

Najmłodszy mają odżywiać się zdrowo

W szkołach kanapki zamiast chipsów

Od 1 września obowiązują rozporządzenie ministra zdrowia z 28 sierpnia 2015 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

Wprowadzenie w życie rozporządzenia oznacza, że ze sklepików szkolnych i z przedszkoli muszą zniknąć niezdrowe produkty żywnościowe. Zaliczają się do nich m.in. chipsy, batony, krakersy, słone paluszki, ciastka czy herbatniki oraz smakowe, słodkie napoje. Za złamanie przepisów zawartych w rozporządzeniu ministra grożą kary finansowe w wysokości do 5 tys. zł. Nowy, rządowy akt prawny ma być antidotum na niezdrowe przyzwyczajenia konsumpcyjne najmłodszych. W ostatnich latach zostały prawie zapomniane kanapki, choć pieczywo, a zwłaszcza żytnie i razowe wypiekanie z ciasta na zakwasie, stanowi składnik pożywny, wartościowej i zdrowej diety człowieka. Aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości błonnika, węglowodanów, magnezu i witamin z grupy B, powinno się spożywać dziennie przynajmniej kilka kromek chleba.

Pieczywo i kanapki, w tym odpowiadające zasadom zdrowego żywienia i normom zawartym w nowym rozporządzeniu resortu zdrowia, oferuje Piekarnia - Cukiernia "Pellowski" Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Są one przyrządzane

z kromek chleba lub bułek, z różnymi smakowymi dodatkami, jak wędliny, sery żółte, jajka na twardo, owoce i warzywa. Firma poleca kanapki i bułki śniadaniowe oraz szkolne, specjalnie przygotowywane z myślą o uczniach.



czu na 100 g lub przetwory rybne zawierające 60 proc. mięsa ryb na 100 g, jajka, sery (poza topionymi), produkty z nasion strączkowych, orzechy, oleje, masło, zioła lub przyprawy świeże albo suszone. Składnikami kanapek nie mogą być sól,

substancji słodzących lub powyżej 10 g cukru w 100 g/ml wyrobu i 10 g tłuszczu i 100 g/ml produktu. Warzywa powinny być w postaci surowej albo przetworzonej, z wyjątkiem suszonych i bez dodatku cukru czy substancji słodzących. W przypadku warzyw przetworzonych zawartość sodu / soli nie może przekroczyć 0,12 g na 100 g lub na 100 ml przetworów. Do owoców surowych albo przetworzonych nie można dodawać cukrów i substancji słodzących. Soki owocowe, warzywne i owocowo-warzywne powinny być oferowane w opakowaniach do 330 ml, bez dodatku cukru albo substancji słodzących i zawartości sodu / soli ograniczonej do 0,12 g na 100 g lub 100 ml produktu. Przeciery, musy owocowe, warzywne i warzywno-owocowe nie mogą być solone i słodzone. Herbatę, napary owocowe i kawę zbożową można słodzić tylko naturalnym miodem.

Nie można pominąć dużego znaczenia edukacyjnego rozporządzenia ministra, bo uzmysławia ono dzieciom i ich rodzicom oraz nauczycielom znaczenie, jakie ma dla zdrowia człowieka racjonalne i bezpieczne żywienie. Chodzi o wyeliminowanie z przedszkoli, szkół i domów rodzinnych zbyt tłustych, słonych i słodkich produktów spożywczych. W rezultacie ma to zapobiegać nadwadze czy cukrzycy. Istotne jest także nabywanie i utrwalenie w społeczeństwie prozdrowotnych nawyków żywnościowych, jakie od dawna posiadają narody żyjące na północnych, zachodnich i południowych obszarach Europy.

Oprac. (IAS)

Kanapka
to tradycyjna przekąska, której nazwa
pochodzi od francuskiego słowa: canapé,
oznaczającego przekrojoną bułkę posmarowaną
masłem ułożonymi na niej plasterkami wędlin, pie-
czonego mięsa lub sera, jak poduszki na kanapie.
Rodzajami kanapek są skandynawskie tar-
tinki, angielskie sandwiche i włoskie
panino, z chleba ciabatta

Według załącznika nr 1 rozporządzenia ministra, kanapki powinny być przygotowywane na bazie pieczywa razowego lub pełnoziarnistego: żytniego, pszennego, mieszanego lub bezglutenowego. Dodatkami do pieczywa powinny być przetwory mięsne w udziale 70 proc. mięsa i do 10 proc. tłuszczu

sosy, majonez i ketchup wyprodukowany z mniej niż 120 g pomidorów na 100 g gotowego wyrobu. Mleko nie może zawierać cukru lub substancji słodzących. Przetwory mleczne, jak jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, ser twarogowy czy homogenizowany nie mogą zawierać

Firma „Pellowski” poleca



Kanapka z firmy „Pellowski”

Fot. Firma „Pellowski”

* **Kanapki:** przyrządzane z kromek chleba razowego lub pszennego albo bułek z różnymi dodatkami - wędlinami, serami żółtymi, jajkami na twardo, owocami i warzywami.

* **Pieczywo na kanapki:** pszenno-żytni chleb oliwski, foremkowy chleb morski, trójkątny chleb na zakwasie, chleb razowy, chleb graham, foremkowy chleb wiejski, chleb żytni deskowy, pełnoziarnisty chleb żytnio-razowy, chleb razowy z siemieniem lnianym, foremkowy chleb orkiszowy.

* **Bułki na kanapki:** grahamka, bułka poznańska, bułka wrocławska, bułka ziarnista, bułka żytnia.

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy "Pellowski": w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, Plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, ul. Kartuska 26, ul. Kartuska 126, ul. Hallera 133, al. Grunwaldzka 126 oraz Gdańsk Żabianka tunel przystanku SKM i w Gdyni, ul. Nowowiczlińska, pawilon 22.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20

Piekarnia - Cukiernia "Pellowski" Grzegorz Pellowski
ul. Podwale Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk
tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24
e-mail: biuro@pellowski.net

Z teki prof. Jerzego Sampa

Aniołowie w „Gibraltarze Bałtyku”



Raj niebieski i czeluści piekielne to jeden z częściej spotykanych motywów w gdańskiej sztuce. W jakże odmienny sposób ojczyznę aniołów i demonów potraktowali w swoich Sądach Ostatecznych artyści jak Flamandczyk - Hans Memling i gdańszczanin Anton Möller.

Niebo i piekło weszły także na trwałe do gdańskiego nazewnictwa. Oto bowiem między Krzyżownikami a Migowem, na północ od ulicy Kartuskiej znajduje się obszar zwany Piekłiskiem, zaś między Wrzeszczem a Suchaninem, na północ od ulicy Schuberta, w rejonie ulicy Wileńskiej jest Diabełkowo. Niejako dla równowagi, ta część Wrzeszcza, gdzie znajduje się Szpital Zakazny, czyli pomiędzy ulicą Po-

wstańców Warszawskich a Smoluchowskiego to... Aniołki, wreszcie na Starych Szkotach, tuż przy zabytkowych fortyfikacjach zwanych Szańcem Jezuickim znajdziemy Kolonię Anielinki (przed wojną Jesuiten Schanzen).

Anioł był jednym z najbardziej ulubionych motywów zdobniczych sztuki dawnych gdańszczan. Wierzono w jego opiekuńczą moc i dobroć. Zresztą istoty te upatrzyły sobie ponoć nasze miasto i przywiązały się do niego na stałe. Jedne użyczyły swego wizerunku rzeźbiarzom zdobiącym szczyty kamieniczek przy Długim Targu i ulicy Świętego Ducha. Inne pojawiły się na przedprożach Drogi Królewskiej oraz na fasadach domów. Życie i przemijanie, dobro i zło, anioł dobry i upadły anioł, oto uniwersalna myśl, odwiecznie prowokująca do bogobojnego postępowania i temporalnej refleksji.

Warto też wspomnieć o kamienicy zwanej Anielskim Domem. Jest ozdobą dawnej ulicy Ław Chlebowych - nr 16, dziś Chlebnicą zwanej. Umieszczona w tympanonie figura

anioła przesądzić miała o używanej od początku XVIII wieku nazwie kamienicy, która z czasem stała się jednym z najchętniej w mieście odwiedzanych hoteli, i dopiero gdy obiekt dzierżawić zaczęli kupcy z Anglii, przyjęła się obojętna wyznaniowo nazwa Dom Angielski.

Święty Michał był jednym z najważniejszych gdańskich aniołów. Zanim wszakże dotarł do Gdańska „legalnie” zrabowany przez Pawła Benekego obraz „Sąd Ostateczny”, mieszkańcy nadmotławskiego grodu czcili tego Archanioła, nadając jego imię kompleksowi szpitalno-kościelnemu, jaki niegdyś znajdował się przy drodze z Gdańska do Wrzeszcza. Pierwotna kaplica pod takim właśnie wezwaniem powstała dzięki fundacji wielkiego mistrza krzyżackiego Dietricha von Altenburg, szpital ufundował zaś Konrad von Jungingen.

Stosunkowo nieduży kościół miał wprawdzie za patrona św. Michała, jednak nazwą, która przyjęła się na dobre, była „Allen Gottes Engeln”, tj. „Wszystkich Aniołów Bożych” (w skrócie Wszystkich Aniołów). Zespół ten dzielić będzie w ciągu wieków los większości gdańskich przedmieść. Palony i burzony w czasie walk z Krzyżakami (1520) oraz podczas zbrojnego konfliktu miasta ze Stefanem Batorem (1576), zawsze wracał do dawnej świetności. W roku 1724 został nawet rozbudowany, a wewnątrz chętnie przez gdańszczan odwiedzanego kościoła otrzymało wartościowe wyposażenie. Niestety, oblegający miasto w roku 1734 Rosjanie i Sasi nie uszanowali ani szpitala, ani świątyni i

wszystko puścili z dymem.

Zamieszczona w kronice Currickego rycina daje nam przy najmniej wyobrażenie, jak obiekt ten wyglądał. W roku 1765 jednonawowy mocno przebudowany kościół z wieżą dzwonną-zegarową uwiecznił na pięknym sztychu Mateusz Deisch. Osobny rozdział poświęcił mu autor cennej pracy zatytułowanej „Gdańsk i jego kościoły” (2003) Wolfgang G. Deurer.

Tuż po rannym nabożeństwie w drugi dzień Zielonych Świąt, a było to dnia 16 maja 1785 roku, związek małżeński zawarli u Wszystkich Świętych Aniołów - Joanna z Trosienarów i znacznie od niej starszy Henryk Floris Schopenhauer - przyszli rodzice jednego z najślawniejszych filozofów. Matka smutnego myśliciela, utalentowana pisarka z satysfakcją odnotowała fakt, iż ceremonię zaślubin poprzedziła tylko jedna zapowiedź wygłoszona z amboni. Niewykluczone, iż stało się tak za zgodą samego króla bądź też papieskiego oficjała. Ponoć miało to wprawić w zdumienie cały Gdańsk, „gdyż jak daleko sięga pamięć ludzka, taka sytuacja nie miała nigdy miejsca”.

Tego, czy wybór skromnego kościółka na miejsce ślubu tak zamożnej pary był jedynie kaprysem, czy też wynikał z zupełnie innych pobudek nie wiadomo. Być może wśród ówczesnych gdańszczan związek małżeński zawarty właśnie tu łączono z przekonaniem o szczególnej życzliwości opiekuńczych aniołów. Z pewnością gospodarze tej niewielkiej świątyni mieli jednak prawo czuć się zaszczytzeni właśnie

takim wyborem. Ponieważ jednak narzeczeni mieszkali nieopodal kościoła Mariackiego, zapowiedź o ich ślubie musiała zostać wygłoszona w katolickiej Kaplicy Królewskiej, stąd i potrzebna była zgoda urzędnika papieskiego lub nawet samego króla.

Joanna Schopenhauer, wspominając już w XIX w. tamto ważne w jej życiu wydarzenie, wiedziała, że po kościele Wszystkich Aniołów pozostały jedynie ruiny. Oczywiście, młoda para była wyznania luterańskiego, podobnie jak pastor Christian Teschke oraz wspomniana świątynia. „Bez śladu zniknął z powierzchni ziemi kościół, przed którego ołtarzem zostałam zaślubiona, i żaden nawet kamień nie oznacza miejsca, gdzie się niegdyś wznosił. W czasie ostatniego oblężenia miasta (1807 - J.S.) został on rozebrany, czy też spalony, nie wiem dokładnie, jak również nie wiem, czy ocalały księgi kościelne” - odnotowała pisarka. W związku z budową Wielkiej Alei ruinę kompleksu Wszystkich Aniołów niemal w całości rozebrano. W roku 1925 istniał już tylko niewielki fragment starego muru cmentarnego z dwiema XVIII-wiecznymi tablicami. Resztki tego, co jeszcze zostało, definitywnie usunięto po ostatniej wojnie. Żadnej tablicy chociażby wspominającej o jego istnieniu do dziś tu nie znajdziemy, za to jest czołg - pomnik, który ponoć nawet do samego Gdańska nigdy nie dotarł.

Bramą o największym niegdyś znaczeniu nie tylko komunikacyjnym, ale i prestiżowym była Brama Wyżynna. Zdobí ją od zachodu wytworny kamien-

ny fryz z trzema herbami, z których najważniejszy - Polski adorują dwie postacie aniołów. Po dokonanych w XVIII wieku zaborach niektórym autorom relacji z podróży do Gdańska kojarzyły się one z podtrzymującym ciało zdjętego z krzyża Zbawiciela.

Wnętrze bazyliki Mariackiej zdobią dziś m.in. drewniane figury aniołów, które przetrwały szczęśliwie ostatnią wojnę. Są dziełem gdańskiego rzeźbiarza Meissnera, zaś o tym, że pochodzą z prospektu organowego, świadczą trzymane przez nie instrumenty. Jedną z tych rzeźb „zagrała” nawet w filmie z Krystyną Jandą w roli głównej. Powstał na podstawie powieści „Wróżby kumaka” gdańskiego noblisty - Günтера Grassa.

Przetrwał też szczęśliwie pożogę miasta w roku 1945 anioł z przełomu XIX i XX wieku. Jeszcze w ostatniej dekadzie XX wieku zdobił on szczyt okazałej kamienicy przy ulicy Ławkowej 5. Cóż z tego, skoro zdemontowany (nie wiedzieć po co i przez kogo) nie powrócił już na swe dawne miejsce.

Wszyscy ci skrzydlaci „muzycanci Boży” mają lub mieli własne tajemnice, będąc świadkami wielu ważnych dla miasta wydarzeń. Większość drewnianych figur i figurek poszła jednak z dymem, by chociaż w popiół obrócone zeznały swemu Panu, jaki to spotkał je los. Zakończyły więc swe ziemskie bytowanie w Gdańsku, do którego nieprzypadkowo przylgnąć miało z czasem określenie „Gibraltar Bałtyku”.

Jerzy Samp



Jeden z drewnianych aniołów Meissnera (bazylika Mariacka) Fot. Christian Samp



Rycina, autor Mateusz Deisch, kościół Wszystkich Aniołów.

Reprodukcja - Christian Samp

Wokół Prawego Miasta (5)



spółstwa i 8 rzemiosła, tworzących razem tzw. III Ordynek (I Ordynek nazywano Radę właściwą, II - Ławę). Wybory, polegające w istocie na uzupełnianiu przez Radę swojego składu i wyborze burmistrzów, odbywały się co rok.

Zanim wejdziemy na Długi Targ, czas wstąpić do Ratusza, dawnej siedziby władz - najpierw tylko Prawego (Głównego) Miasta, a później, na mocy Wielkiego Przywileju Kazimierza Jagiellończyka z dnia 15 maja 1457 roku, także przyłączonych do niego pozostałych „miast”: Starego (na północ od Podwala Staromiejskiego) i Młodego (w rejonie dzisiejszej stoczni). To drugie zresztą było już wówczas rozebrane, a Staremu Miastu zostawiono część samorządności w postaci Ławy (Sądu) i 5-osobowej Rady. Według późniejszych ustaleń, Rada miała się odtąd składać z 14 kręjców Prawego Miasta, 5 - Starego (którym przyznano razem jeden głos!) oraz 4 burmistrzów. W skład pełnej (tzw. Szerokiej) Rady wchodziło jeszcze 12 ławników, a od czasu zreformowania ustroju miasta przez Zygmunta Starego w 1526 roku - 100 przedstawicieli po-

Uzbrojeni w tę wiedzę wejdziemy do Ratusza. Droga wiedzie od ul. Długiej przez przedproże i portal z roku 1768 z herbem Gdańska, którego lwy patrzą wyjątkowo w jednym kierunku - w stronę Złotej Bramy, jakby czekając na wjazd polskiego króla. Daremnie, wybrany wówczas Stanisław August Poniatowski nie odwiedził miasta, mimo że był z nim związany mocniej niż jego poprzednicy - siedmioletnim pobylem w dzieciństwie. Idąc stromymi schodami w górę, warto zerknąć przez uchylone drzwi do salki zwanej Małym Krzysztofem - na freski z około 1400 roku. Po pokonaniu schodów znajdujemy się w okazałej sieni, której wielką ozdobą są kręcone schody z piękną kratą, a jeszcze większą wspaniały portal z czasów Jana III, z napisem PRO LEGE PRO GREGE - dla prawa, dla społeczeństwa. Podziwiamy przepięknie rzeźbione w drewnie morskie emblematy, oraz lwy trzymające herb Gdańska, zwieńczony polskim



„Ona zachowuje pod tymi skrzydłami” (I. van den Block, 1608)

Orłem, niegdyś srebrnym, z tarczą Sobieskiego (Janiną) na piersi.

Wchodzimy do słynnej Wielkiej Izby Rady (tzw. Sali Czerwonej), której wystrój z lat 1593 - 1608 oszałamia przepychem i zachwyca głębią treści ideowych. Obrazy mistrza Fredemana na ścianach głoszą pochwałę Sprawiedliwości, Mą-

drości, Zgody, Wolności i Stałości, a plafon z obrazami Izaaka van den Blocka to istny katalog mitologicznych i historycznych wzorów bohaterstwa, prawości, męstwa i mądrych rządów. W samym centrum dawni gdańszczanie umieścili otoczoną herbami Polski, Gdańska, Polskich Prus i Litwy owalną „Apoteozę Gdańska”, o jednoznacznej wymowie ideowej. Nad panoramą Gdańska u góry ulatuje Biały Orzeł. Wystająca z obłoków ręka Boga trzyma wieżę Ratusza. Napis głosi: ISTA SERVAT SVB HIS ALIS - „Ona zachowuje pod tymi skrzydłami”. Ręka Boga zachowuje Gdańsk pod skrzydłami Białego Orła - oto autentyczny wyraz ówczesnego stosunku miasta do Rzeczypospolitej, w skład której wchodziło!

Jeśli dodamy do tego wspaniały kominek z napisem: „Do Rzeczypospolitej jak do ognia (spiesz)”, przepiękne intarsje drzwi wejściowych i marmurowy stół na spiżowych nogach, to musimy przyznać, że jest to

zespół dzieł najwyższej światowej rangi. Tutaj i w sąsiedniej mniejszej Izbie Zimowej urzędowała Rada. III Ordynek obradował w tzw. Wielkiej Izbie Wety po drugiej stronie Sieni, Ława - przy Dworze Artusa. Portrety polskich królów na ścianach przypominają, że to tutaj Szeroka Rada składała im hołd, tutaj też każdy gdańszczanin po uzyskaniu pełnoletności składał im przysięgę wierności.

Na zwiedzenie zasługują także sale wyższych pięter, wśród nich Kamlaria (Kasa Miejska) przyozdobiona słynnymi gdańskimi meblami i obrazami. Są wśród nich słynny Grosz Czynykowski z 1601 roku, przedstawiający Chrystusa na Długim Targu, a także Wieża Babel i cykl Potopu Izaaka van den Blocka. W sąsiednim Skarbcu oglądamy wystawę monet gdańskich z różnych okresów przed rozbiorem, z obowiązkowym wizerunkiem aktualnie panującego króla. Są

tutaj i różne inne wystawy.

Na zakończenie warto zadać sobie trud wyjścia na wieżę, by z wysokości prawie 50 m podziwiać przepiękną panoramę miasta i granatowy pas morza na horyzoncie. Stąd też o pełnej godzinie lub w czasie specjalnego koncertu najlepiej słyszeć srebrzyste dźwięki 37 dzwonów (przed wojną było ich 14) wygrywających melodie, których słuchali przybywający do Gdańska królowie. Jednego z nich - Zygmunta Augusta - gdańszczanie umieścili w 1561 roku na szczycie nowo zbudowanego hełmu, jednego z najpiękniejszych w Europie. Dzięki starannej odbudowie po zniszczeniach ostatniej wojny możemy i dziś powtórzyć opinie znawców, którzy pisali: „Cudo jedyne w swoim rodzaju. W całej Europie trudno znaleźć drugie tak skończone arcydzieło!”.

Andrzej Januszajtis
Fot. Andrzej Januszajtis



Wielka Izba Rady



Przedproże Ratusza

Co jada polski uczeń?



Przykład idzie z góry, a dziecko od najwcześniejszych miesięcy życia chce jadać to co rodzice. Jeśli my dobrze i zdrowo się odżywiamy, to i nasze dziecko będzie domagało się takich produktów. Już co czwarte polskie dziecko ma nadwagę lub otyłość, a wskaźniki zdrowotne narastają w zaskakującym tempie, przestrzega Ministerstwo Zdrowia.

ale niestety problem jest bardziej złożony. Rodzice często nie mają czasu na samodzielne przygotowanie posiłków dla członków rodziny, dzieci więc dostają pieniądze na śniadanie, obiad, często jednak kupują słodczyce i napoje kolorowe gazowane. Dzieci, mimo że są otyłe, to są niedożywione, bowiem nie dostarcza się ich organizmom wartościowych składników odżywczych. Jedzą dużo, ale niestety śmieciowego jedzenia, które przekłada się na wzrost masy ciała, otłuszczenie narządów wewnętrznych, senność, brak koncentracji, gorsze wyniki w nauce i licznie występujące stany depresyjne u bardzo młodych osób.

w życiu dorosłym.

Ilość pokarmu, jaką potrzebuje nasze dziecko, aby zaspokoić potrzeby ustrojowe, zależy głównie od jego wzrostu, wagi, płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej, a także - od jego temperamentu. Dziecko przebywa w szkole codziennie od 6 do 9 godzin, stanowi to dla młodego organizmu ogromny wysiłek, zarówno fizyczny, jak i umysłowy. Poza tym dziecko prowadzi bardzo aktywny i ruchliwy tryb życia, jest w okresie wzrostu i dojrzewania, a te wszystkie składniki przekładają się na zwiększone potrzeby energetyczne oraz budulcowe. Dzieci powinny czerpać energię z pełnowartościowych i zdrowych posiłków. Uczniowie muszą przede wszystkim jadać regularnie i nie pomijać żadne-

jąc żadne-

nauki i aktywności fizycznej. Dzieci, które nie jedzą drugich śniadań w szkole, są drażliwe, nerwowe i mają problemy z koncentracją oraz gorzej panują nad swoimi emocjami i zachowaniem. Zbyt długi post wpływa niekorzystnie na ich dobre samopoczucie w ciągu dnia, sprawia, że dzieci zaczynają skarżyć się na bóle brzucha i głowy, są osłabione, rozdrażnione i często odwodnione. Zdaniem lekarzy i żywieniowców, uczniowie, którzy nie jedzą drugiego śniadania, często rekompensują to sobie podjadaniem w ciągu dnia. Sięgają oni po wysoko przetworzone przekąski, takie jak: chipsy, batoniki, kolorowe napoje gazowane.

Na śniadaniowym talerzu ucznia powinny się znaleźć produkty mleczne, takie jak: twaróg, jogurty, kefir, pieczywo pełnoziarniste, ze słonecznikiem, żurawiną, orzechami posmarowane masłem, lub płatki zbożowe, odrobina miodu, orzechy, mleko lub jogurt naturalny. Nie może zabraknąć także warzyw i owoców. W roli drugiego śniadania doskonale sprawdzi się zdrowa kanapka, a w jej składzie powinien znajdować się ser twarogowy lub chuda wędlina oraz obowiązkowo warzywa: sałata, plasterki ogórka, rzodkiewki lub pomidora, kawałki papryki, zielenina. Kanapkę najlepiej przygotować z pełnoziarnistego pieczywa lub żytniego, graham, orkiszowego, wybieramy zatem takie wyroby piekarnicze, które zawierają w swoim składzie więcej witamin z grupy B, witaminę E oraz błonnik, minerały: żelazo, miedź, magnez, cynk, potas, fosfor, molibden. Pieczywo oczywiście należy posmarować świeżym masłem, bo jego dodatek jest niezbędny, aby organizm mógł przyswoić wszystkie witaminy zawarte w składnikach kanapki.

Pełni optymizmu rozpoczynamy nowy zdrowy rok szkolny z nadzieją, iż uda nam się przekonać dzieci, młodzież i... rodziców do wyboru wartościowych produktów spożywczych pozbawionych syntetycznych substancji słodzących i energetyzujących, które mają w sobie tłuszcze trans, wysoką zawartość soli oraz wzmacniacze smaku i konserwanty.

Maria Fall-Lawryniuk

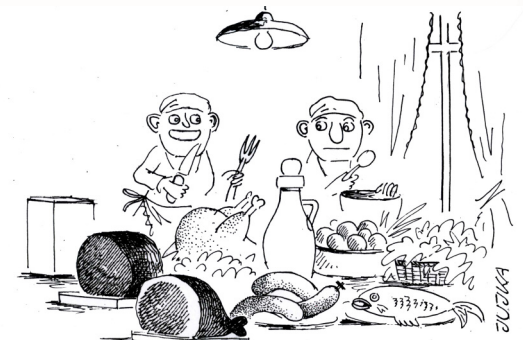
Chlebniczek Juji



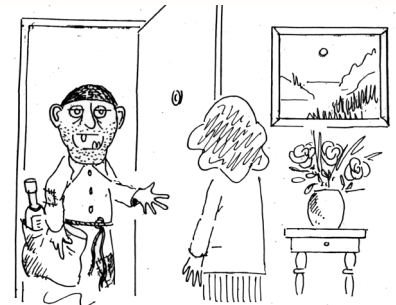
TAKI Z NIEGO SNOB, ŻE NAWET TARTĄ BULKĘ UZNAJE TYLKO ZA BULKĘ PARYSKIEJ



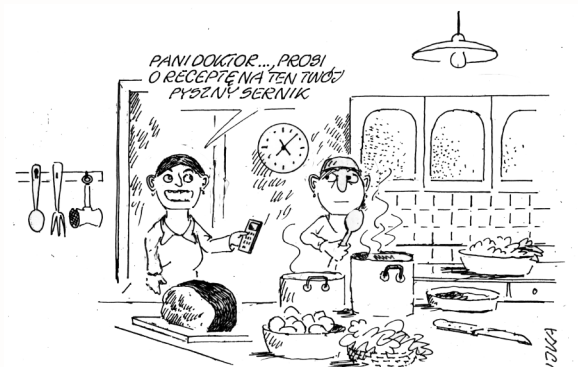
JA CHYBA UTYJĘ, ZNOWU MI SIĘ PRZYBILIŁO, ŻE POSZŁAM Z ŻOŚKĄ NA CIASTKO DO PELLÓWSKIEGO



WIEZ ŻOŚKA, CHODZI ZA MNĄ KROMKA CHLEBA ZE SMALCEM



CZY JA MOGĘ LICZYĆ NA BIESZCZE JEDNĄ KROMKĘ ŚWIEŻEGO CHLEBA Z MABELKIEM I Z TĄ PYSZNĄ SZYNECZKĄ?



PANI DOKTOR... PROBI O RECEPTĘ NA TEN TWARDY PYSZNY SERNIK



Otyłość jest ciężką przypadłością, powodującą liczne choroby cywilizacyjne: cukrzycę, miażdżycę, choroby kardiologiczne, ortopedyczne, nowotworowe, depresję, skraca nasze życie... Jeżeli nie uda nam się zatrzymać niebezpiecznej tendencji, to już wkrótce co drugie dziecko może być narażone na wysokie ryzyko problemów zdrowotnych.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, iż za otyłość i nadwagę wśród dzieci odpowiedzialna jest zła dieta i brak ruchu,

Przyzwyczajenia żywieniowe rozwijają się zwykle w ciągu pierwszych lat życia człowieka, wtedy to najważniejsze jest odpowiednie zbilansowanie posiłków i wykształcenie zdrowych nawyków, a można je wyrobić w dziecku - własnym przykładem. Naśladując nas, wyrobi ono w sobie pozytywne nastawienie do właściwych produktów żywnościowych. Podając dziecku różne, zdrowe i smaczne potrawy, sprawimy, że będzie po takie same sięgało

go z posiłków. Najważniejszym z nich jest oczywiście śniadanie. Zapewnia ono organizmowi 25 - 30 proc. potrzebnej energii, dostarczając niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów, a dzięki temu pozwala na szybsze przetwarzanie informacji i przyswajanie wiedzy.

W przypadku uczniów bardzo ważnym posiłkiem powinno być drugie śniadanie - daje ono siłę, energię oraz zapas do



KURYER GDAŃSKI

1922
PELŁOWSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia "Pelłowski"

Grzegorz Pelłowski ul. Podwałe Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk

REDAKTOR NACZELNY: Jacek Sieński, tel. kom. 692 005 718

DRUK: Drukarnia B3Project 80-216 Gdańsk Wrzeszcz ul. Sobieskiego 14 Nakład 1500 egz.

"Kurier Gdański" w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kuryer.gdanski