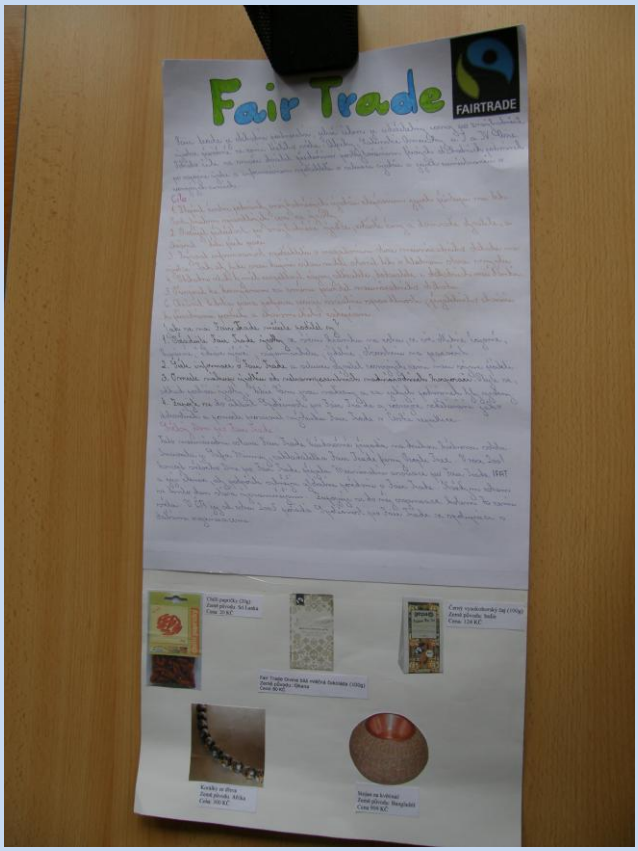

Vaření
Bramborová polévka
Příprava:
500 g brambor, 100 kořenové zeleniny, 1 cibule,
3 lžíce tuku, 2 lžíce hladké mouky, hrst sušených
hub nebo 200 g čerstvých hub, pepř, ma-
joránka, česnek, sůl
Postup:

FAIR TRADE

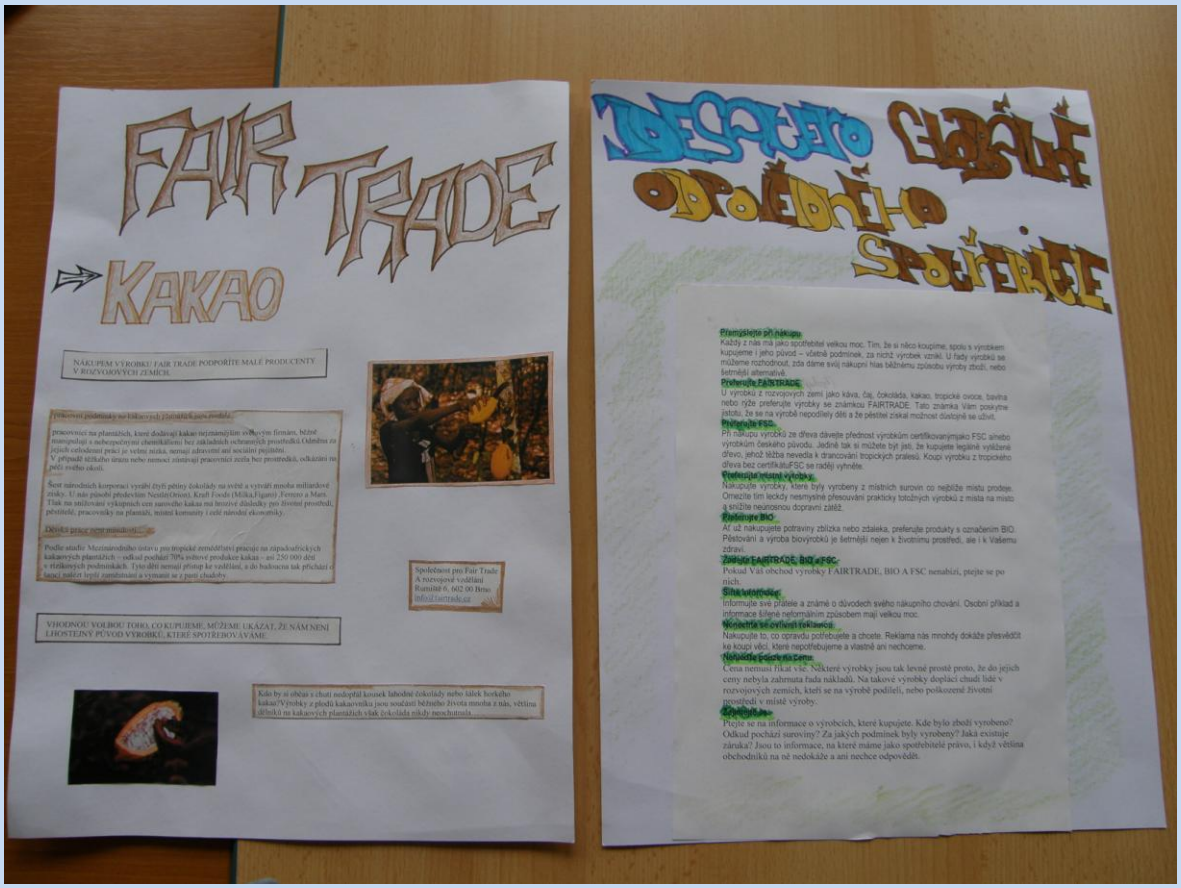

FAIR TRADE
Fair Trade (do češtiny překládáno také jako spravedlivý či férový obchod) je obchodní partnerství, jehož cílem je přímá a účinná podpora znevýhodněných výrobců z rozvojových zemí.
Fair Trade obchůdky jsou v současné době k nalezení ve všech starých členských zemích EU, Švýcarsku, Norsku, Japonsku, USA, Kanadě, Austrálii, Novém Zélandu, zájem o Fair Trade začíná být i v nových členských zemích (ČR, Polsku, Slovensku, Maďarsku, Slovinsku, Malta, Estonsku) či například v Srbsku. Zajímavou novinkou je
vanili Fair Trade obchodů přímo v zemích výrobců (Indie, Thajsko, Chile, Brazílie, Argentina, Mexiko).
Sortiment výrobků je Spravedlivého obchodu zahrnuje Fair Trade kávu, čaj, kakao, čokoládu a další cukrovinky, třtinový cukr, banány, sušené ovoce, ořechy, ovocné džusy, med, rýži, žvýkačky a další potraviny. Významnou součástí Fair Trade nabídky, která však nenese ochrannou známku FAIRTRADE, jsou umělecká a řemeslná výrobky
- keramika, sklo, textil, šperky, hudební nástroje, hračky, doplňky do domácnosti, koberce a mnoho dalšího.
Historie Fair Trade začíná po druhé světové válce, kdy britský Oxfam a některé další organizace začaly dovážet výrobky ze svých rozvojových a humanitárních projektů.
První specializovaný Fair Trade obchůdek vznikl v roce 1958 v Holandsku.
V současné době existuje v Evropě kolem 3.000 Fair Trade obchodů, kromě toho lze některé Fair Trade výrobky najít i v 43.000 supermarketech. Celkový maloobchodní obrat prodeje Fair Trade výrobků přesahuje 1 miliardu Euro. Kolem 70 procent tvoří potraviny (nejvíce káva, dále kakao, banány, čaj). Zbytek připadá na řemeslné výrobky.
Fair Trade káva má na evropském kávovém trhu 2 - 3 procenta; největší tržní podíl dosahují banány ve Švýcarsku - kolem 50 procent.
Hlavní cíle FAIRTRADE:
Zlepšit životní podmínky znevýhodněných výrobců zlepšením jejich přístupu na trh, posílením organizací výrobců, poskytnutím spravedlivých cen za výrobky a zajištěním kontinuity obchodních vztahů.
Rozvíjet příležitosti pro znevýhodněné výrobce, zvláště ženy a domorodé obyvatele, a chránit děti před zneužíváním v procesu výroby.
Zvyšovat informovanost spotřebitelů o negativním vlivu mezinárodního obchodu na výrobce tak, aby svou kupní sílu mohli využívat pozitivním způsobem.
Dávat příklad obchodního partnerství skrze vzájemný dialog a respekt.
Přispívat ke kampaním za změnu pravidel konvenčního mezinárodního obchodu.
Chránit lidská práva podporou rozvoje sociální spravedlnosti a environmentálně příznivého chování a ekonomického zabezpečení.
Toho se snaží docílit především poskytováním „férových" obchodních podmínek pro zapojené výrobce, dbaním na dodržování základních norem pracovního práva a ochrany životního prostředí a zvyšováním informovanosti spotřebitelů o situaci malých zemědělců a řemeslníků v rozvojových zemích. Fair Trade tak poskytuje konkrétním lidem v rozvojových zemích šanci vymanit se z bludného kruhu bídy vlastními silami a žít důstojný život. Odkupní cena surovin (např. káva, banány, bavlna) je nastavena na určitou úroveň a nejodlišuje výkyvům trhu.

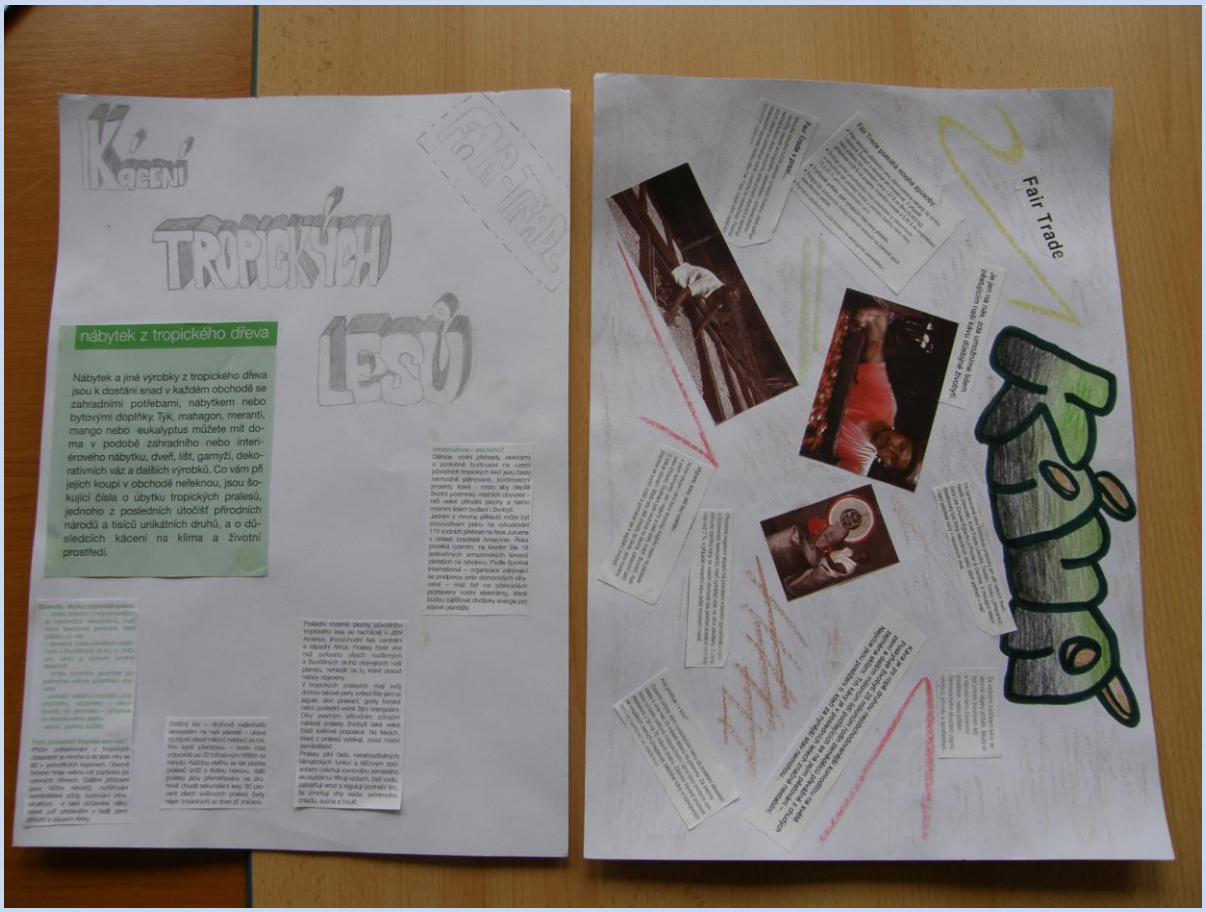

FAIR TRADE
Fair trade do českého překládáme jako spravedlivý či férový obchod. Je to obchodní partnerství, jehož cílem je přímá a účinná podpora znevýhodněných výrobců a rozvojových zemí. Šance lidí, kteří žijí v chudých zemích se zlepšením lidem v rozvojových zemích šanci vymanit se z bludného kruhu bídy vlastními silami a žít důstojným životem. Odkupní cena surovin (např. káva, banány, bavlna) je nastavena na určitou úroveň a nejodlišuje výkyvům trhu.
Hlavní cíle Fair Trade:
• Zlepšit životní podmínky znevýhodněných výrobců zlepšením jejich přístupu na trh, ...
• Rozvíjet příležitosti pro znevýhodněné výrobce, zvláště ženy a domorodé obyvatele a chránit děti před zneužíváním v procesu výroby.
• Zvyšovat informovanost o negativním vlivu mezinárodního obchodu na výrobce tak, aby svou kupní sílu mohli využívat pozitivním způsobem.
• Dávat příklad obchodního partnerství skrze vzájemný dialog, respekt a transparentnost.
• Přispívat ke kampaním za změnu pravidel konvenčního mezinárodního obchodu.
• Chránit lidská práva podporou rozvoje sociální spravedlnosti, environmentálně příznivého chování a ekonomického zabezpečení.


FAIR TRADE ČAJ
V roce 1987 obdržela firma Stassen na Sri Lance jako první čajová plantáž na světě certifikaci ekologického zemědělství. Spolupracuje s mnoha jinými pěstiteli a stala se vzorem pro další Fair Trade projekty.
Kromě samotné produkce čaje zavedla i výrobu čajových kraběiček z ručně pletených proužků palmových listů. To zajistilo v chudém regionu Dambadeniya solidní obživu dvěma tisícům lidí.
Oblast Suid Bokkeveld v provincii Severní Kapsko patří k nejchudším a nejméně rozvinutým regionům Jihoafrické republiky. Zdejší zemědělci se živí pěstováním keře rooibos, z něhož se připravuje oblíbený bezkofeinový čaj. Ve spolupráci s místní environmentální organizací založili pěstitelé družstvo Rooibos Farmers' Association, které usiluje o ekologicky šetrné pěstování a zachování tradice načního zpracování rooibosu. Díky zapojení do Fair Trade nejsou pěstitelé nuceni přecházet na výnosné, avšak nepůvodní a na vodu náročné plodiny, jejichž pěstování v suché kapské oblasti působí značné ekologické škody.
Sběr čaje na velkých plantážích, z nichž mnohé přetrvaly z koloniálních dob zvláště v Indii a na Sri Lance, vykonávají ženy. Nízké mzdy sběraček a ostatních zaměstnanců, kteří zde po generace žijí i se svými rodinami, pokrývají sotva základní životní potřeby.
V Africe převládají malí zemědělci, pro které bývá pěstování čaje jediným zdrojem hotovosti na výdaje spojené se zdravotní péčí, školným, obřadním apod. Sesbírany čaj od pěstitelů vykupují zprostředkovatelé, kteří narozdíl od nich mají kapacity na jeho odvoz, základní zpracování a skladování. Významná část zisku tak připadá právě jim.
FAIR TRADE POMÁHÁ:
Pomáhá pěstitelům s přechodem na ekologické zemědělství.
Snižuje počet prostředníků mezi pěstitelem a zákazníkem.
Usiluje o co nejvyšší stupeň zpracování čaje přímo v zemi pěstování.
Platí drobným pěstitelům cenu, která pokrývá náklady na výrobu a na důstojné živobytí a dovoluje jim investovat.
Klade důraz na slušné pracovní podmínky a sociální zabezpečení sběračů a zaměstnanců zpracovatelských továren dle konvencí Mezinárodní organizace práce (ILO).
Část z ceny vyplacené za Fair Trade čaj je použita na místní rozvoj. Ze společného fondu se financují sociální a environmentální projekty v místě výroby.


Fair Trade
FAIRTRADE

FAIR TRADE

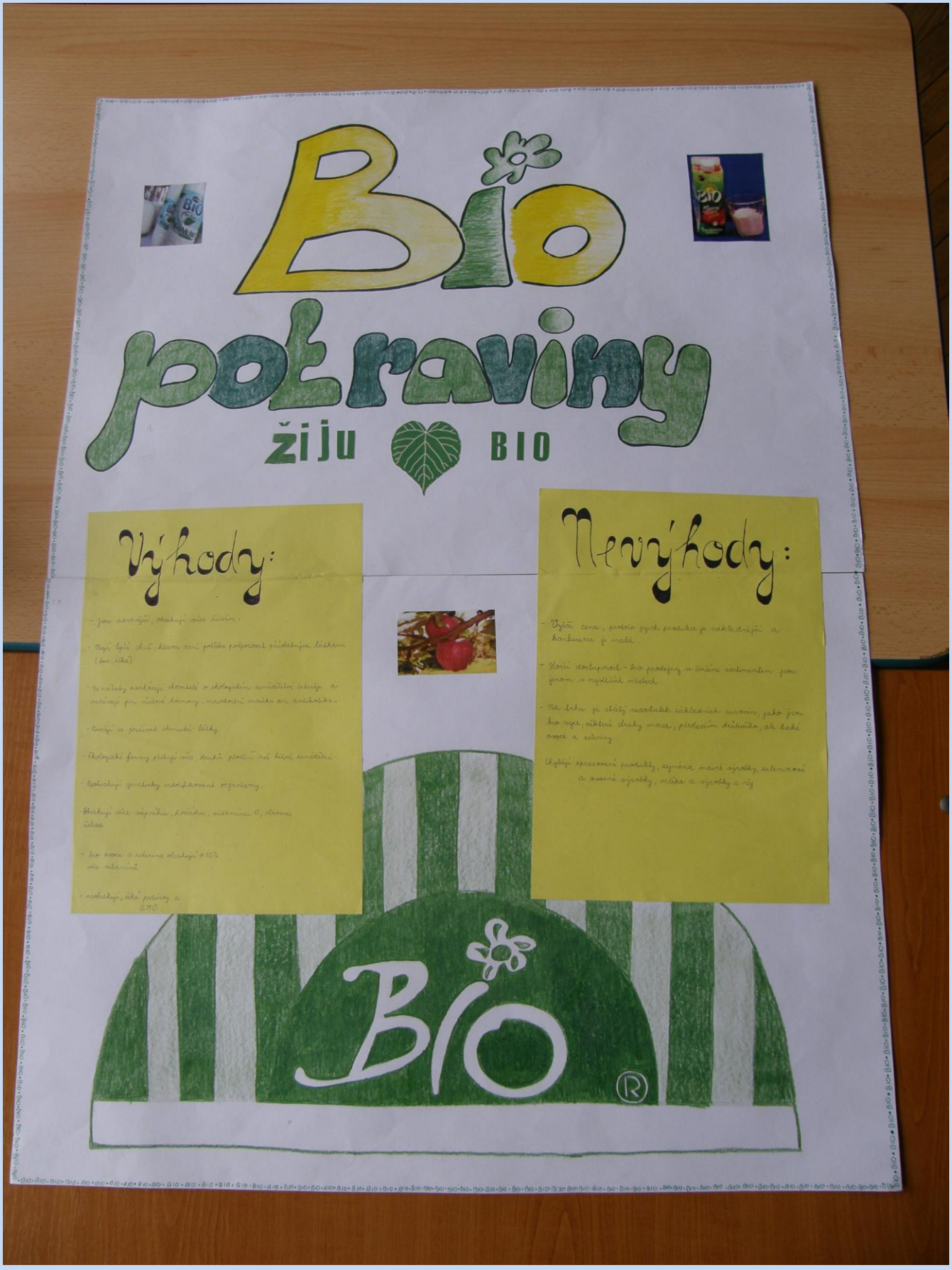

FAIR TRADE
KAKAO
NÁKUPEM VÝROBKU FAIR TRADE PODPOŘÍTE MALÉ PRODUCENTY V ROZVOJOVÝCH ZEMÍCH.
VÝHODNOU VOLBOU TOHO, CO KUPUJEME, MŮŽEME UKÁZAT, ŽE NÁM NENÍ LHOSTEJNÝ PŮVOD VÝROBKŮ, KTERÉ SPOTŘEBOVÁVÁME.
Společnost pro Fair Trade
A rozvojové vzdělání
Rumiště 6, 602 00 Brno
info@fairtrade.cz
Kdo by si občas z chuti nedopřál kousek lahodné čokolády nebo hrnek horkého kakaa? Výrobky z plodů kakaovníku jsou součástí běžného života mnoha z nás, většina dělníků na kakaových plantážích však čokoláda nikdy nechutnala.
Přemýšlejte při nákupu
Každý z nás má jako spotřebitel velkou moc. Tím, že si něco koupíme, spolu s výrobkem kupujeme i jeho původ – včetně podmínek, za nichž výrobek vznikl. U řady výrobků se můžeme rozhodnout, zda dáme svůj nákupní hlas běžnému způsobu výroby zboží, nebo šetrnější alternativě.
Preferujte FAIRTRADE
U výrobků z rozvojových zemí jako káva, čaj, čokoláda, kakao, tropické ovoce, bavlna nebo výše preferujte výrobky se známkou FAIRTRADE. Tato známka Vám poskytne jistotu, že se na výrobě nepodílely děti a že pěstitel získal možnost důstojně se uživit.
Preferujte FSC
Při nákupu výrobků ze dřeva dávejte přednost výrobkům certifikovanýmjako FSC anebo výrobkům českého původu. Jedině tak si můžete být jisti, že kupujete legálně vyřízené dřevo, jehož těžba nevedla k drancování tropických pralesů. Koupi výrobku z tropického dřeva bez certifikátuFSC se raději vyhněte.
Preferujte místní výrobky
Nakupujte výrobky, které byly vyrobeny z místních surovin co nejblíže místu prodeje. Omezíte tím lecky nesmyslné přesouvání prakticky totožných výrobků z místa na místo a snížíte neurosnou dopravní zátěž.
Preferujte BIO
Ať už nakupujete potraviny zblízka nebo zdaleka, preferujte produkty s označením BIO. Přestování a výroba biovýrobků je šetrnější nejen k životnímu prostředí, ale i k Vašemu zdraví.
Zvažujte FAIRTRADE, BIO a FSC
Pokud Váš obchod výrobky FAIRTRADE, BIO A FSC nenabízí, ptejte se po nich.
Šiřte informace
Informujte své přátele a známé o důvodech svého nákupního chování. Osobní příklad a informace šířené neformálním způsobem mají velkou moc.
Nenechte se ovlivnit reklamou
Nakupujte to, co opravdu potřebujete a chcete. Reklama nás mnohdy dokáže přesvědčit ke koupi věcí, které nepotřebujeme a vlastně ani nechceme.
Neplaťte pouze za Cenu
Cena nemusí říkat vše. Některé výrobky jsou tak levné prostě proto, že do jejich ceny nebyla zahrnuta řada nákladů. Na takové výrobky doplácí chudí lidé v rozvojových zemích, kteří se na výrobě podíleli, nebo poškozené životní prostředí v místě výroby.
Zeptejte se
Ptejte se na informace o výrobcích, které kupujete. Kde byly zboží vyrobeno? Odkud pocházejí suroviny? Za jakých podmínek byly vyrobeny? Jaká existuje záruka? Jsou to informace, na které máme jako spotřebitelé právo, i když většina obchodníků na ně nedokáže a ani nechce odpovědět.


Kácení
TROPICKÝCH
LESŮ
nábytek z tropického dřeva
Nábytek a jiné výrobky z tropického dřeva jsou k dostání snad v každém obchodě se zahradními potřebami, nábytkem nebo bytovými doplňky. Týk, mahagon, meranti, mango nebo eukalyptus můžete mít doma v podobě zahradního nebo interiérového nábytku, dveří, lišt, garnýží, dekorativních váz a dalších výrobků. Co vám při jejich koupi v obchodě neřeknou, jsou šokující čísla o úbytku tropických pralesů, jednoho z posledních útočišť přírodních národů a tisíců unikátních druhů, a o důsledcích kácení na klima a životní prostředí.
Fair Trade
Fair Trade

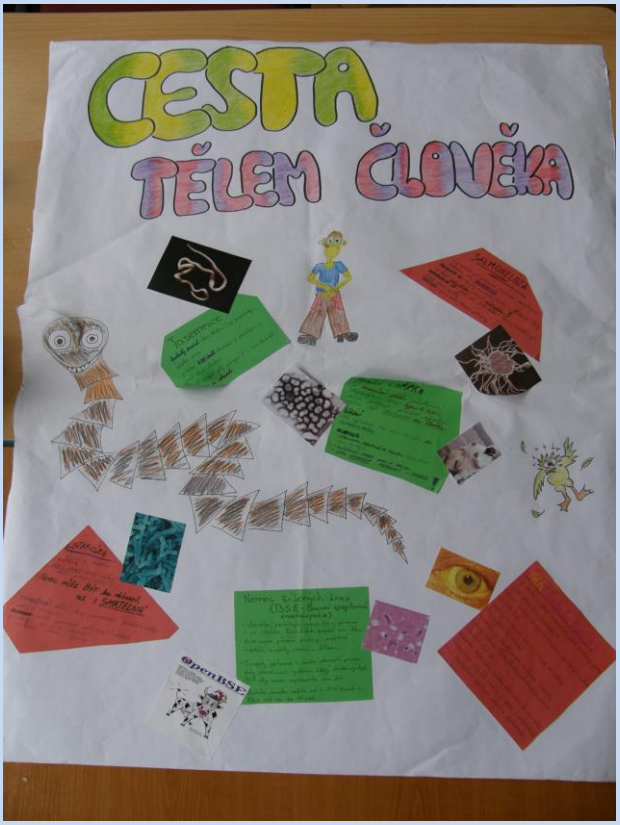
GMO

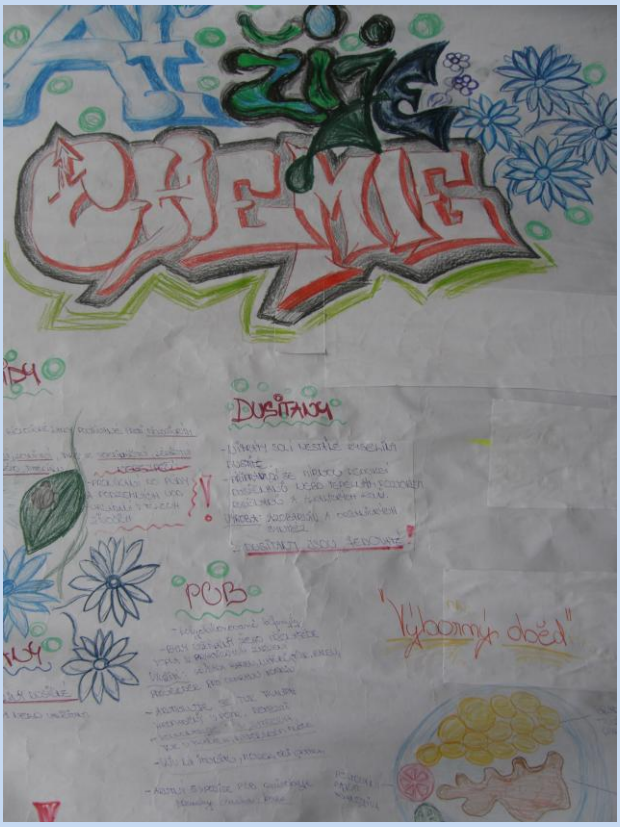
GMO
geneticky modifikované organismy
U geneticky modifikovaných potravin (rostliny) se jedná o zavedení genů jiných rostlin do určité plodiny, nebo o potlačení části genů s cílem získat určité požadované vlastnosti. Takto získané rostliny jsou např. odolné proti některým nemocím a škůdcům. Některými genovými úpravami je možné získat i vyšší obsah aktivních látek, v současné době se zatím takto vyprodukované zdroje do funkčních potravin nepoužívají.
Geneticky modifikované potraviny se v několika posledních letech staly předmětem vzrušené diskuze, především v méně informované veřejnosti, která se k GM potravinám staví většinou negativně, nebo v nejlepším případě nedůvěřivě.
Geneticky modifikovaná kukuřice, sojové boby a bavlna obsahují genetický materiál z petunií, z virů a z bakterií, které jim umožňují být odolnými vůči herbicidu.

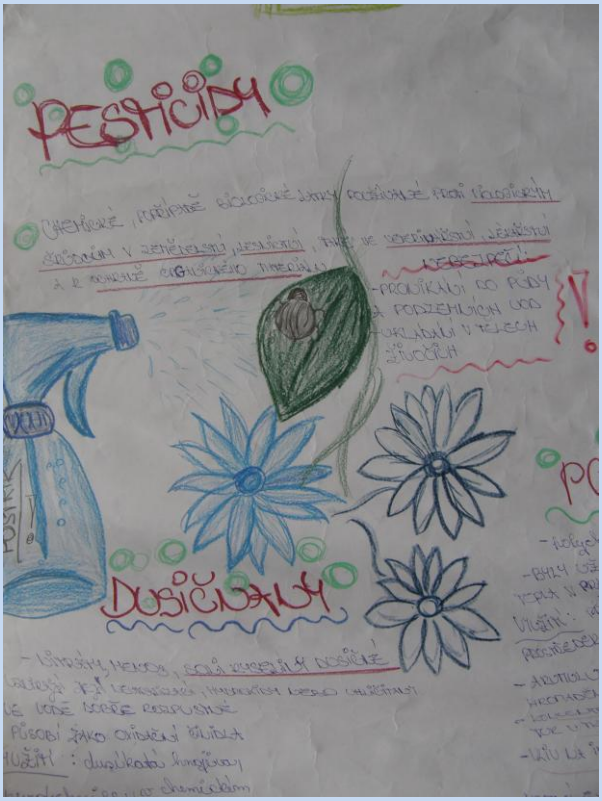
Biopotraviny



Cizorodé látky v potravinách







Prezentace pro závěrečnou schůzku v Polsku

HEALTHY EATING HABITAS IN XXI CENTURY

Traditional or typical dishes

Garlic

Traditional or typical dishes:

Potato pancaces

1 kg potatoes
2 eggs
3 heaped tablespoons plain flour
1 tablespoon salt
1 tablespoon marjoram
5 cloves of garlic (can be less)
oil for frying

Apples, grapes

Traditional or typical dishes:

Strudel

1 pack of hardened fat
450 g plain flour
1 glass of water (2 dl)
tablespoon of drippings
1 egg
a pinch of salt
apples
cinnamon
chopped walnuts
raisins
sugar

ONION

Traditional or typical dishes:

Onion soup

500 g onion
2 tablespoons butter
1 tablespoon + 1 teaspoon olive oil
1/2 teaspoon salt
1 liter meat stock
4 slices bread
1 clove of garlic
80 g grated Emmental

Citruses

Traditional or typical dishes:

Fruit salad

1 water melon
50 g coconut flakes
2 limes
1 bunch of peppermint
5 bananas
2 teaspoons sugar

Cabbage

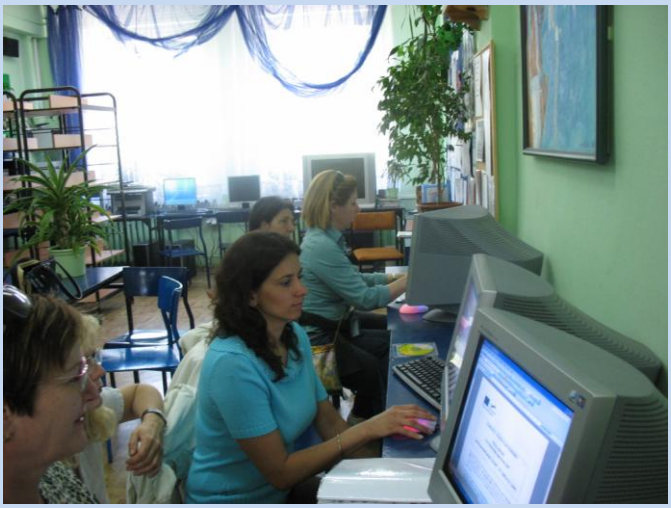
Traditional or typical dishes:

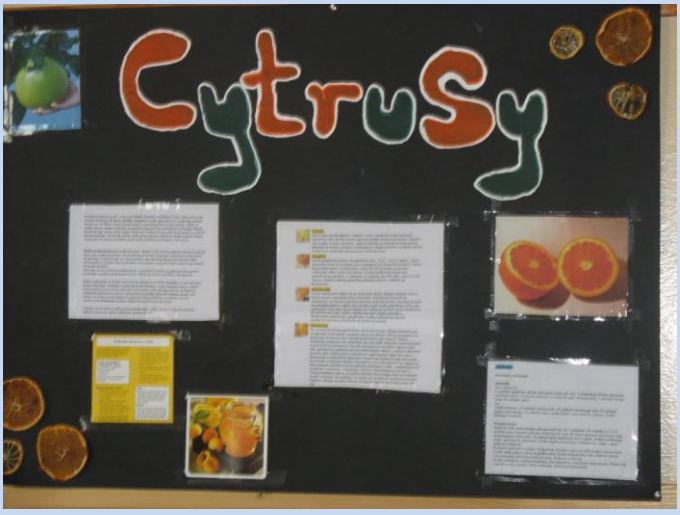
Coleslaw

250g cabbage
½ teaspoon salt
2 tablespoons oil
vinegar (to taste)
250g carrot
1 onion

Závěrečná projektová schůzka

Polsko12. – 17. květen, 2008





Závěrečná projektová schůzka

Polsko12. – 17. květen, 2008

Národní kalendář

Apple

When an apple is mentioned, everyone thinks of a common and plentiful fruit. But even this „common"apple is very useful for our health and has very interesting history, as we shall see:

Apples contain various vitamins:
vitamin A
group of B vitamins
vitamin C

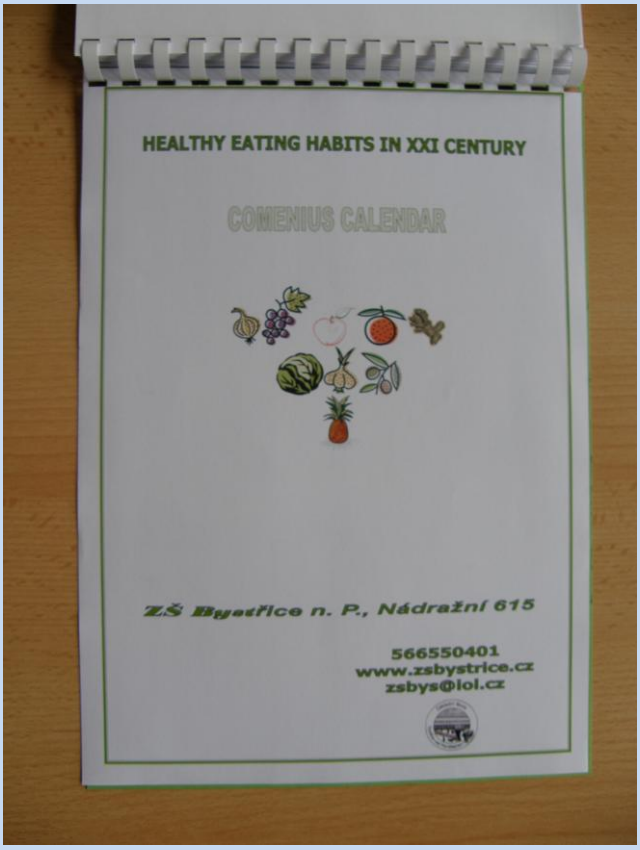
and minerals:
phosphor, iron, calcium, magnesium, potassium, sodium, manganese, pulp, pectin (which lowers the level of cholesterol in blood).

History of an apple:
- Apple trees are the oldest trees in the middle Europe.
- In Egypt, apples brought from Syria were eaten during the reign of pharaohs.
- In Greece, an apple tree was a symbol of fertility.
- In Czech lands, apples were grown commonly, experiencing the biggest boom during the reign of Charles IV.
- It is still unknown where apple trees come from.

Apple chutney

Ingredients: 6 apples, 2 oranges, 1 onion, 2 cloves of garlic, a handful of raisins, 3 tablespoons of sugar, 0.5 dl of vinegar, 4 tablespoons of ketchup

Preparation: De-seed the apples, peel the oranges and dice them. Reduce the sugar with vinegar. Fold in the diced apples and oranges, finely chopped onion, crushed garlic and the raisins. Cook until soft. Just before the end, fold in the ketchup and cook for a little longer. Apple chutney is served mainly with poultry.

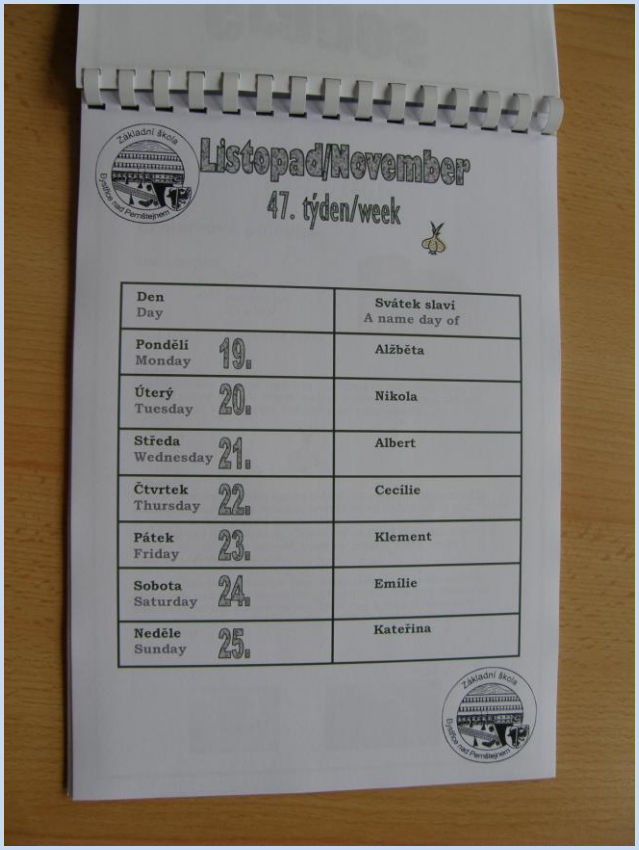


HEALTHY EATING HABITS IN XXI CENTURY

COMENIUS CALENDAR

Z.Š Bystřice n. P., Nádražní 615

566550401
www.zsbystrice.cz
zsbys@iol.cz



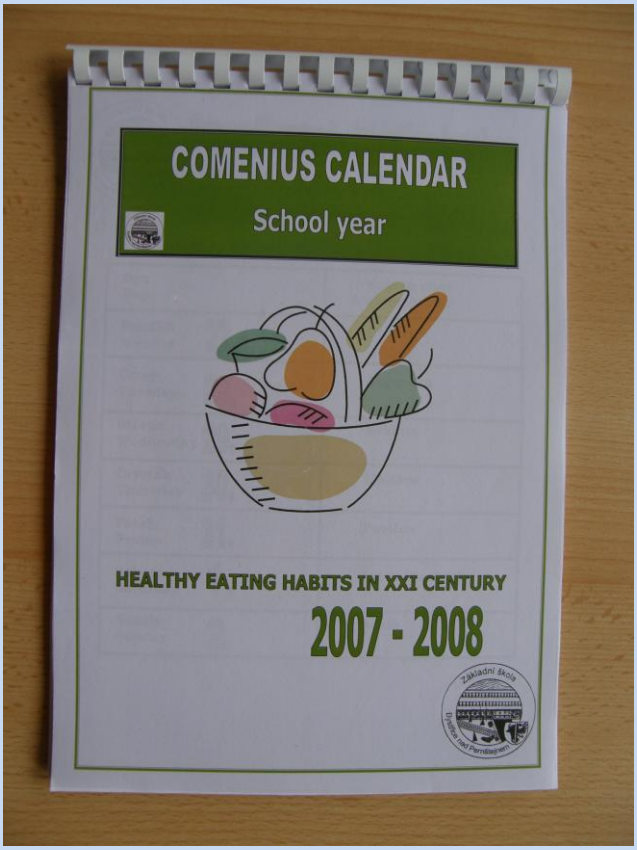
Základní škola Dyjákovice nad Pernštejnem

Listopad/November

47. týden/week

Den Day		Svátek slaví A name day of
Pondělí Monday	19.	Alžběta
Úterý Tuesday	20.	Nikola
Středa Wednesday	21.	Albert
Čtvrtek Thursday	22.	Cecilie
Pátek Friday	23.	Klement
Sobota Saturday	24.	Emílie
Neděle Sunday	25.	Kateřina

Základní škola Dyjákovice nad Pernštejnem



COMENIUS CALENDAR

School year

HEALTHY EATING HABITS IN XXI CENTURY

2007 - 2008

Základní škola Dyjákovice nad Pernštejnem

Společný produkt – mezinárodní kalendář s recepty

SWEET AND SOUR ONIONS

INGREDIENS:
- 600 g onions
- 3 spoons white vinegar
- 1 spoon sugar
- salt
- oil

Put the onions in a pan with some oil; add the vinegar, the sugar and some salt. Cover them and cook on a low flame for 45 minutes until the onions will be tender but not overcooked. The juice must be dense not liquid.

GRILLED PINEAPPLE

INGREDIENTS :
- 1 pineapple

Peel pineapple, leave only "plume". Cut "eyes" from the flesh. All pineapple stick on a skewer, and roast until it's soft and drip with a juice. Slice and serve hot.

APPLES UNDER ALMOND CRUMBLE

INGREDIENTS :
- 2 kilogramme of apples
- 200 gramme of flour
- 200 gramme of peeled almonds
- 150 gramme of sugar
- 150 gramme of butter

Mix sugar, almonds and flour, until almonds are crashed. Add butter and mix, until it become lumps of cake. Cut apples put into buttered ovenproof dish, sprinkle with lumps of cake and put into warmed oven (180-200°). Bake about 40 minutes, until the apples are soft, and bake is gold and crisp.

Granny's apple charlotte

Ingredients:

6 bread rolls,
6 dl milk,
1 packet vanilla sugar,
110 g powder sugar,
pinch of salt,
2 eggs,
50 g melted butter,
500 g peeled and deseeded apples,
1 teaspoon cinnamon

Slice yesterday's bred rolls, soak in warm milk and squeeze the excess milk out. Fold in vanilla and powder sugar, eggs and melted butter. Stir well. Grate the peeled and deseeded apples, dust them with cinnamon and powder sugar. Grease an ovenproof dish and dust it with breadcrumbs. Lay it with a half of prepared bread rolls, cover with the apples and top it all up with the other half of bread rolls. Pour melted butter over the top and bake in a preheated oven. Dust the finished charlotte with powder sugar and serve.

LEMONADE

Ingredients:

Remember the starting proportions :

-1 cup of sugar

-1 cup of water

-1 cup of lemon juice.

(This ratio makes a pretty sweet lemonade. Reduce the amount of sugar if you want your lemonade less sweet or if you are using Meyer lemons which are naturally sweeter than standard lemons.)

The **secret** to perfect lemonade is to start by making **sugar syrup**, also known as "simple syrup". Dissolving the sugar in hot water effectively disperses the sugar in the lemonade, instead of having the sugar sink to the bottom.

In a small saucepan heat the sugar and water until the sugar is dissolved completely. While the sugar is dissolving, use a juicer to extract the juice from 4 to 6 lemons, enough for one cup of juice. Add the juice and the sugar water to a pitcher. Add around 4 cups of cold water, more or less to the desired strength. Refrigerate 30 to 40 minutes. Serve with ice, sliced lemons.

TYPICAL OR TRADITIONAL DISHES

JUNE 2008

Apple

Ingredients:

6 apples,
2 oranges,
1 onion,
2 cloves of garlic,
a handful of raisins,
3 tablespoons of sugar,
0.5 dl of vinegar,
4 tablespoons of ketchup

De-seed the apples, peel the oranges and dice them. Reduce the sugar with vinegar. Fold in the diced apples and oranges, finely chopped onion, crushed garlic and the raisins. Cook until soft. Just before the end, fold in the ketchup and cook for a little longer. Apple chutney is served mainly with poultry.

GINGER BISCUITS

Ingredients:

- *200gr flour*
- *50gr corn starch*
- *150gr butter*
- *90gr brown sugar*
- *80gr honey*
- *2 teaspoons ginger powder*
- *2 egg yolks.*

Whisk butter until creamy with sugar, then add honey, flour mixed with corn starch and ginger and egg yolks. Place the dough in a biscuit maker or in a pastry bag and form biscuits on to a greased baking sheet and bake at 180°C for about 10 minutes (less if biscuits are smaller).

COMENIUS CALENDAR

School year

2007 - 2008

HEALTHY EATING HABITS IN XXI CENTURY

HEALTHY EATING HABITS IN XXI CENTURY

Education and Culture
Lifelong learning programme
COMENIUS

Instituto de Ensenanza „Gerardo Molina“, Torre Pacheco, Španělsko

Gimnazjum nr. 9 im. Jerzego Waldorffa, Poznań, Polsko

Instituto di Instruzione Secondaria Superiore „Edigo Lanoce“, Itálie

ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 516, Česká republika

Projekt „Zdravé stravovací návyky pro 21. století“ byl financován s podporou Společenství pro vědu a výzkum.

PISTO

Ingredients:

1 aubergine
1 courgette
1 pepper
1 onion
1 potatoes
2 tomatoes

1. Chop the vegetables and fry lightly with olive oil.
2. Chop the potatoes and fry in another pan. Add them to the vegetable.
3. Add the tomatoes and stir. Add salt and pepper

SAUERKRAUT STEW WITH MEAT

INGREDIENTS :

- 1 cabbage
- 1 kilogramme of mince
- 4 bags of rice
- 2 eggs
- 3 cloves of garlic
- salt
- pepper

Washed and minced sauerkraut boil with allspice and bay laurels. Washed meet and mushrooms fry on lard, cut and braise. Cut into cube bacon after frying add to cut sausage, and fry a bit more. When meet is soft, add it to bacon and sausage. All of that mix with boiled sauerkraut. Add mustard, tomato purée, salt, pepper and paprika. Braise on small fire, without covering pot. At the end add half of glass of wine. Prepare few days before serving.

Léčebná dieta

Dieta v léčebných zařízeních

OZDRAVOVNY:

Městské lázně Dvůr Králové

Areál ozdravovny se nachází uprostřed vzrostlých stromů, v krásném lesním prostředí, nad přehradou Tešnov.
Má kapacitu pro 55 dětí a 15 lůžek pro rodiče s dětmi.
V oploceném areálu je 1,5 ha parku a 3,5 ha lesa, dětské hřiště s průlezkami, houpačkami a skluzavkami, v lese je hřiště na míčové hry, letní bazén.
Čtyřpodlažní budova je spojena zděným koridorem s přízemní budovou pavilónového typu.

Léčebné pobyty jsou celoroční, určené pro děti od 3 do 15 let.

Indikace pro přijetí dětí k ozdravnému pobytu:

opakovaně nemocné recidivami HCD a DCD (astma bronchiale, pollinosis a alergická onemocnění respiračního traktu, sinusitis chronica, dermorespirační syndrom),

nechutenství

astenie

snížená obranyschopnost organismu

neurotické potíže

enuresis

vadné držení těla

pobyt je možný i pro děti s bezlepkovou dietou a jiným dietním opatřením

obezita způsobená nepřiměřeným příjmem kalorií, doporučená délka pobytu je 42 dní

Stručná charakteristika některých indikací

Nechutenství

Jestliže děti delší dobu jedí málo nebo téměř vůbec nic - mluvíme o nechutenství. Krátké fáze nechutenství jsou často začátkem dětské nemoci, chřipkové infekce nebo žaludeční střevní infekce. Tyto reakce jsou velmi smysluplné, protože tak tělo mobilizuje své síly na obranu proti skutečné nemoci a už nevydává energii na přeměnu potravy. Nechutenství je však také velmi často vyvoláno duševními obtížemi. Dítě, které je smutné, sklíčené, odmítá jídlo. Proto je velmi důležitá psychická pohoda dítěte. Děti s malou chutí k jídlu mají často také málo chuti do života.

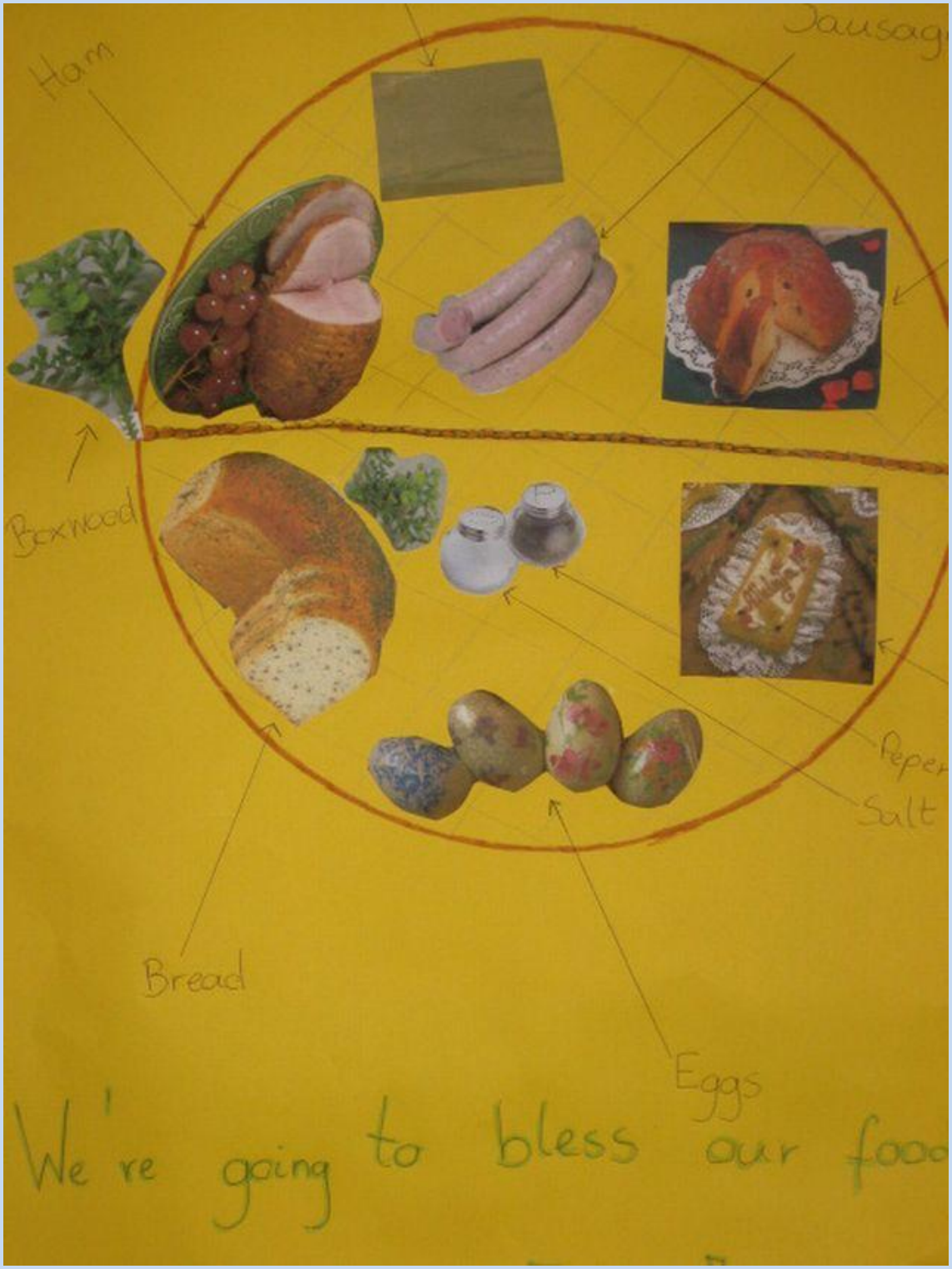
Mentální anorexie

Je onemocnění patřící do skupiny duševních poruch, projevující se hubnutím, odmítáním jídla, zvracením. Žena odmítá potravu, neboť se mylně domnívá, že má nadváhu. Typické je, že stále myslí na jídlo, co si může dát a co ne. Má potraviny dovolené a nedovolené. Průvodním jevem anorexie je váhový úbytek
pod doporučenou dolní hranici zdravé váhy, který může ohrožovat i život. Častá je ztráta menstruace, pokud dívka neužívá hormonální antikoncepci. Dále poruchy sekrece ostatních hormonů, zimomřivost, neklid, únava, slabost, poruchy funkce a stavby orgánů v těle. Postihuje zejména mladé dívky od 13 let a výše. Příčina onemocnění je především v psychice. Anorektičky bývají ctižádostivé, psychicky spíše labilní, perfekcionistky, někdy úzkostné, poměrně často trpí depresemi. U dívek lze vypozorovat i strach z dospívání a odmítání ženské role.

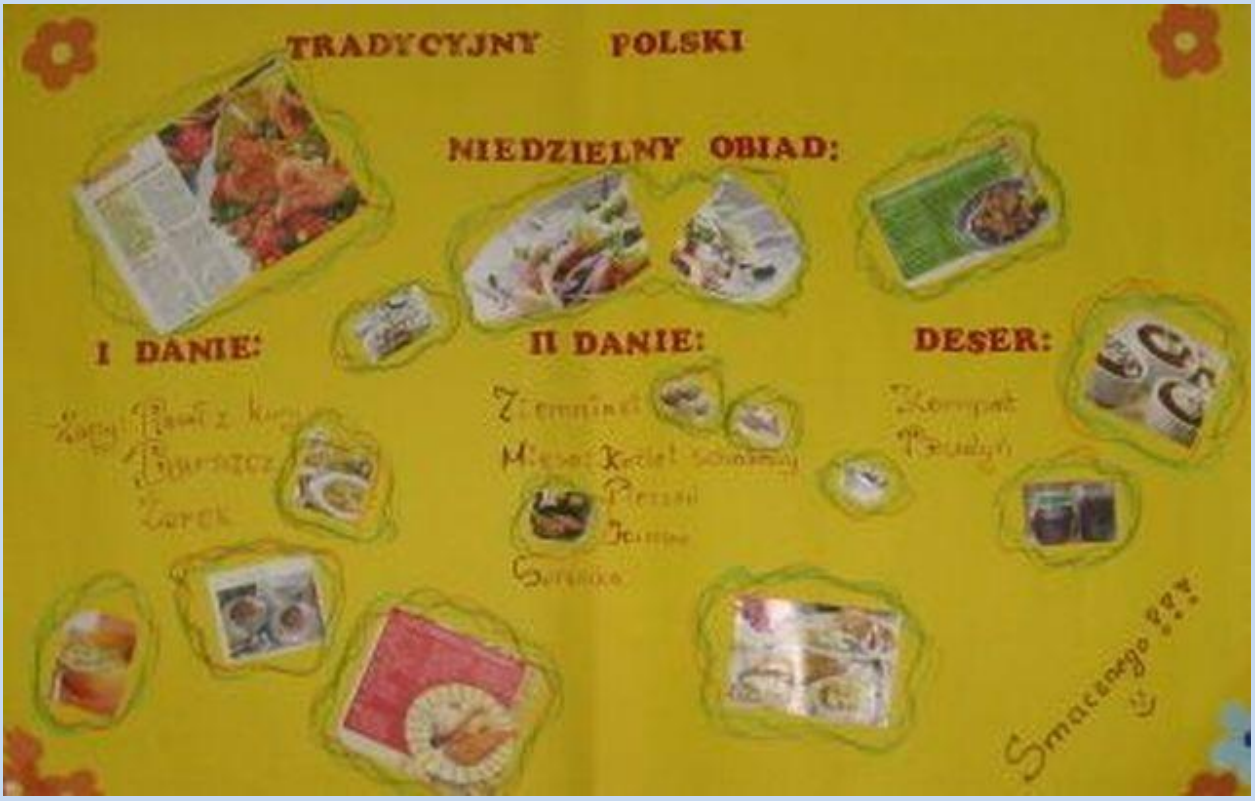
Bulimie

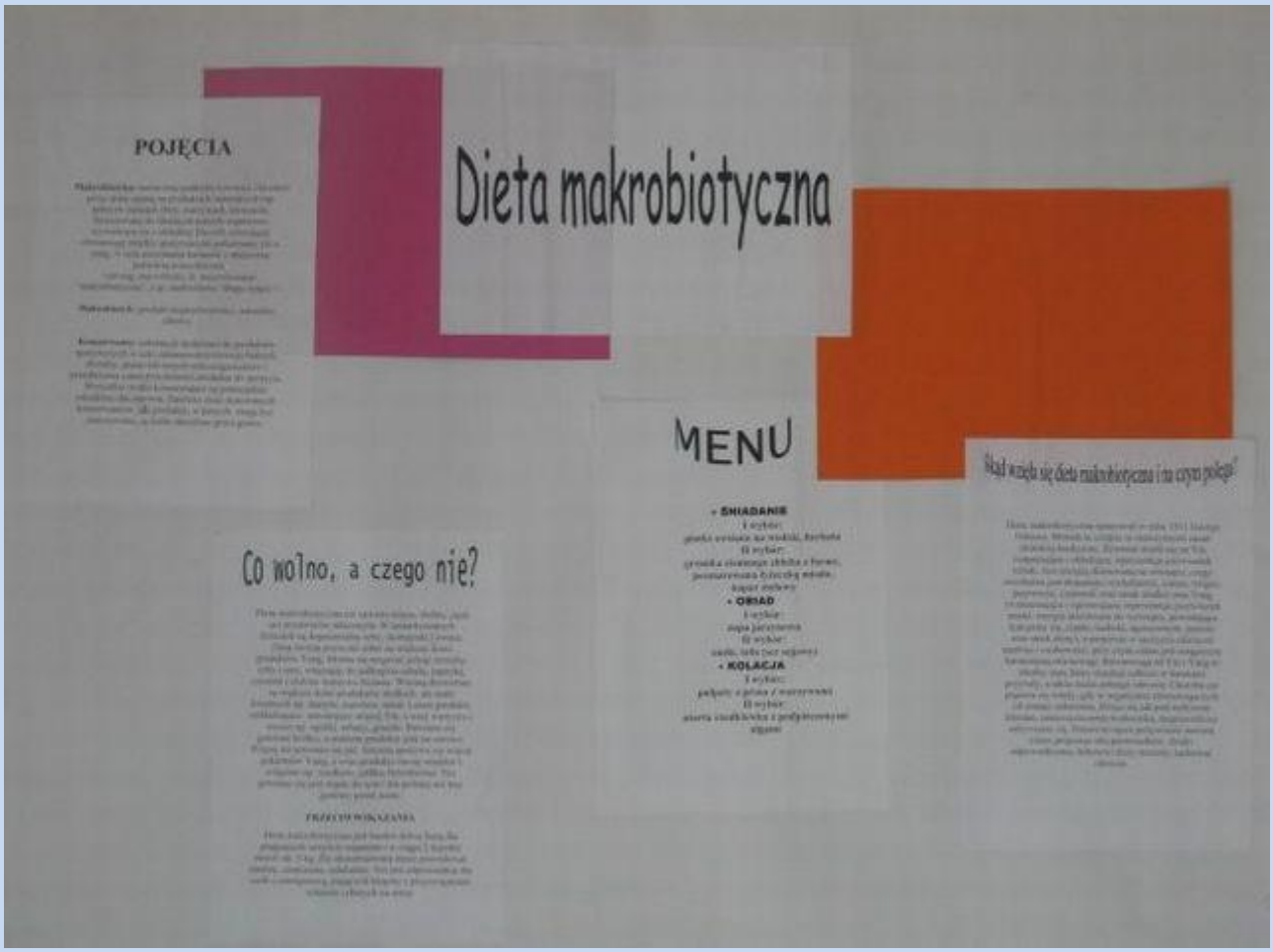
Základním příznakem jsou záchvaty přejídání provázené následným zvracením, které si postižený sám vyvolá. Varovnou známkou by mělo být i neúměrně časté cvičení, např. každý den či obden. Někdy žena používá i projímadla, aby zabránila trávení a vstřebávání potravy. Přejedení se objevuje často ve chvílích napětí,
v době, kdy je žena doma sama. Opakované zvracení vyvolává rozvrat metabolismu, kazivost zubů, trvalé bolesti v krku, bolesti břicha, nadýmání, poruchy trávení, nedostatek vitamínů a minerálů. Zneužívání projímadel může porušit činnost svalů a receptorů ve stěnách střev a vést až k chronické zácpě. Onemocnění postihuje nejvíce ženy nad 25 let a starší, často na mateřské dovolené či starající se o starší děti. Provází je pocit, že neuspěly v životě, nesplnily svá životní očekávání, vyčítají si, že nejsou dostatečně schopné.

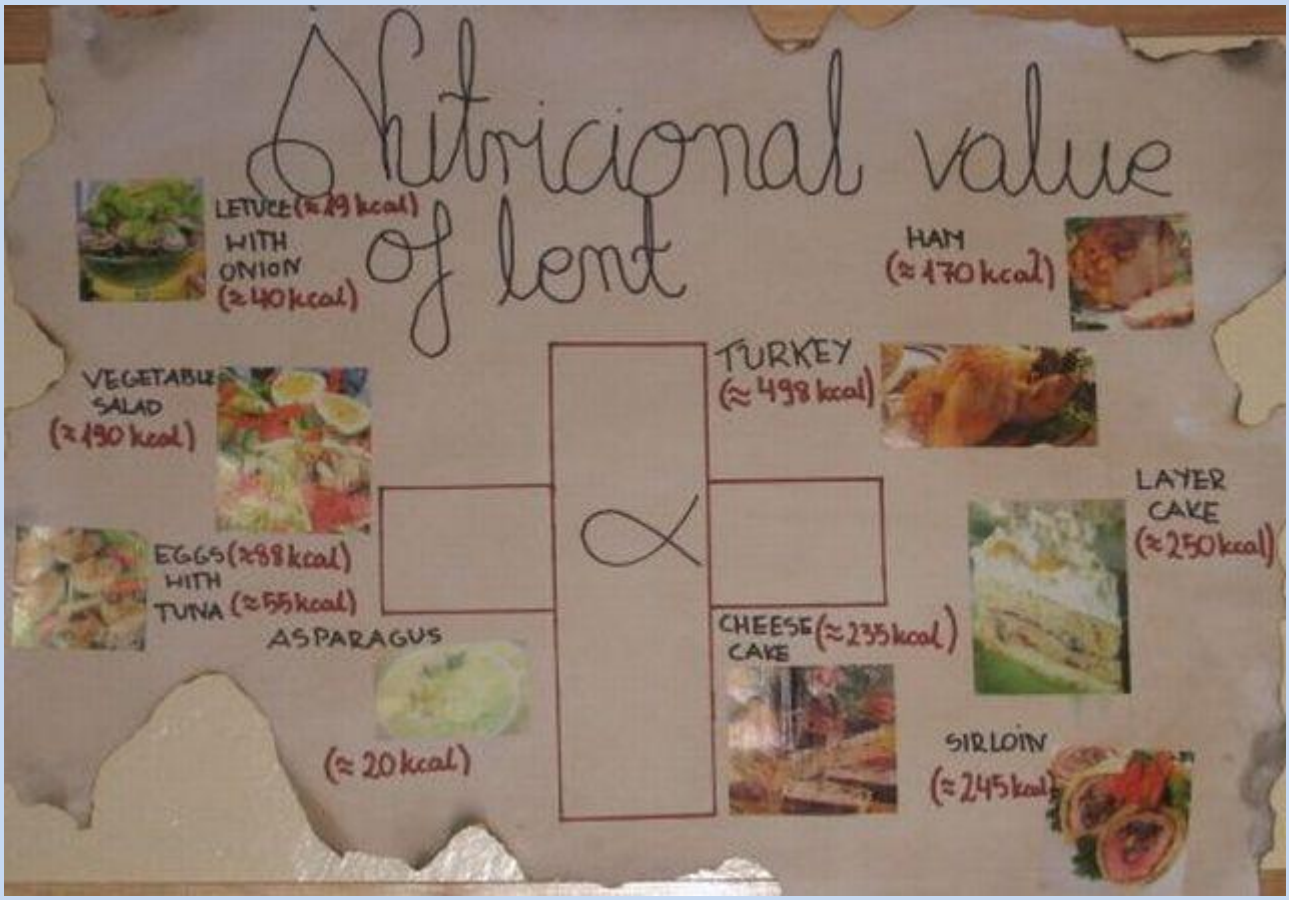
Ukázky prací žáků z Itálie, Španělska a Polska

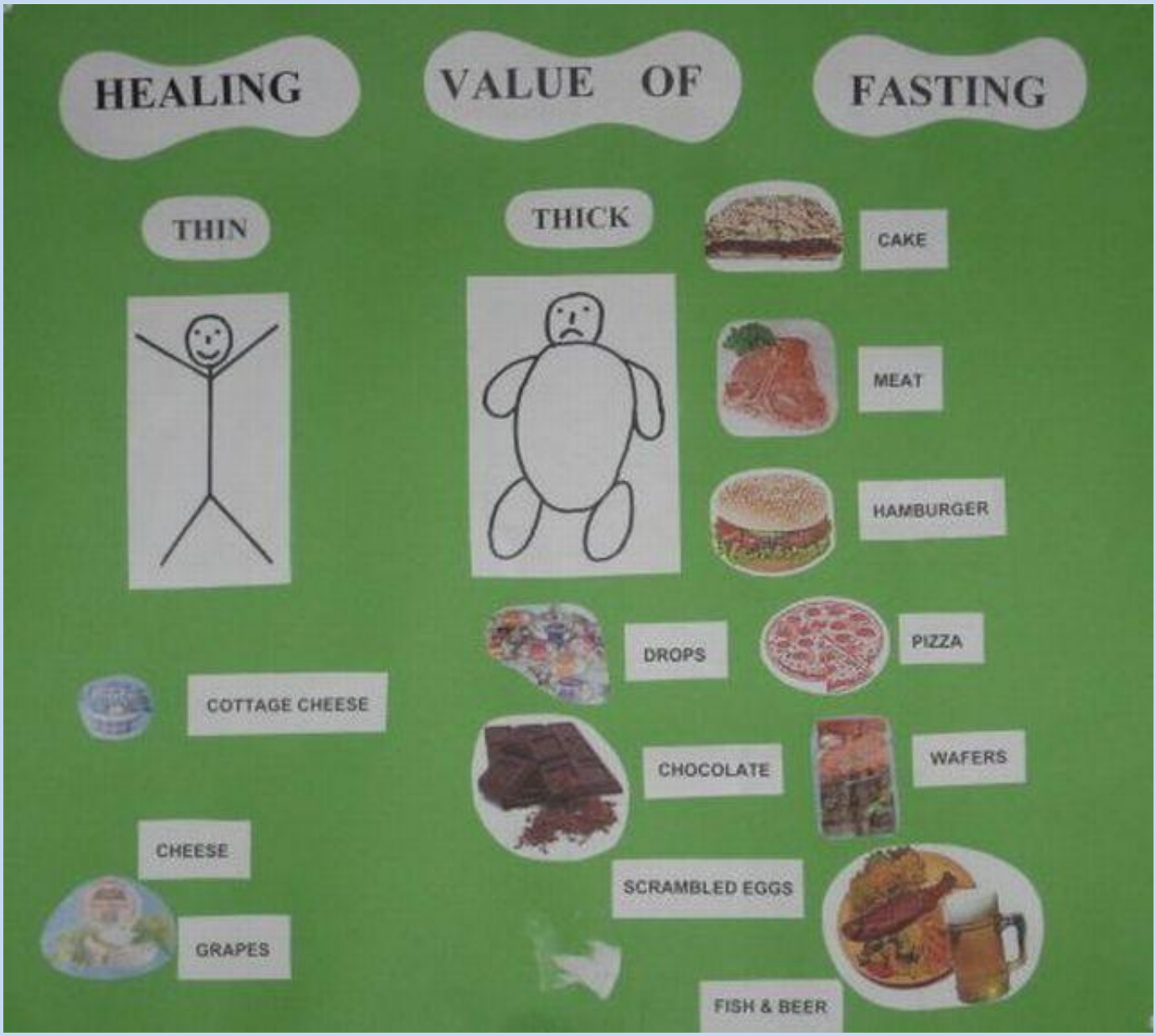


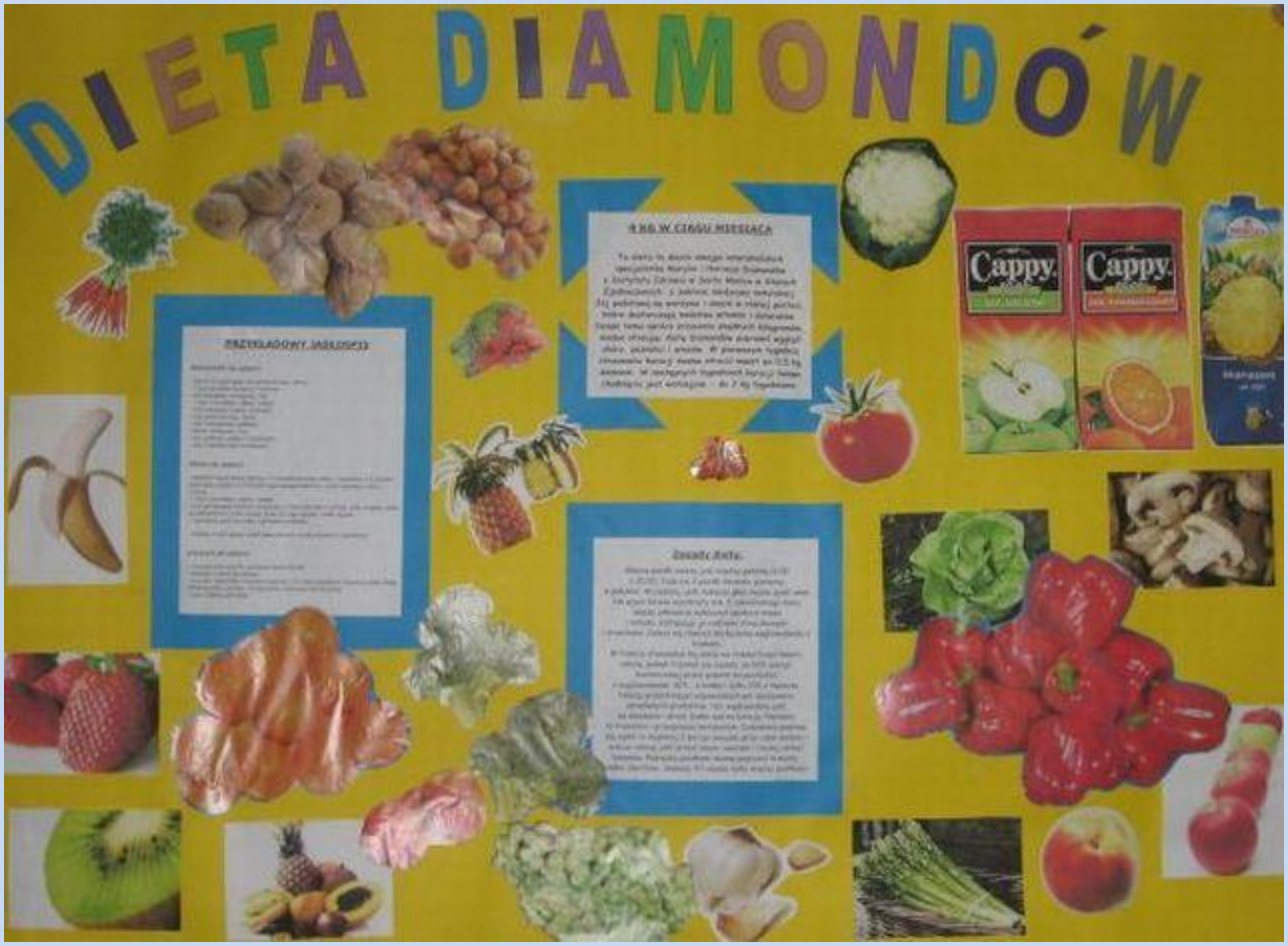
DIETA MONTIGNACA

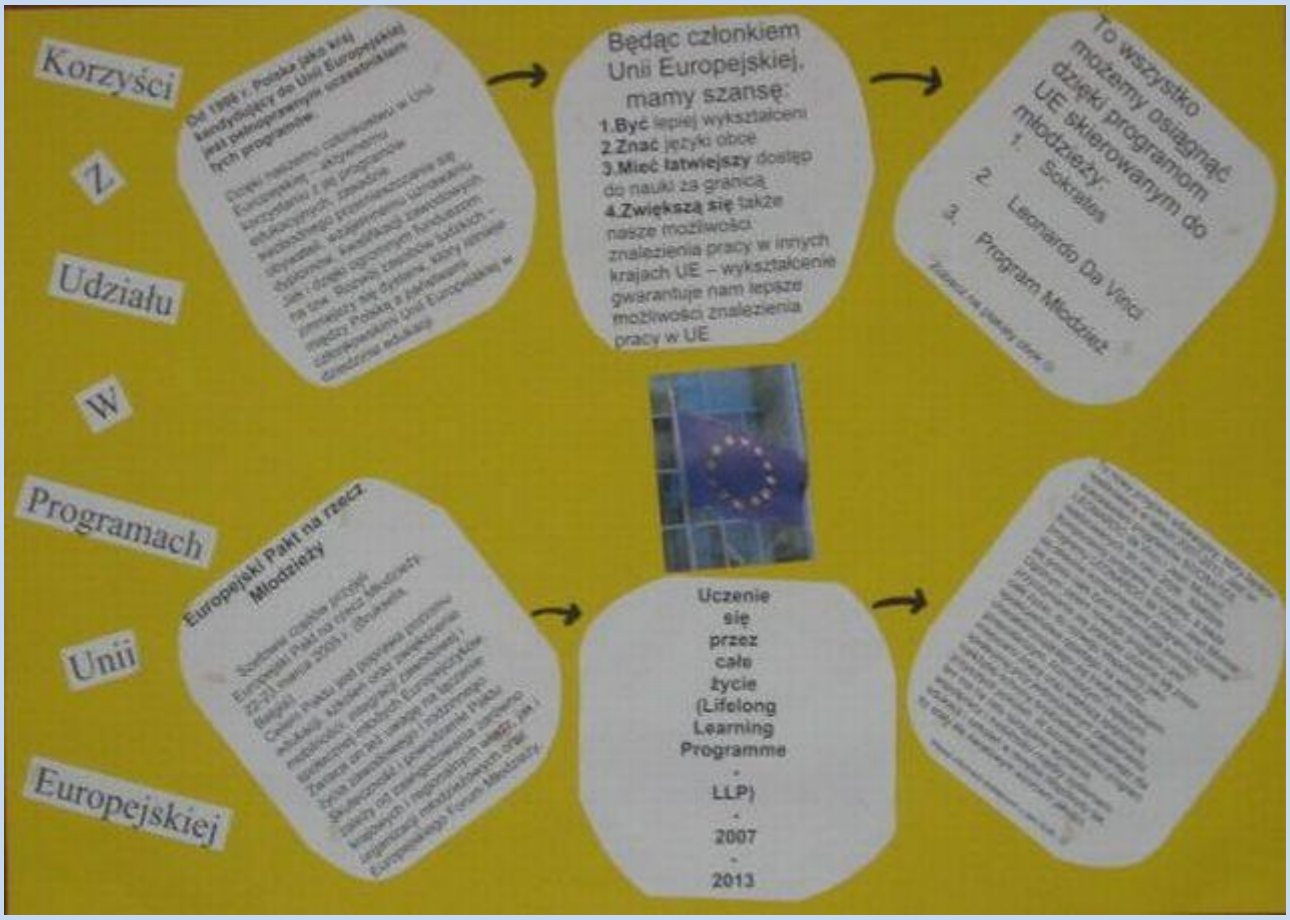

TRADYCYJNY POLSKI
NIEDZIELNY OBIAD:
I DANIE:
II DANIE:
DESER:
Smacznego !!!


POJĘCIA
Dieta makrobiotyczna
MENU
Co wolno, a czego nie?

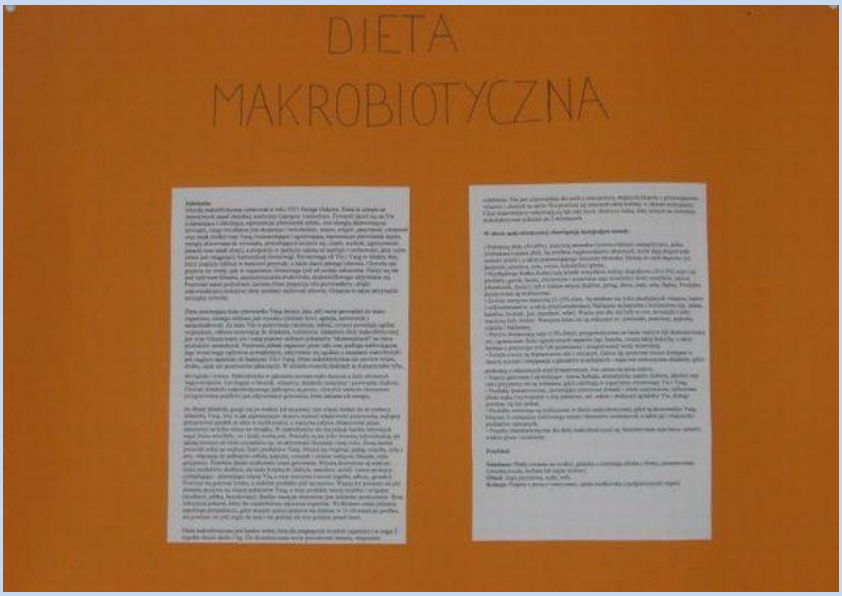

Nutricional value of lent
LETTUCE (≈29 kcal) WITH ONION (≈40 kcal)
HAM (≈170 kcal)
VEGETABLE SALAD (≈190 kcal)
TURKEY (≈498 kcal)
LAYER CAKE (≈250 kcal)
EGGS (≈88 kcal) WITH TUNA (≈55 kcal)
ASPARAGUS (≈20 kcal)
CHEESE CAKE (≈235 kcal)
SIRLOIN (≈245 kcal)

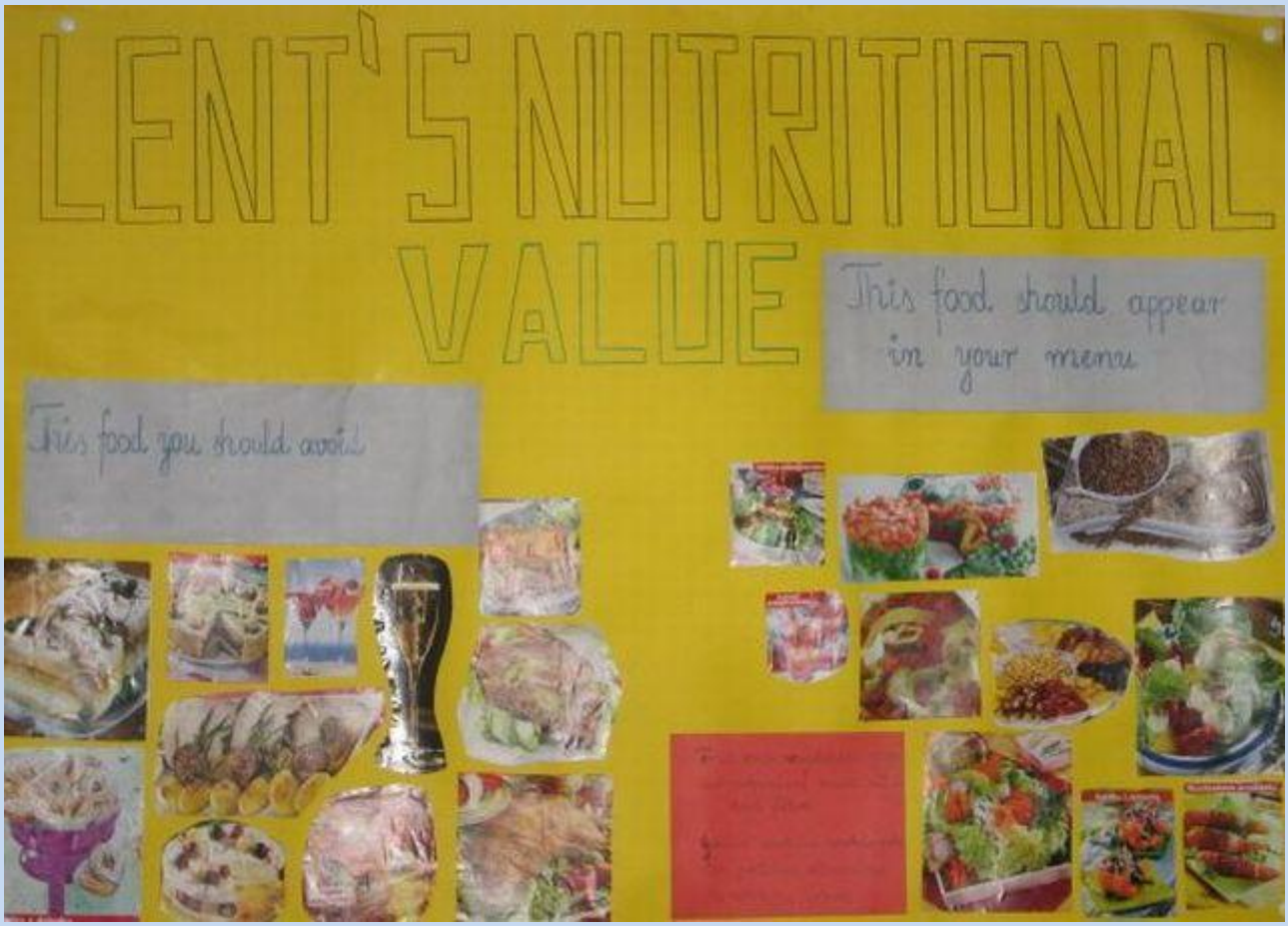

HEALING VALUE OF FASTING
THIN
THICK
CAKE
MEAT
HAMBURGER
DROPS
PIZZA
COTTAGE CHEESE
CHOCOLATE
WAFERS
CHEESE
SCRAMBLED EGGS
GRAPES
FISH & BEER


DIETA DIAMONDÓW
Cappy
Cappy

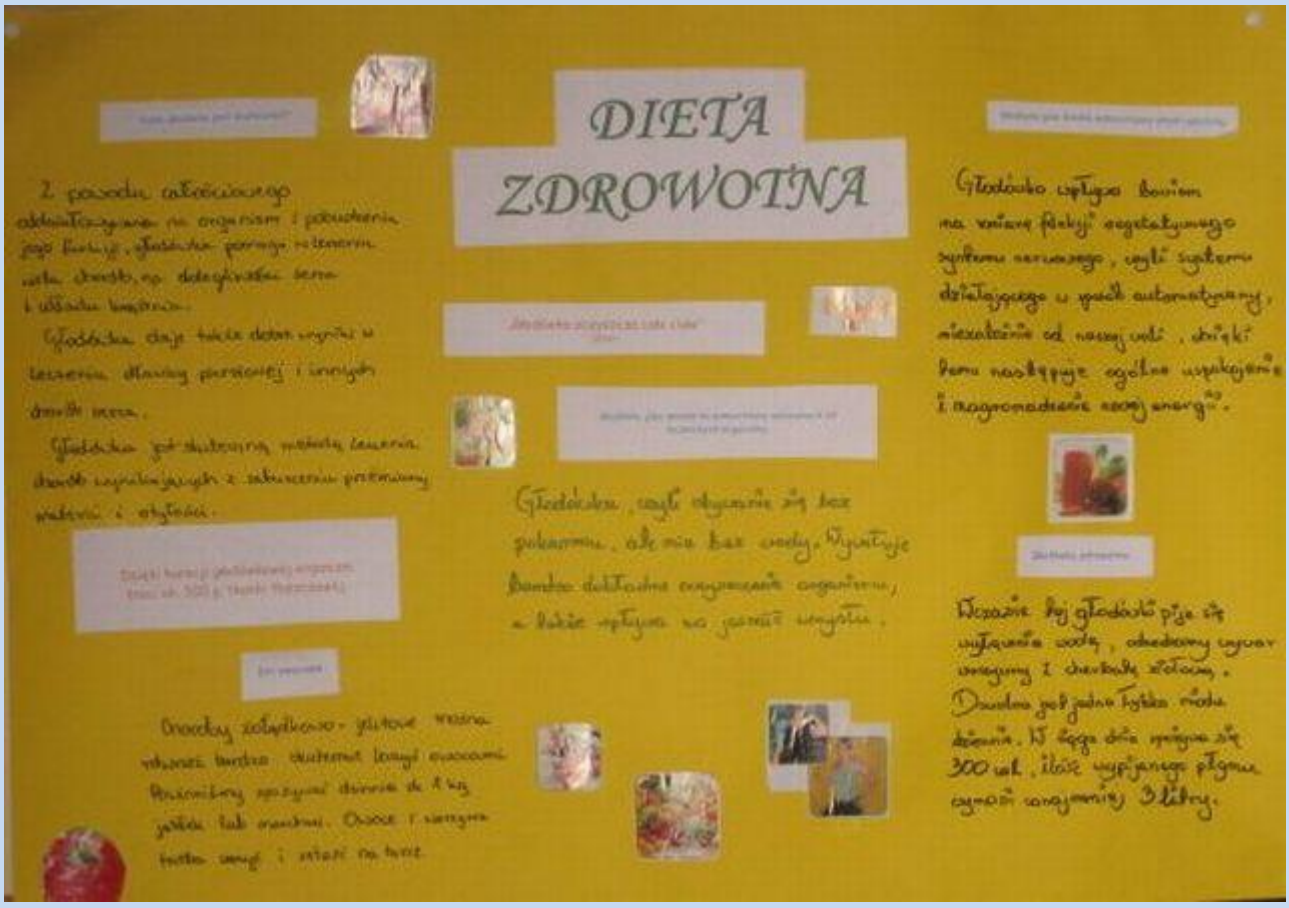

Korzyści
Z
Udziału
W
Programach
Unii
Europejskiej
Od 1998 r. Polska (jako kraj kandydujący do Unii Europejskiej) jest beneficjentem wszystkich tych programów.
Będąc członkiem Unii Europejskiej, mamy szansę:
1.Być lepiej wykształceni
2.Znać języki obce
3.Mieć łatwiejszy dostęp do nauki za granicą
4.Zwiększą się także nasze możliwości znalezienia pracy w innych krajach UE – wykształcenie gwarantuje nam lepsze możliwości znalezienia pracy w UE
To wszystko możemy osiągnąć dzięki programom UE skierowanym do młodzieży:
1. Sokrates
2. Leonardo Da Vinci
3. Program Młodzież
Europejski Pakt na rzecz Młodzieży
Uczenie się przez całe życie (Lifelong Learning Programme - LLP) - 2007 - 2013

SOCRATES COMENIUS
WYCHOWANIE DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA W XXI WIEKU
NASI PARTNERZY :
TORRE PACHECO
BYSTRICE NAD PERNSTEJNEM
MAGLIE
Projekt nasz trwa trzy lata (2005-2008)
Tematy kolejnych lat:
2005 – 2006 : „Poznajemy nasze narodowe kuchnie"
2006 – 2007 : „Poznajemy najbardziej znane diety"
2007 – 2008 : „Lecznicze właściwości niektórych warzyw i owoców"
Maglie


DIETA
MAKROBIOTYCZNA


LENT'S NUTRITIONAL VALUE
This food should appear in your menu
This food you should avoid

The value
of fast


DIETA
ZDROWOTNA

Easter in Poland

CHRISTMAS TIME IN SPAIN

Dear friends

These are the most important celebrations and traditions we have in Spain at Christmas time, they are probably very similar to yours as Xmas is Xmas all over Europe but we are sure there also some interesting differences!

One symbol of Christmas that still maintains much importance throughout Spain is the Nativity scene. These scenes occupy plazas in cities and small towns throughout the country, and can also be seen in the doorways and entrances of many Spanish homes, as well in storefront windows, and they can be quite elaborate. In many Murcian towns, during the nights just before Christmas, plazas might even have a live Nativity scene, with actors and actresses playing the parts of Mary and Joseph and the three wise men as well as live animals that are often associated with the birth of Christ, like lambs, sheep, and donkeys.

December 22, Christmas Lottery Winners are Announced

On December 22, two important events take place. Students are released from school for their winter vacations, and perhaps more importantly, they announce the winning number of the famous Christmas Lottery in Spain. This lottery, by far the biggest in Spain, is a tradition practiced by many people who long to win the grand prize, which would make them instantly rich. This tradition is deeply embedded in these holidays, dating back to 1763, when Carlos III initiated it. Since then, not one year has passed without it, and it now is the symbolic moment in which Spaniards begin to celebrate the Christmas holidays.

December 24, Christmas Eve

Christmas Eve in Spain, called “Nochebuena”, just like in many parts of the world, is celebrated with two very important traditions, eating an enormous meal, and going to Christmas mass.

A very popular dish for Christmas Eve is the Turkey with truffles and , of course , the Xmas desserts such as Marzipan, Nougats and Polvorones. Specially from this area of Murcia province are the *Cordiales* made of almonds sugar and eggs

After the meal a lot of people go to midnight mass, known as “La misa del Gallo”, or “Rooster Mass”, named such because the Rooster is known as the first to announce the birth of Christ.

December 25, Christmas Day

Christmas day is more or less a continuation of what began the day before. People spend time with their families, they eat another large meal, although not as big as the one the day before. In Murcia the typical meal for this day is Stew with meatballs . In many families, children enjoy the gifts that they have received from “Papa Noel”, the Spanish equivalent of Santa Claus. The custom of giving gifts on this date is not as popular as it is in many countries, as we traditionally wait until Three King’s Day to exchange gifts.

December 28, Day of the Innocents

December 28 marks a day of celebration exclusively Spanish called the Day of the Innocents. Although the roots of this day are bloody, in modern times, the customs practiced on this day are very jovial and fun. The anniversary of the murder of many children committed by Herod in Judea, ironically many laughs are had on this day, especially by the natives. Many foreigners who are in Spain become very confused as absurd or incredible news appears in the papers, municipal governments stage baffling practical jokes on their citizens, and friends and acquaintances cannot be trusted for their word.

December 31, New Year's Eve

New Year's Eve is known as "*Nochevieja*" (the Old Night) as it is the last night of the old year.

One tradition appears to be fairly new, it seems to go back to a year when there was a surplus of grapes, and so a new tradition was started.

Everyone has to have twelve grapes prepared, and then as the clock strikes each of the strokes of midnight of the old year you must eat a grape, those that do not finish their grapes will not have good luck in the New Year ! The stiking of midnight in the "Plaza del Sol" in Madrid is shown on TV so all can see.

Try to eat 12 grapes during the last 12 seconds of the finishing year. A tradition that is said to bring good luck - if you manage it.

January 6, Three King's Day

While most of the world has already begun packing up the Christmas ornaments, throwing out the tree, and finding a place for all of their gifts, we are continuing the celebration. January 6, Three King's Day, is the long awaited day in which the three Kings bring their gifts. On January 5, children go to a parade where they see the three kings arrive to their city, and take the opportunity to ask them for gifts. Later, before going to bed, children leave their shoes out in a visible spot in the house or on their balcony, and go to bed hoping that when they wake up they will find gifts left by Mechior, Gaspar, and Balthasar. For breakfast or after lunch, families often have the typical dessert of the day, the "Roscón de los Reyes", a large ring shaped cake that is decorated with candied fruits, symbolic of the emeralds and rubies that adorned the robes of the three kings. Somewhere inside the cake there is a surprise, and the person to find it will be crowned King or Queen of the house for the remainder of the day.

XMAS TYPICAL DISHES RECIPES

STEW WITH MEATBALLS

For 6 to 8 people.
Preparation time: 1 h. and 30 min.

Ingredients

1kg of chicken
½ kg minced pork
½ kg chick peas
4 eggs
6 potatoes (egg-sized)
200g streaky bacon
200g longaniza (pork sausage)
1 morcón (blood sausage)
some white celery leaves
50g pine nuts
4 or 5 cloves of garlic
parsley
lemon juice
pepper
breadcrumbs
some saffron threads
crushed
salt

Preparation

1. Together with the chickpeas, (soaked the night before) boil the chicken, streaky bacon, and celery. Let them boil until the chickpeas are soft and remove from the heat.

2. To prepare the dough for the dumplings: take a piece of chicken breast from the pan, along with the streaky bacon and chop them up with a knife or mincer. Remove the skin from the pork and blood sausage and pull them to pieces. Cut the parsley and garlic into little pieces. Squeeze the lemon. Mix the minced chicken and streaky bacon with the blood sausage, parsley, garlic, mince, pine nuts, pepper, bread crumbs, lemon juice and add the eggs.

3. With this mixture, make the meatballs as big as you want.

4. Add the whole, peeled potatoes, salt and saffron to the pan and let them boil for 10 minutes.

5. Add the meatballs and let them cook for another 10 minutes.

6. Serve as 2 dishes: 1st dish is the broth and the 2nd dish is the rest of the stew.
BROTH: separate the broth in a casserole. Bring it to boil and add fideos (short noodles - thick or thin, whichever you prefer). Let them cook for 10 minutes and serve in a hot, deep dish.

CONSOMÉ: this should be served warm in cups accompanied by a couple of meatballs.

STEW: Put the remaining stew, without the broth, into a serving dish so that guests can help themselves

Cordiales

Ingredients:

- 1 kilo of ground almonds
- 9 eggs.
- 800 gr. of sugar
- 1 Kilo of cabello de angel
- grated rind of lemon

Mix the ground almonds with the grated rind of lemon and the eggs until they become a smooth paste. Get a small amount of the paste and put a bit of cabello de angel in a hole in the middle. Close it in a cone shape.
Bake in a medium-hot oven until nicely browned, about 35 minutes.

ROSCÓN DE REYES

Ingredients for six people:
200 gr butter
200 gr sugar
3 eggs,
200 gr flour
1 tsp yeast
half a litre of milk
200gr frosted fruit.

Mix the butter with the sugar, add the egg yokes after beating them and the milk. Add the yeast and the flour, beat the dough with a wooden spoon and drop in small pieces of fruit. Beat the egg whites and add them to the dough.
Grease a ring mould with butter and sprinkle it with flour before pouring in the mixture. Add the novelty making sure it's strong enough to endure the oven heat and the teeth of the lucky soul who finds it.
Bake at 180ºC for 45 minutes. Check the dough with a needle. If it comes out clean the Roscón is ready.
Remove it from the mould, sprinkle it with glazed sugar and top it off with pieces of frosted fruit.
Once the Roscón has cooled you can fill it with chocolate or whipped cream and serve with milk or hot chocolate.

Legend has it that in days of old on January 6 the three kings secretly visited the homes of the poor and destitute. On their doorstep they left a freshly baked round loaf of bread made with the purest flour, the richest eggs, the most succulent fruits and frosted with the sweetest sugar. In the dough, the kings always hid a magical coin and a bean. The next morning the families rose to find that the Roscón was still warm from the oven. They cut it in equal portions and each member chose a piece for breakfast.

According to ancient lore, the person who had done the most good that year would find the golden coin and the most selfish would bite into the bean. The tradition of Roscón de Reyes is still cherished in Spain and finding the little trinket is a good way to ensure your luck for the next year, if not the state of your teeth.

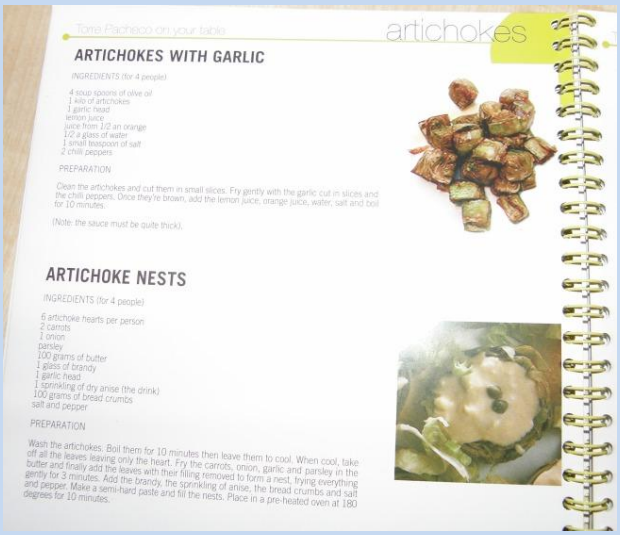
Více informací naleznete na stránkách partnerských škol:

I.E.S. GERARDO MOLINA, TORRE PACHECO, MURCIA,
ŠPANĚLSKO – stránky partnerské školy:
http://www.comeniussaludable.com/reunionmurcia.htm

Instituto di Instruzione Secondaria Superiore „Edigo Lanoce“, Máglie, Itálie - stránky partnerské školy:
http://www.iisslanocemaglie.it/progetto_Comenius.HTM

Gimnazjum nr. 9 im. Jerzego Waldorffa, Poznań,
Polsko - stránky partnerské školy:
http://www.gimnazjum9.poznan.prv.pl/

Ukázky materiálů, které jsme obdrželi při projektových schůzkách



Torre Pacheco on your table artichokes

ARTICHOKES WITH GARLIC

INGREDIENTS (for 4 people)

4 soup spoons of olive oil
1 kilo of artichokes
1 garlic head
lemon juice
juice from 1/2 an orange
1/2 a glass of water
1 small teaspoon of salt
2 chilli peppers

PREPARATION

Clean the artichokes and cut them in small slices. Fry gently with the garlic cut in slices and the chilli peppers. Once they're brown, add the lemon juice, orange juice, water, salt and boil for 10 minutes.

(Note: the sauce must be quite thick).

ARTICHOKE NESTS

INGREDIENTS (for 4 people)

6 artichoke hearts per person
2 carrots
1 onion
parsley
100 grams of butter
1 glass of brandy
1 garlic head
1 sprinkling of dry anise (the drink)
100 grams of bread crumbs
salt and pepper

PREPARATION

Wash the artichokes. Boil them for 10 minutes then leave them to cool. When cool, take off all the leaves leaving only the heart. Fry the carrots, onion, garlic and parsley in the butter and finally add the leaves with their filling removed to form a nest, frying everything gently for 3 minutes. Add the brandy, the sprinkling of anise, the bread crumbs and salt and pepper. Make a semi-hard paste and fill the nests. Place in a pre-heated oven at 180 degrees for 10 minutes.

Torre Pacheco on your table artichokes

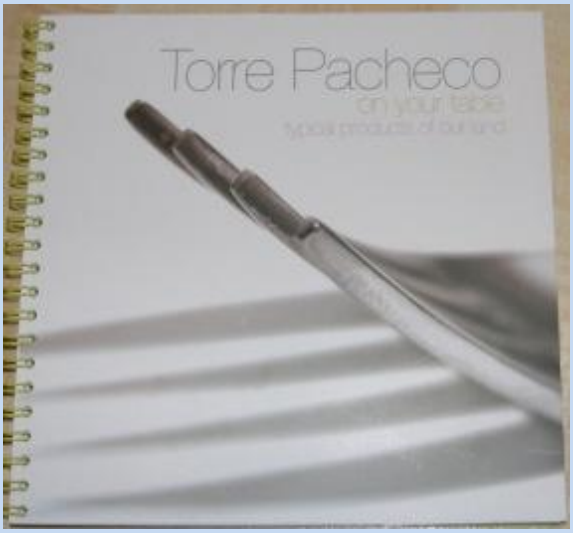
ARTICHOKES WITH GARLIC

ARTICHOKE NESTS

Torre Pacheco on your table artichokes

ARTICHOKE PATÉ

ARTICHOKES WITH BECHAMEL SAUCE AND SAUSAGES OF THE AREA



Torre Pacheco

on your table

typical products of our land

Tourist Map
The Region of Murcia,
home of the sun
murciaturistica.es
turinfo@carm.es
The Northwest
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat
Sierra Espuña and the Guadalentín Valley
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat
The Northeast
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat
Valley of Ricote and Cieza
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat
Murcia
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat
Cartagena and La Unión
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat
Mar Menor and La Manga
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat
Mazarrón and Águilas
Things to See
Things to Do
Things to Buy and Eat

Tourist Map
The Region of Murcia, home of the sun
COSTA CÁLIDA

50 lat muzeum w ratuszu

Dezydery Chłapowski

Żołnierz – rolnik – społecznik

Dezydery Chłapowski

Soldier – farmer – social activist

Panorama dawnego Poznania

Najstarsze widoki miasta sięgnięte w głąb średniowiecza. Najpierw cyrkularne miasta świętе — Jerozolima i Rzym. Wreszcie nasze miejskich i pozamiejskimi bramami wyrywkowane w prymitywnej perspektywie najstarszego kadrowi, przede wszystkim fasadzki, gdyż widoków pierścieniowym — poprzedzałam drzeworytach terenów — miały te cyrkuły stałej. Pozostały kościoły, zwłaszcza domy mieszczańskie, były po prostu niewidzę.

W końcu średniowiecza sytuacja się zmienia. Z jednej strony rozwarstwienie przez nasiąg szkoły pomysłowy, z drugiej pojawienie się świadomej swego znaczenia warstwy mieszczańskiej, pragnącej do wzmocnienia się w nadziei

realistycznych widoków miast. Opublikowane w 1493 roku Kroniki Hartmana Schedla z bibliotekowymi widokami miast europejskich stały w gust

odbiorców, a drzeworyt – jedem inne tzty rysin – szrzało za dawny sposób pokazania widoku miasta.

Rady miejskie zatrzegały o artystów o sporządzenie widoku ich miasta, by kupcy z różnych stron Europy dowiedzieli się o istnieniu i wygodzie tych miast, zechcieli pomyśleć o robience interesów z jakimś Toruniem, Kronem czy Mińkiem. Panorama miasta miała przede

wszystkim walor promocyjny i reklamowy.

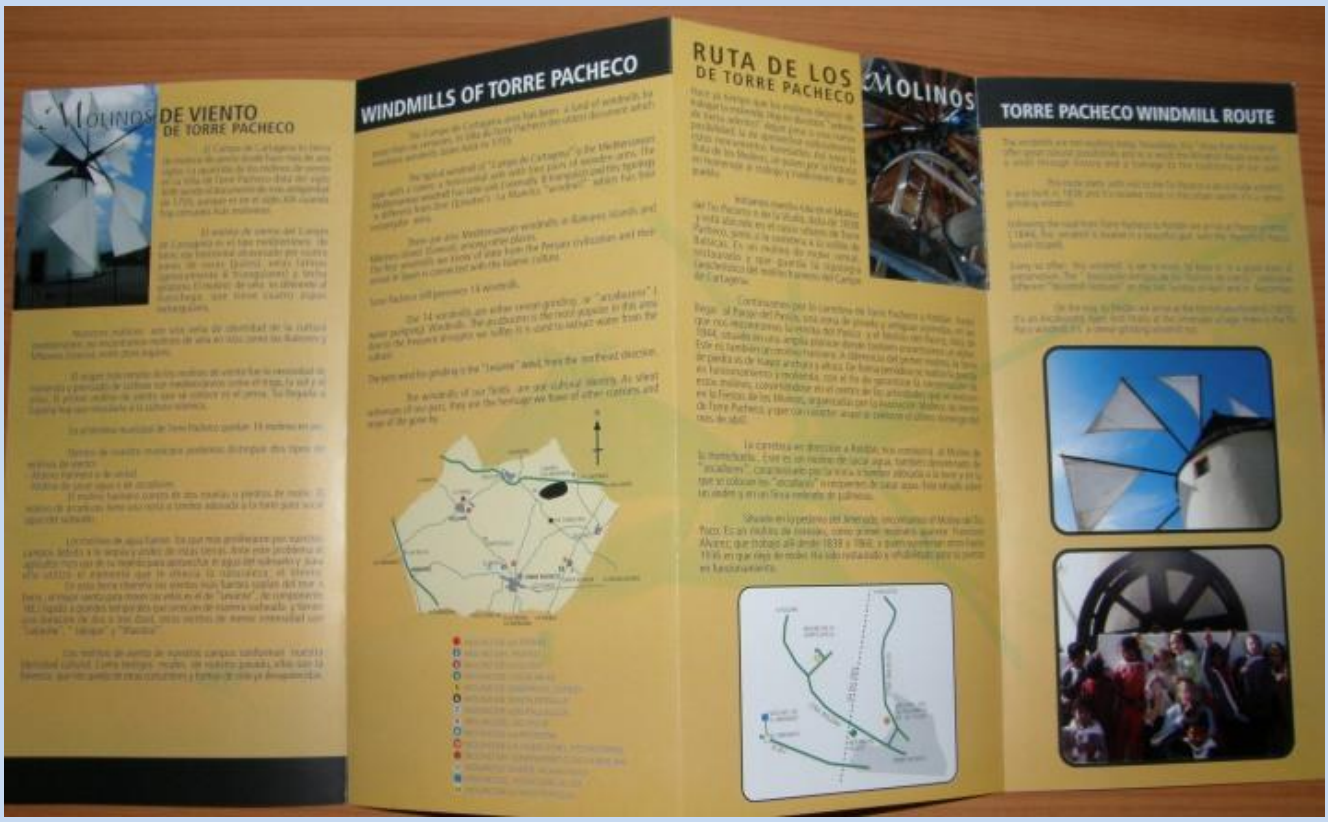
Władze Poznania dość szybko doceniły ten nowy środek promocji grodu nad Wartą. Co najmniej od połowy roku sukcesorskie obcały wykonanie panoramy miasta. Jednakże długo zadeń z tych widoków nie wzbudził do końca z widokami miast europejskich. Dopiero w 1618 w szóstym tomie Civitates orbis terrarum, wydawanej w Kolonii od 1572 roku znalazła się rycina Grodu Poznania, najwcześniejsze dziś źródło ukazujące realistyczne wygląd dawnego Poznania. Rysownik siedział gdzieś na wzgórzu św. Wojciecha rysował dom po domu, fragment za fragmentem, tak jak je widział ze swego punktu obserwacyjnego.

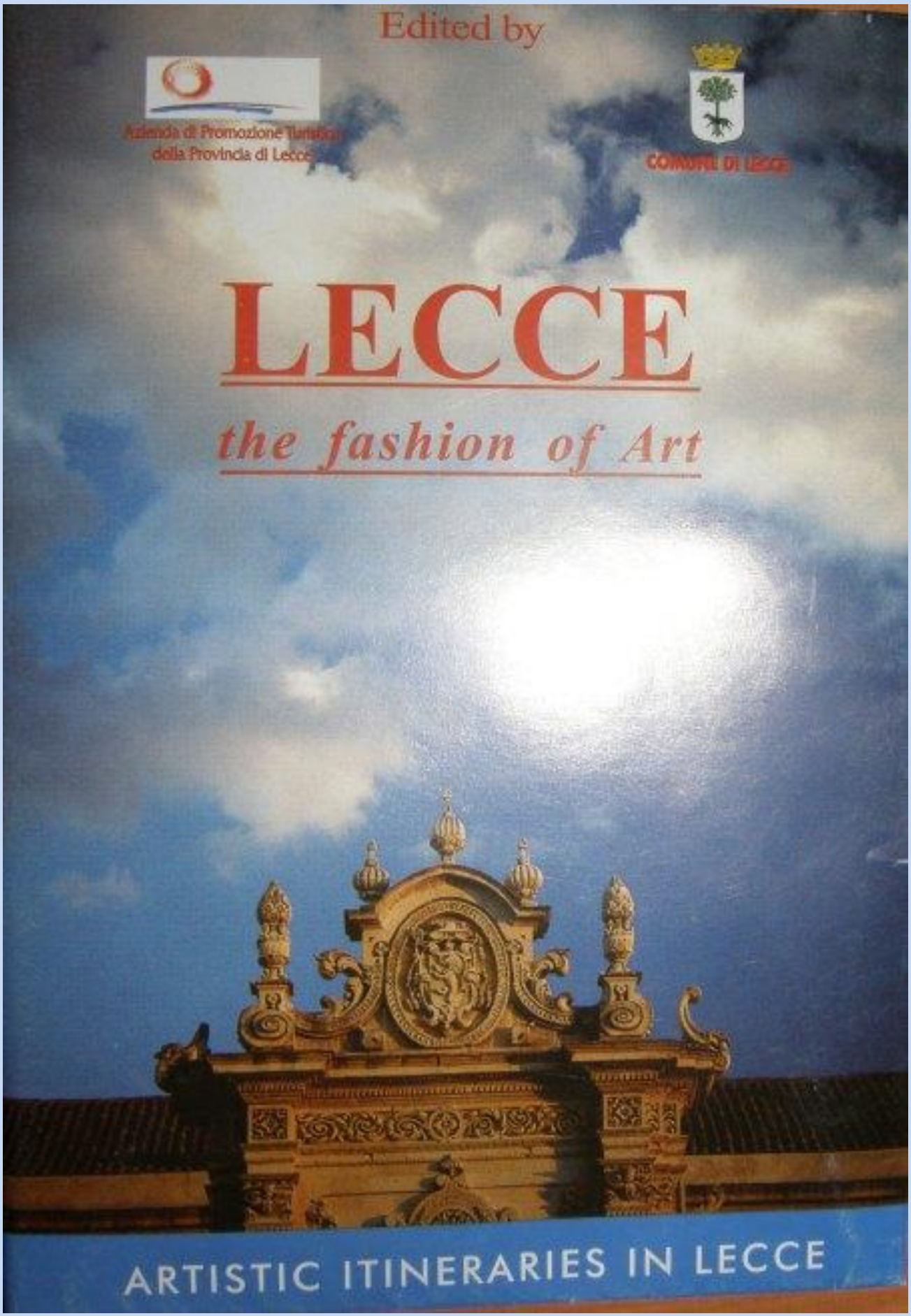
Tą dwuwymiarową panoramę zapragnął zamienić na trójwymiarowy, plastyczny model miasta poznański snycerz i modelarz pan Krzysztof Przybyła. Biegnąc po stare plany staropolskiego Poznania, zetknął się z zamaczonymi dziełkami budowlanymi, wykonał je, wrysował wszystkich co było widoczne na najstarszej panoramie miasta. Włóczy [illegible] się na słynnej panoramie [illegible] budowli znajdują się [illegible] Bramą Wrocławską [illegible] w ogóle [illegible] jak na [illegible] wyglądu [illegible] więc dalsze [illegible] tylko [illegible] i rysunków, [illegible] zwyróżkowo [illegible] charakterystyczne szczegóły [illegible] o wygląda [illegible] i okazało się to [illegible] wykonanym. Modele kościołów, klasztorów, szpitali używały indywidualne cechy i odtworzono je wernej niż narysował kiedyś rysownik.

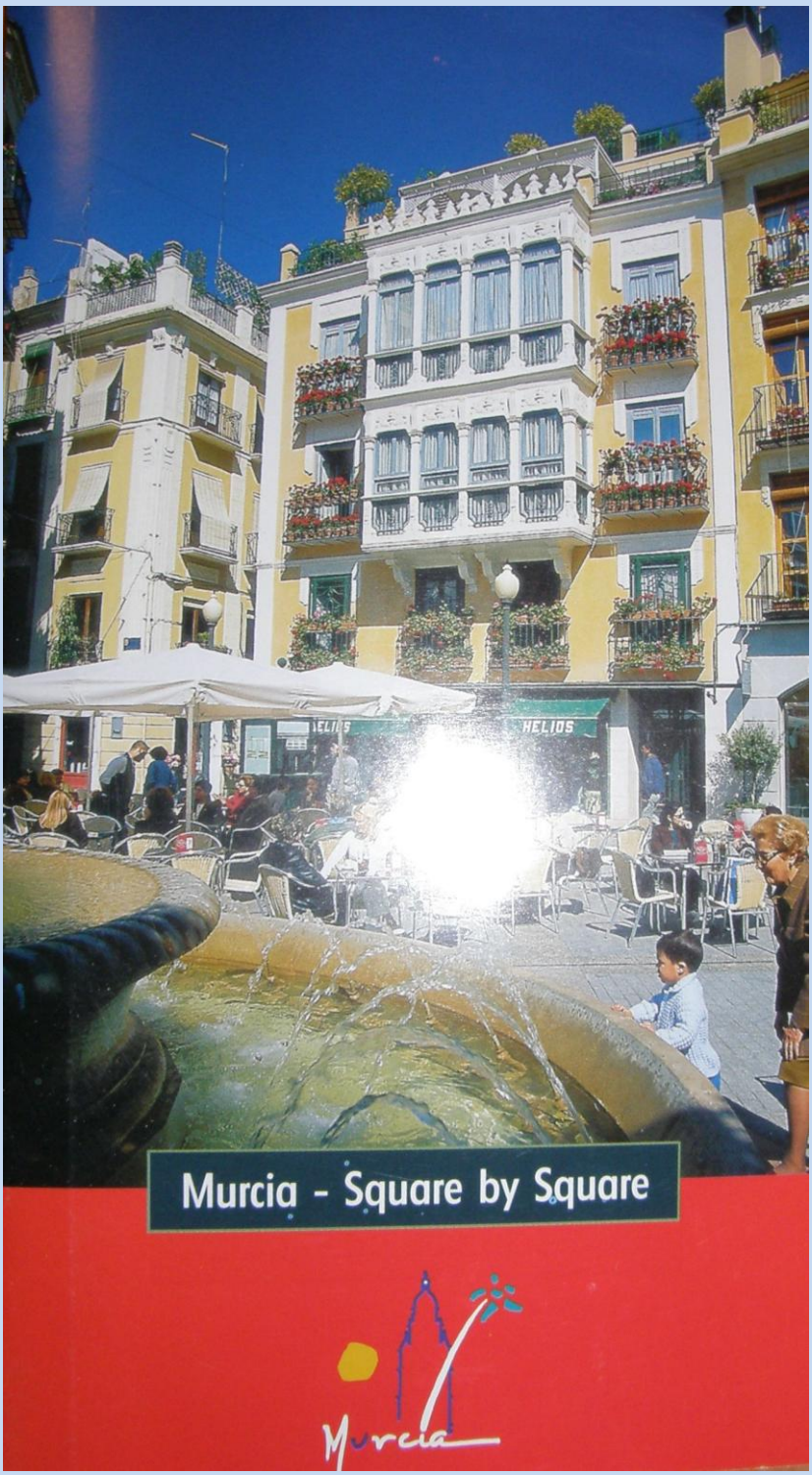
Nowa panorama nie tylko wiernie odtwarza dawne miasto. Skłania do refleksji, jak to miasto powstawało, kiedy i w jakiej sytuacji wybudowano jego najważniejsze budynki i jak ten starożytski świat zaniknął i zbudził. Miała wywodzi Ostrów Tumski miasteczka kiedyś potężny gród Mieszka I i Bolesława Chrobrego, w którym gospodarzy cesarza Ottona III, a co najważniejsze to właśnie na niej rozpoczęto krzewienie chrześcijaństwa na ziemiach piastowskich. Cały polski świat katolicki miał i ma swoją kolebkę w wiślach Warty i Cybiny. Zamek, kasztat wielkopolskich na Górze Przemysła, symbol jedności Wielkopolski, zaczął budować okupujący potomek naszej ziemi książęta Bolcy i dzięki ich budowa interwencja Tatarów pod Legnicą w 1241 roku oddała go naszym władcom. Na tym niewielkim wzgórzu wymyślono i zrealizowano program odnowienia Królestwa Polskiego, które przetrwało aż do rozbiorów. Poznań lokacyjny z 1253 roku przybiera swym ogromem zabudowania zamku czy Ostrowa Tumskiego. Ktoś musiał problemów: książąt, że tak wielkie miasto-twierdza jest niezbędne dla ich panowania w Wielkopolsce. Że warto w nie zwestować by były miastem rządzonym tak, jak wszędzie w tejszej Europie. Że nie warto bać się jakiegoś magdeburskiego prawa, lecz je wykorzystać dla umocnienia ich książąt. Dziś widząc je na makiecie, widzimy wiarę realizacje średniowiecznego miasta rzeźnego, z miejscem dla kupców i rzemieślników, dla kościołów, klasztorów i szpitali.

Rozkwit miasta od czasów Jagiełły po czasy Zygmunta III Wazy zaświecą trwałe ślady w sylwecie miasta. Fara św. Marii Magdaleny – Sumie mieszczańskiej poznańskiego – przewyższa swą wieżą wieże katedry, ratusza czy zamku. Rozbudowują się klasztory kolegiów zakonów, powstają w miejsce i na przedmieściach nowe kościoły. Dla kolegiów tylko nowych mieszkańców budując się dalsze szpitale. Dla młodzieży podobnie są szkoły, więc powstają obok szkół parafialnych Akademia Lubrachiego i wielkie kolegium jezuickie. Rozwijają się nie tylko przedmieścia Poznania: powstają nowe miasta kościelne – Chwaliszewo, Ostrowek, rozbudowuje się Śródka, powstaje Miasteczko przy kolegium miejscie przez Wartę. To wszystko można zobaczyć, tak jak wyglądało na najstarszej panoramie, dawnych rycinach i pierach.

Ten wspaniały obraz harmonijnie rozwijającego się miasta nie dotrwał do naszych czasów. Pierwsze wyrwy przyniosł „potop" szwedzki, a potem między kolejnymi wojnami światowymi przez setki lat odbudowywano miasto, by wkońcu zniszczył je kolejny




Edited by
Azienda di Promozione Turistica
della Provincia di Lecce
COMUNE DI LECCE
LECCE
the fashion of Art
ARTISTIC ITINERARIES IN LECCE



Education and Culture DG

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.