

KURZYFER GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Kwiecień 2016
Nr 4 (87) ISSN 2080 - 4121

KAWA PELLO COFFEE POJEDZIE DO CHIN



Lukasz Pellowski prezentuje kawy marki Pello Coffee

Fot. Jacek Sieński

Trzy gatunki kawy ziarnistej marki Pello Coffee, wprowadzone pod koniec ubiegłego roku do oferty firmy Piekarnia Cukiernia „Pellowski” w Gdańsku, zostaną zaprezentowane w Chinach. Kawę Green, zaparzaną ze świeżo zmielonych ziaren, można degustować w firmowych kawiarniach. Natomiast kawy Gold i Black w opakowaniach sprzedawane są zarówno w kawiarniach, jak i w sklepach firmy „Pellowski”.

- Nasza firma będzie uczestniczyć w misji gospodarczej do Chin, organizowanej przez Polską Agencję Informacji i Inwestycji Zagranicznych - mówi Lukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia Cukiernia „Pellowski” Lukasz Pellowski w Gdańsku. - Podczas imprez handlowych takich jak międzynarodowe targi spożywcze SIAL China Inspire Food Business w Szanghaju i China Yiwu Imported Commodities Fair, zaprezentujemy naszą kawę Pello

Coffee. Ta pierwsza impreza odbędzie się od 5 do 7 maja, a druga - od 11 do 17 maja. Wśród różnych produktów wystawianych na targach są rzemieślnicze wyroby spożywcze. Warunek ich oferowania stanowi trwałość, a konkretnie - przydatność do spożycia przez przynajmniej jeden rok. Nasza kawa spełnia ten warunek, bo jest sprzedawana w szczelnych i odpowiednio zabezpieczonych opakowaniach. Wyodróżnia się ona najwyższą jakością, niepowtarzalnym smakiem i aromatem, spełniając wymogi koneserów małej czarnej.

Kawy Black marki Pello Coffee oferowane są w opakowaniach o masie netto 220 g, Gold o masie netto 220 g i Green o masie netto 1000 g. Ten ostatni gatunek kawy przeznaczony jest dla sektora HORELA, czyli hoteli, restauracji i kawiarni. Kawy

Pello Coffee są mieszankami, sporządzanymi na zlecenie firmy „Pellowski”, z wyselekcjonowanych ziaren sprowadzanych bezpośrednio z plantacji w Brazylii i Indiach. Kawa ziarnista Gold jest w 100 proc. brazylijską arabiką, a mielona Black - mieszanką brazylijskiej arabiki (80 proc.) i indyjskiej robusty. W odróżnieniu od ziaren kawy szybko prażonej i schładzanej przemysłowo chłodnym powietrzem czy nawet - wodą, sposobem rzemieślniczym praży się je dłużej. W palarniach rzemieślniczych wyprażone ziarna od razu trafiają do szczelnych opakowań, co zapobiega ich wietrzeniu, a tym samym - pozwala na zachowanie aromatu i

świeżości produktu. To odróżnia kawę marki Pello Coffee od dostępnych na rynku produktów przemysłowych.

Na targach SIAL China w Szanghaju wystawcami są firmy branży spożywczej. W ubiegłym roku uczestniczyło w nich ponad 100 wystawców z Polski. Natomiast targi China Yiwu Imported Commodities Fair, należące do trzech największych imprez handlowych w Chinach, przeznaczone są dla wystawców oferujących towary luksusowe i drogie, w tym spożywcze wyroby rzemieślnicze.

- Udział w targach będzie okazją do nawiązania kontaktów z kontrahentami zagranicznymi. Chiny są ogromnym rynkiem, na którym zainteresowaniem i uznaniem cieszą się polskie produkty żywnościowe. Nasza firma stara się więc wyjść poza rynek trójmiejski i być może zaistnieje także na rynkach zagranicznych - dodaje Lukasz Pellowski.

(JAS)

Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski poleca

* **Pieczewo:** popularny chleb oliwski; chleb kaszubski, wypiekany według tradycyjnej receptury z Kaszub; chleb morski, foremkowy o wydłużonym okresie przydatności do spożycia; żytni; trójkątny, wypiekany z ciasta na zakwasie; litewski, wypiekany w oparciu o starą recepturę i technologię piekarzy z Litwy; razowy, razowy na miodzie, graham, wieloziarnisty, musli; chleb wiejski, wypiekany zgodnie z dawnymi recepturami wiejskimi, w formach lub na zamówienie, w postaci obłych bochenków i inne gatunki chleba oraz różne gatunki bułek.

* **Wyroby cukiernicze:** tradycyjne serniki, struclę makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami, faworki (chruściki), bezy, kokosanki, drożdżowe baby, babki oraz placki ze śliwkami i z kruszonką, babki piaskowe, ciasta piernikowe, torty i bloki tortowe oraz pierniczki brukowce gdańskie i zwiebacki, czyli gdańskie sucharki.

* **Najwyższej jakości kawa** marki Pello Coffee - Gold i Black, z wyselekcjonowanych ziaren gatunków arabica z Brazylii i robusta - z Indii.

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

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40 / 42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, 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 i 126, ul. Hallera 133, ul. Grunwaldzka 126, stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka oraz na dworcu PKP w Sopocie i w Gdyni przy ul. Nowowiczyńskiej, 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



GREEN
KAWA ZIARNISTA
BRAZYLIA/INDIE

Klasyczna kompozycja oddająca najlepszym tradycjom włoskiej sztuki espresso. Mieszanka z dominującymi nutami gorzkiej czekolady, melasowej słodyczy i ciemnego karmelu. Szczególnie polecana klientom poszukującym w kawie tradycyjnych nut smakowych.

Mieszanki aromatycznych kaw „Pellowski” stworzone zostały z myślą o najbardziej wymagających klientach. Selektownie dobrane ziarna, kupowane są bezpośrednio od plantatorów i palone powoli pod okiem doświadczonych ekspertów w zgodzie z najlepszymi rzemieślniczymi tradycjami.

**1922
PELLOWSKI**

SKŁADNIKI: PALONE ZIARNO KAWY ARABICA I ROBUSTA
KRAJ POCHODZENIA: BRAZYLIA/INDIE
WYPRODUKOWANO DLA:
PIEKARNIA-CUKIERNIA PELLOWSKI LUKASZ PELLOWSKI
UL. PODWALE STAROMIEJSKIE 82 80-844 GDAŃSK
WWW.PELLOCOFFEE.PL

DATA PALARNI I NUMER PARTII | NALALEJ SPOŻYĆ
PRZED KONCEM: PATRZ Z BOKU OPAKOWANIA.
PRZECHOWYWAĆ W SZCZELNIE
ZAMKNIĘTYM OPAKOWANIU.



5 902479 857015

Z teki prof. Jerzego Sampa

STARE SZKOTY I JÓZEF WYBICKI



Jako dzielnica Gdańska „wchłonęła” dzisiaj Orunia dawne, położone na północ od niej, przedmieście Stare Szkoty, a także - Chmielniki (Pelplińskie i Oruńskie) oraz tzw. Ptaszniki i Dolnik. Spośród wymienionych nazw na szczególną uwagę zasługują Stare Szkoty, dawnej używano też określenia Stara Szkocja (niem. Alt Schottland).

Poczynając od połowy XV stulecia, zaczęli się tu masowo osiedlać wędrowni rzemieślnicy, handlarze, Żydzi, przede wszystkim jednak tkacze, którzy przybywali tu aż z dalekiej Szkocji. Im też zawdzięcza przedmieście swoją tradycyjną nazwę Szkoty, do której od 2 połowy XVIII wieku zaczęto dodawać przymiotnik „Stare”, a to dla odróżnienia ich od tzw. Nowych Szkotów powstałych w rejonie Wrzeszcza.

Niespełna trzy kilometry za Gdańskiem, tuż przy głównej trasie prowadzącej na południe, znajduje się okazały późnobarokowy kościół pod wezwaniem św. Ignacego. Od

ponad półtora wieku jest to prowadzona przez księży diecezjalnych świątynia parafialna. Swoje powstanie zawdzięcza wszakże przybyłym do Gdańska pod koniec XVI wieku jezuitom. Z zamiarem ich sprowadzenia nosił się już biskup włocławski Stanisław Karnkowski – jeden z przywódców kontrreformacji w Polsce, jednakże zamysł ten udało się zrealizować dopiero w roku 1585 jego następcy, biskupowi Hieronimowi Rozrażewskiemu.

Zlecił on mianowicie zakonnikom budowę klasztoru, kolegium i kościoła na obszarze położonym w rejonie „podgrodzia”, ściślej zaś na przedmieściu noszącym wówczas nazwę „Stare Szkoty”, wchodzącym obecnie w skład dzielnicy Orunia. Hojny ów donator nadał jezuitom w tym celu na własność teren położony poniżej kanału Raduni i mocą aktu fundacyjnego z dnia 8 stycznia 1592 roku dołączył inne jeszcze darowizny.

Otwarcie szkoły nastąpiło dnia 1 września 1621 roku. Na potrzeby uczących i nauuczanych biskup Paweł Wołucki zapisał obszerny ogród podmiejski wraz z sześcioma domostwami. Na początku w kolegium zatrudnionych było ośmiu księży, dwóch magistrów i sześciu braci. Uczyli m.in. retoryki. Z czasem przybyły także nowe przedmioty, w tym poetyka, logika, fizyka

i wreszcie teologia. Liczba ojców opiekujących się uczniami wzrosła do trzydziestu. W okresie największego rozkwitu placówki (druga połowa XVII wieku) uczyło się tutaj około 600 chłopców.

Na Stare Szkoty przysyłali swoje dzieci zarówno polscy szlachcice z mniej lub bardziej odległych miejscowości, nie tylko pomorskich, jak i niektórzy z gdańskich luteranów.

Gościem kolegium był król Władysław IV. Przybył na Stare Szkoty tuż po wojnie moskiewskiej na zaproszenie rektora Stanisława Szczytnickiego.

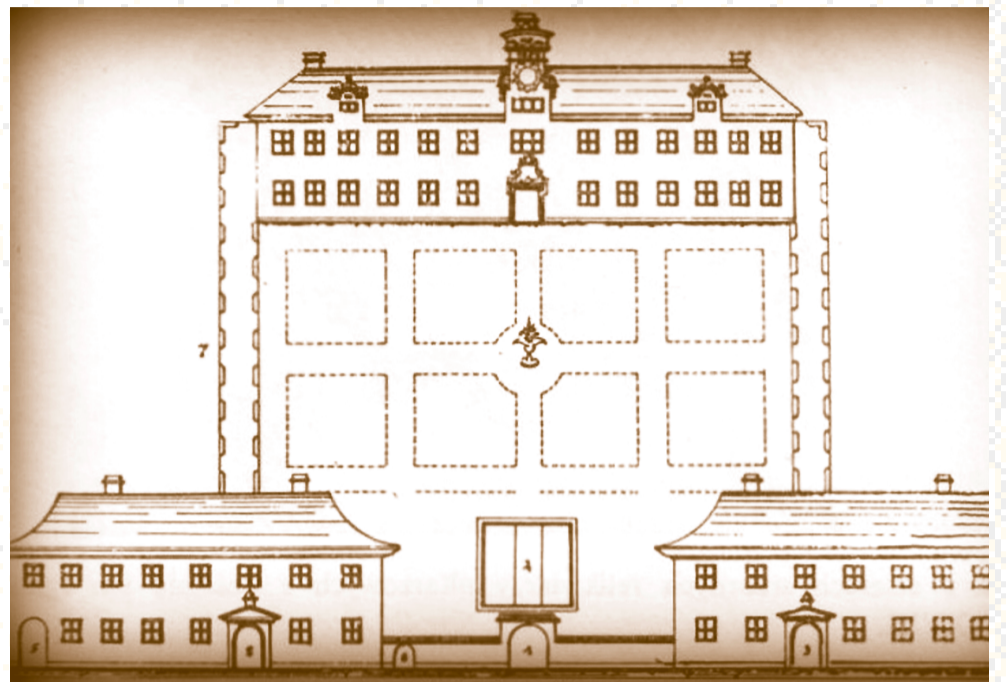
W pamiętnym roku 1660, kiedy to zawarto słynny pokój oliwski, odwiedził szkołę także król Jan Kazimierz.

W liczącej z górą sto osiemdziesiąt lat historii kolegium nad Radunią wielu jego przełożonych i profesorów, jak również wychowanków zyskało rozgłos i zasłużoną sławę.

Siedemnaście lat po tych odwiedzinach przybył tu z brzemienią wówczas Marysienką Jan III Sobieski na tzw. uczone zabawy. Zawsze witałno go dostojnikami okolicznościowymi oracjami, deklamacją, muzyką, pieśnią i dialogami.

W liczącej z górą sto osiemdziesiąt lat historii kolegium nad Radunią wielu jego przełożonych i profesorów, jak również wychowanków zyskało rozgłos i zasłużoną sławę. Rektorami byli tu m.in. tak wybitni Polacy, jak Franciszek Hacki – brat znanego opata oliwskiego. W roku 1683 brał on udział w odsieczy Wiednia, a później dał się poznać jako utalentowany autor dzieł łacińskich, które drukowały oficyny w Gdańsku, Oliwie i Poznaniu. W szotlandzkim gimnazjum wykladał też Gabriel Rzączyński.

Spośród polskich wychowanków kolegium na Starych Szkotach niewątpliwie największą sławę zdobył Józef Wybicki. Przyszły autor „Mazurek Dąbrowskiego” rozpoczął tu swoją edukację w roku 1755, tj. wówczas, gdy szkoła miała już niestety za sobą okres swej największej świetności. Kilka interesujących refleksji na temat blisko ośmioletniej nauki w kolegium zawarł w pisanych wiele lat później pamiętnikach. Z jego wspomnień, których nie sposób traktować jako dokumentu, bije wyraźnie ton dez-



Plan Kolegium Jezuickiego na Starych Szkotach

Repr. Christian Samp

aprobaty dla przestarzałych metod nauczania stosowanych przez szotlandzkich jezuitów.

Krytycyzm, z jakim Wybicki odniósł się do swoich wychowawców z kolegium jezuickiego, miał niewątpliwie określone podstawy. Z pewnością przyczyna narastającego z czasem coraz bardziej konfliktu tkwiła również w samej naturze niezwykle uzdolnionego, ambitnego, a przy tym znajdującego swą wartość chłopca rodem z kaszubskiego Będzina. Jak sam wyznał – od najmłodszych lat sprawiał swym najbliższym niemało kłopotu. Wciąż rozsadzała go jakaś niewytłumaczona wewnętrzna energia i głód wiedzy. A że nauki wszelkie przyswajał szybciej aniżeli jego rówieśnicy, przeto nie mógł obojętnie przechodzić obok „tyraństwa nauczycieli” i „jęku uczniów”. Nie mogąc znieść poniżenia, stanął na czele zbuntowanych kolegów,

dla których uleganie „tyranowi” oznaczało hańbę i plamę na honorze.

Trudno powiedzieć, czym skończyłyby się cały ów incydent, gdyby nie interwencja i wstawiennictwo wpływowego stryja księdza. Niewątpliwie uratował krewkiego młodzieńca przed klątwą, przenosząc go niezwłocznie ze Starych Szkotów do kancelarii grodzkiej (później zaś trybunałskiej) do Skarszew – miasteczka, w którym miał swoje probostwo.

Józef Wybicki nie zachował wprawdzie owych szkół we wdzięcznej pamięci, lecz wiedzieć trzeba, iż to tutaj właśnie nauczył się, i to w sposób perfekcyjny, łaciny, poetyki i retoryki.

Nie bez powodu zyskał sobie wśród kolegów miano „Cycerona”. Trzeba także pamiętać, że w okresie owych blisko ośmiu lat nauki zetknął się z podstawami twórczości

scenicznej i ze sztuką teatralną. Z całą pewnością tutaj również upatrywać należy źródeł fascynacji dramaturgią przyszłego autora takich sztuk i arietek, jak „Kulig”, „Polka”, czy „Szlachcic mieszczańskim”.

W okresie pierwszego rozbioru Polski Stare Szkoty, jako miejscowość leżąca poza murami Gdańska, dostały się pod pruskie panowanie. Zaczął się wówczas proces radykalnej reorganizacji szkoły, której przypisano nawet rangę gimnazjum akademickiego.

Był to już jednak zmierzch działalności tamtejszych jezuitów, których – podobnie jak przedstawicieli innych zakonów – czekała kasata.

Kres istnienia placówki przyniósł rok 1807, kiedy to podczas ofensywy armii napoleońskiej legł w gruzach kompleks klasztoro-akademicki.

Jerzy Samp



Józef Wybicki, miniatura pomnika

Fot. Christian Samp



Część krypty grobowej znajdującej się pod kościołem na Starych Szkotach

Fot. Christian Samp

WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (11)



Napatrzywszy się na Zbrojownię możemy wejść na ulicę Piwną, która dzięki różnorodności fasad i częściowo zachowanym przedprożom jest jedną z najpiękniejszych w Gdańsku. Spacerując po niej, co chwila trafiamy na historię. Zaczniemy od kamieniczki nr 1, zbudowanej w 1640 roku dla rodziny Eнденów, służącej dziś jako Dom Rzemiosła. Jej olśniewająca fasada jest dziełem Andrzeja Schlütera Starszego, domniemanego ojca genialnego artysty - również Andrzeja, który stworzył m.in. dekorację rzeźbiarską Kaplicy Królewskiej.

Schlüter senior nie był tak utalentowany jak syn, ale miał bogatą fantazję. W portalu domu Eнденów umieścił wyobrażenia Miłości, Mądrości, Sprawiedliwości i Pobożności, wyżej - medaliony Heraklesa i Aleksandra Wielkiego, popiersia wojowników i władców chrześcijańskich (niemieckiego i polskiego) i niechrześcijańskich (Mongola i Murzyna), personifikacje ras ludzkich i czterech temperamentów, a na szczycie zwieńczonym herbowym lwem - trzech mędrców

starożytności. Płyty wysokiego przedproża z XVIII w. przedstawiają romantyczne ruiny.

Nieco dalej, pod nr 8, mieściła się do 1945 roku drukarnia Daniela Ludwika Wedla (1730-1822). Urodzony w Berlinie przeniósł się do Gdańska. Najpierw prowadził tu księgarnię, a w roku 1783 kupił sławną drukarnię Schreiberera, kontynuację pierwszej stałej oficyny drukarskiej w Gdańsku, założonej w 1538 roku przez Franciszka Rhodego przy ulicy Rzeźnickiej (późniejszy nr 78) i przeniósł ją na ulicę Piwną. Sień domu zdobiły pięknie rzeźbione schody, podobne do tych w Ratuszu Staromiejskim. Tutaj mieszkał w dzieciństwie wybitny gdański kompozytor Henryk Jabłoński (1915-1989). Urodzony jako Helmut Degler przyjął w roku 1945 nazwisko babki i wkrótce zasłynął jako jeden z najlepszych naszych kompozytorów. Fasada domu przy ulicy Piwnej 8 jest rekonstrukcją poprzedniej, pochodzącej z 1639 roku. Reprezentuje renesans niderlandzki w jego gdańskiej odmianie. Obecnie mieści się tu sklep filatelistyczny.

Na rogu ul. Lektykarskiej stoi owiany legendą dom „Czerwony Rumak” (nr 13), niestety nieodbudowany w dawnych rozmiarach. Kamieniczka nr 16 należała do wywodzącej się ze Śląska rodziny Grodaków (Groddeck). Oprócz licznych burmistrzów i rajców pochodził z niej Gotfryd Ernest Groddeck (1762-1825), autor

pierwszej w świecie syntetycznej historii literatury starożytnej Grecji, późniejszy profesor Uniwersytetu Wileńskiego, którego wykładów słuchał Mickiewicz. Pod nr 25 urodził się i mieszkał Jan Karol Schultz (1801-1873), profesor Gdańskiej Szkoły Plastycznej, twórca znakomitych widoków miasta, które pomogły w powojennej odbudowie. Między ulicami Kaletniczą i Kramarską zwraca uwagę ciąg ośmiu rokokowych fasad na zapleczu Ratusza. Najwyższa (nr 37) pochodzi z roku 1770. Dom nr 38 zdobi wspaniały portal Wilhelma van den Blocka z 1596 roku, przeniesiony z ulicy Ogarnej 62. Do 1806 roku znajdowała się tu Apteka Radziecka (tzn. Rady Miejskiej), założona w roku 1517 za zgodą króla Zygmunta I. Rajcy przechodzili przez nią z Ratusza do kościoła Mariackiego.

Placyk na zapleczu Dworu Artusa to dawny Targ Wąchany. Sprzedawano tu produkty, których świeżość sprawdzano nosem - stąd nazwa. Po drugiej stronie, przy renesansowej bramie Cmentarnej (lub Zakochanych - od znanego obrazu Kreisela) stały malownicze domki, których dotąd nie odtworzono. Na miejscu również nieodbudowanych domów przed wieżą Farną (Mariacką) powstał placyk, noszący dziś imię pierwszego powojennego proboszcza kościoła Mariackiego ks. Józefa Zator-Przytockiego (1912-1978). Na miejscu rzeźby, która podobno miała przedstawić pelikana powstanie jego pomnik. Dalsze kamieniczki mają przedproża. Na balustradzie przedproża przed domem nr 54, należącym niegdyś do Andrzeja Schopenhauera (dziadka filozofa), wyrzeźbiono wspaniałą sceną burzy morskiej.

Dom nr 59 na rogu ulicy Koziej należał niegdyś do doktora Jana (Johannesa) Schmiedta (1623-1690), współtwórcy wydanej w 1665 r. gdańskiej „Farmakopei” - pierwszego w Polsce zbioru urzędowych przepisów na lekarstwa. Od 1666 roku dr Schmiedt jako pierwszy w Polsce (trzeci w świecie) stosował zastrzyki dożylny. Bogate barokowe balustrady z około roku 1700 przed tym i sąsiednim domem nr 60 przypominają powiększone do kolosalnych rozmiarów brosze z drogocennymi kamieniami w środku. Kolor wskazuje, że te owalne „klejnoty” mają przypominać rubiny. Bogate barokowe przedproże ma również dawna siedziba cechu tragarzy pod nr 65. Przyznajmy: jest co oglądać na ulicy Piwnej!



Dom Eнденów

Fot. arch.



Mariacka Wieża góruje nad ul. Piwną

Fot. Andrzej Januszajtis



Burza morska przed domem Andrzeja Schopenhauera

Fot. Andrzej Januszajtis

Andrzej Januszajtis

JEMY ZDROWO!



Zdrowie naszych dzieci oraz ich prawidłowy rozwój zarówno psychiczny, jak i fizyczny, dobre samopoczucie i właściwa dyspozycja do nauki zależą w dużej mierze od racjonalnie skomponowanego odżywiania. Dlatego też śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja dziecka muszą być urozmaicone, właściwie zbilansowane i uwzględniające produkty pochodzące ze wszystkich grup spożywczych, a tym samym jak najmniej przetworzone.

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. Jak wynika z danych statystycznych, aż 20 proc. uczniów gdańskich szkół ma nadwagę, a 25 proc. ma problemy z wydolnością fizyczną. Nadwaga to ciężka przypadłość, prowadzi do wystąpienia licznych chorób cywilizacyjnych.

Jeżeli nie uda nam się zatrzymać tej niebezpiecznej tendencji, już wkrótce co drugie dziecko może być narażone na wysokie ryzyko problemów zdrowotnych. Stąd właśnie polska szkoła musi być wolna od niezdrowych wzorców, musi edukować zarówno dzieci, jak i ich rodziców, jak należy się odżywiać, aby być zdrowym i pełnym energii przez całe życie.

W trosce o utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci podpisano nawet rozporządzenie i wdraża się je w życie pod hasłem „JeMy Zdrowo!”. A wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, iż za otyłość i nadwagę wśród dzieci odpowiedzialna jest zła dieta i brak ruchu, ale niestety problem jest bardziej złożony. Dzieci tyją,

bo mają na to przyzwolenie już od najmłodszych lat, a wciąż żywe jest przekonanie, że zdrowe dziecko to dziecko pulchne.

Od najwcześniejszych lat rodzina karmi je słodyczami, słodkimi napojami, ciężkostrawnymi i tłustymi potrawami, śmieciowym jedzeniem.

wych produktów żywnościowych. Podając dziecku różne, zdrowe i smaczne potrawy, sprawimy, że będzie po takie same sięgało w życiu dorosłym. Należy jednak pamiętać, iż zapotrzebowanie energetyczne młodego organizmu jest różne na różnych etapach rozwojowych, a między 2 i 20 rokiem życia zmienia się nie do

muszą one przede wszystkim jadać regularnie i nie pomijać żadnego z posiłków. Najważniejszym z nich jest oczywiście śniadanie, zapewniające organizmowi 25-30 proc. potrzebnej energii i dostarczające niezbędnych składników odżywczych. Zmniejsza ono ryzyko podatności na stres, poprawia nastrój i kon-



Rodzice często nie mają czasu na samodzielne przygotowanie posiłków dla członków rodziny, dzieci więc dostają pieniądze na śniadanie, obiad, często jednak kupują słodycze i napoje kolorowe, gazowane. Dzieci mimo że są otyłe, to są niedożywione.

Jedzą dużo, ale niestety śmieciowego jedzenia, które przekłada się na wzrost masy ciała, otłuszczenie narządów wewnętrznych, senność, brak koncentracji, gorsze wyniki w nauce i często występujące stany depresyjne u bardzo młodych osób. A przyzwyczajenia żywieniowe rozwijają się zwykle w ciągu pierwszych lat życia, wtedy to najważniejsze jest odpowiednio zbilansowanie posiłków i wykształcenie zdrowych nawyków, a można je wyrobić w dziecku - własnym przykładem. Naśladując nas, wyrobi ono w sobie pozytywne nastawienie do właści-

poznania. Zwiększa się masa i siła mięśni, kości się wydłużają, wzrost zwiększa się ponadtrzykrotnie, a masa ciała nawet dziesięciokrotnie. 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.

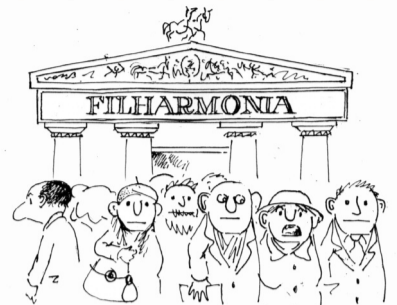
Dziecko przebywa w szkole codziennie od 6 do 9 godz., stanowi to dla młodego organizmu ogromny wysiłek, zarówno fizyczny, jak i umysłowy. Poza tym dziecko prowadzi bardzo aktywny i ruchliwy tryb życia, jest w okresie wzrostu i dojrzewania, a to wszystko przekłada się na zwiększone potrzeby energetyczne oraz budulcowe. Dzieci mają czerpać energię z pełnowartościowych i zdrowych posiłków. W wieku szkolnym

centrację oraz pomaga utrzymać dobrą kondycję i stałą masę ciała.

Przez poranny pośpiech często o nim zapominamy! A może nie jesteśmy świadomi, jak ważny jest to posiłek, który dostarcza nam nie tylko energii, ale pozwala zachować zdrowie i dobre samopoczucie, ma wpływ na jakość wykonywanej przez nas pracy, nauki, wydolność ogólnoustrojową. Z badań SGGW w Warszawie wynika, że Polacy zdają sobie sprawę ze znaczenia śniadania jako podstawowego i najważniejszego posiłku w ciągu dnia, ale nie jedzą go w ogóle lub spożywają niepełnowartościowe. Najczęstszą wymówką jest brak czasu na przygotowanie śniadania. Co dziesiąty Polak rezygnuje ze śniadania na rzecz kilku dodatkowych minut snu, co piąty preferuje „przeżrywanie czegoś po drodze”.

Maria Fall-Lawryniuk

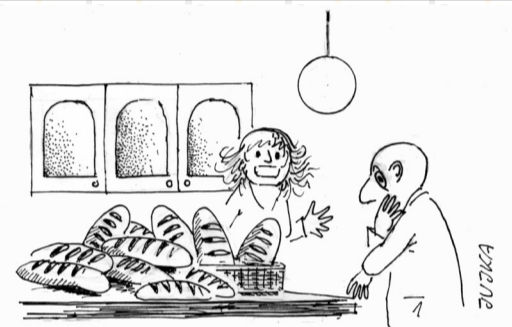
Chlebniczek Jujki



TEN BRAK PIENIĘDZY NA KULTURĘ, CORAZ GORSZE KATERINGI



PEŁNIA DEMOKRACJI, MOGĘ JEŚĆ CHLEB TAKI CO LUBIĘ!



KUPIŁAM WIĘCEJ, BO MÓWIĄ, ŻE MOŻE PODROŻEĆ



POLONIA OK! GDANSK, HEWELIUSZ, WALESIA, PELLOWSKI!



NIE MARUŻ, BEZ TEGO NIE STARCZYŁOBY ZBOŻA NA CHLEB



KURYER GDAŃSKI

1922
PELLOWSKI

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: kurier.gdanski

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelowski”

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

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