### 

### 

### Szkoła Podstawowa nr 38

przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach

***Życzymy Wam, w Nowym 2020 Roku wszystkiego co najzdrowsze!***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nasza szkoła uczestniczy w programie „ Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem". Jednym z celów programu jest motywowanie Was do prowadzenia zdrowego trybu życia, dlatego w dzisiejszej gazetce co nieco o zdrowym odżywianiu, ciekawostki z serii „Czy wiesz, że...", „zdrowa" krzyżówka dla najmłodszych oraz ciąg dalszy historii szpitalika dziecięcego.  O dobroczynnym wpływie  zdrowego odżywiania na nasze życie wiemy wszyscy. Co jednak z tą wiedzą robimy? Zazwyczaj nic. Prawidłowe odżywianie gwarantuje nam: silny, odporny na choroby organizm, lepsze samopoczucie, energię, dobrą kondycję, jasny umysł, piękną cerę, zdrowe włosy. Natomiast żywienie nieracjonalne powoduje, że czujemy się gorzej,  nasz organizm łatwiej poddaje się chorobom, szybko ulegamy zmęczeniu i znużeniu. Złe nawyki żywieniowe prowadzą do rozwoju większości chorób cywilizacyjnych, pojawia się nadwaga, otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, nowotwory.  C:\Users\Wojtek\Desktop\DSC_3213.jpg      ***Utrzymanie żołądka w cieple* N**asz organizm lepiej funkcjonuje z ciepłym żołądkiem. Często masz zimne ręce lub stopy? Jedz potrawy, które będą Cię rozgrzewać. Produkty wychładzające to: surowe, kwaśne, zimne, np. jogurty, koktajle mleczno-owocowe, dżemy, surówki, cytrusy. **Co osłabia układ pokarmowy? *Cukier*** *–* wcale nie krzepi, wypłukuje cenne składniki odżywcze, jest bezwartościowy, utrudnia pracę trzustki (a to droga do cukrzycy), jest przyczyną nadwagi i otyłości. ***Nadmiar nabiału*** - ze względu na trudną do strawienia kazeinę (białko występujące w produktach mlecznych) i laktozę (cukier mleczny), gdyż wiele osób nie wytwarza enzymów trawiących laktozę. ***Nadmiar produktów mącznych*** (z białej, tzw. zwykłej mąki) w postaci naleśników, pierogów i makaronu – z powodu niskiej zawartości składników odżywczych mąki rafinowanej dieta oparta na tych produktach jest uboga, a zawarty w niej gluten nie tylko utrudnia trawienia, ale i powoduje reakcje alergiczne. Źródło: www.sztukaodzywiania.pl  **Czy wiesz co znajduje się w kurczaku z McDonald's?**  **Autorzy z portalu Organic Authority prześwietlili skład kurczaka w restauracjach McDonald's i okazało się, że jest w nim tylko 50 proc. mięsa, reszta to wypełniacze i dodatki.** Tylko [zalogowani](http://czywiesz.polki.pl/zdrowie/262168,Czy-wiesz-co-znajduje-sie-w-kurczaku-z-McDonaldsa.html?ajax=1&action=get_login_form&height=262&width=427) użytkownicy mogą oceniać artykuły.  [http://thumbs.dreamstime.com/z/kresk%C3%B3wki-kurczaka-%C5%9Bmieszny-ja-target469-0-10765506.jpg](http://www.google.pl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj4lvfbu4HKAhXLCHMKHfcrASsQjRwIBw&url=http://pl.dreamstime.com/obraz-royalty-free-kresk%C3%B3wki-kurczaka-%C5%9Bmieszny-ja-target469-0-image10765506&psig=AFQjCNFLJ-fzEYEOBVh9oxv7o67ufnqmpA&ust=1451492096055944) W przeważającej ilości woda, skrobia, słodziki i sól, a także: polimer krzemu zapobiegający zawilgoceniu żywności, używany między innymi do produkcji dezodorantów, mydeł czy smarów; **TBHQ** - substancja na bazie butanu używanego w zapalniczkach i produkcji środków lakierniczych, skutecznie zapobiega jełczeniu, nie zaleca się jego stosowania w produkcji żywności, ponieważ sprzyja rozwojowi nowotworów    W 1924 roku Towarzystwo rozpoczęło budowę nowego budynku (znów w większości ze zbiórek społecznych i datków sejmików przy niewielkim wsparciu magistratu, który miał kłopoty finansowe). Nowy szpital zaprojektował warszawski architekt Czesław Domański, który wcześniej projektował Szpital Dziecięcy w Wiedniu. Szpital był bardzo nowoczesny, jak na tamte czasy. Jego zdjęcia wysłano w 1939 roku na Międzynarodową Wystawę Przeciwgruźliczą w Rzymie, gdzie wzbudził ogromne zainteresowanie. Nadzór medyczny nad szpitalem sprawowali doktor Szymon Starkiewicz, twórca Szpitala "Górka" w Busku - Zdroju i docent Władysław Szenajch, pediatra ze Szpitala Karola i Marii w Warszawie. W 1927 roku Szpital Dziecięcy w Kielcach miał już 65 łóżek.  W 1928 roku przyjechała do Kielc Halina Lewkowiczówna, pediatra wydelegowana przez docenta Szenajcha. Przez dziesięć lat była jedynym stałym lekarzem, ordynatorem i dyrektorem. Nadal dochodzili tu społecznie ze Szpitala Świętego Aleksandra doktor Żurkowski - okulista, doktor Tworowski, doktor Zakrzewski, doktor Lejdo. Szpital utrzymywał się z własnych funduszy. Na dzieci ubezpieczone płaciła Kasa Chorych, a dzieci biedne korzystały z tak zwanych łóżek fundacyjnych, finansowanych przez osoby z Towarzystwa Przyjaciół Szpitala Dziecięcego. Datki przekazywały też sejmiki, i z rzadka magistrat kielecki. W 1929 roku szpital skanalizowano, zbudowano izbę przyjęć, w 1930 roku działkę ogrodzono i założono ogród owocowy . W 1932 roku wybudowano portiernię i kostnicę, dwa lata  wszystko poplami. A jak takiego nazwać  chłopczyka? Ja wiem, nie powiem. Nazwijcie go sami.  **p.** Jak jednym słowem się nazywa, do zup wkładane różne warzywa.  **r.** Kształtem przypomina poziomkę- olbrzyma. a w końcu jej nazwy ptaszek się zatrzymał.  **s.** Soczyste, fioletowe, słoneczkiem złocone. Przynieśli je z lasu, na zimę zrobią smażone. | ***Jak się odnaleźć w gąszczu*** [***zasad zdrowego odżywiania***](http://www.sztukaodzywiania.pl/sklep/product/11-jedzenie-przynoszace-nam-zdrowie)***?*** W zdrowym odżywianiu kieruj się zasadą 4xU: **U**miarkowanie **U**regulowanie **U**rozmaicenie **U**trzymanie w cieple  ***Umiarkowanie***  Lepiej jeść mało, a często. 5 posiłków dziennie to optymalne rozwiązanie. Dzień zaczynaj od obfitego, ciepłego śniadania, potem stopniowo zmniejszaj porcje. [Śniadanie](http://www.sztukaodzywiania.pl/sklep/product/6-smak-zdrowia-o-poranku) **ma być duże np. owsianka na wodzie z bakaliami, owocami,  jajka.**  Jedz kiedy odczuwasz głód, a kiedy już się nasycisz – po prostu przestań jeść.  ***Uregulowanie*** Pamiętaj o regularnych porach posiłków – to pozwala przygotować się naszym narządom trawiennym, jedz często, a mniej. Ilość pożywienia ma przypominać trójkąt, rano więcej, potem coraz mniej.  ***Urozmaicenie*** Jedz i warzywa, i kasze, i płatki pełnoziarniste i pieczywo, mięso, ryby, dobrej jakości tłuszcze (olej lniany tłoczony na zimno, oliwa z oliwek).  Jedz zielone warzywa: sałaty liściowe, świeże zioła, kiełki, brukselka, brokuły, szpinak. Próbuj nowości np. cieciorkę, soczewicę, pastę z awokado, oliwki, suszone pomidory itd. Jedz zupy, są pożywne i pełne wartości odżywczych. Warto jeść suszone owoce (jabłka, gruszki, śliwki, morele, rodzynki), różne pestki (dyni, słonecznika, sezam, siemię lniane), migdały, orzechy. Mają bardzo dużo makro- i mikroelementów, a także witamin.    żołądka; nadający miękkość kurczakowi **fosforan aluminiowo-sodowy**, który powoduje odwapnienie kości i zaburzenia oddychania. Wszystkie substancje są dodawane do kurczaków w ilościach zgodnych z normą, lecz większość niskotoksycznych dodatków do żywności ma tendencję do kumulowania się w organiźmie i osiągania niebezpiecznych stężeń.  **Czy wiesz, że puszka Coca- Coli zawiera aż 10 łyżeczek cukru?**   |  | | --- | |  |   **Po wypiciu puszki Coca-Coli w naszym organizmie stężenie cukru wzrasta tak, jak byśmy zjedli 10 łyżeczek cukru na raz. Normalnie po takiej dawce cukru człowiek wymiotuje. Dlaczego więc tego nie robimy po Coli?** Tylko [zalogowani](http://czywiesz.polki.pl/zdrowie/262180,Czy-wiesz-ze-puszka-CocaColi-zawiera-az-10-lyzeczek-cukru.html?ajax=1&action=get_login_form&height=262&width=427) użytkownicy mogą oceniać artykuły.  Nie czujemy się źle, ponieważ w Coli słodki smak cukru jest sprytnie maskowany przez kwas fosforowy. To także dzięki niemu Cola ma właściwości odrdzewiające. Substancja jest wykorzystywana także do produkcji środków do odkamieniania armatury czy odrdzewiania stali.  **Czy wiesz, że mieszanka świeżo zaparzonej herbaty z cytryną może zaszkodzić?**  [http://www.cliparthut.com/clip-arts/1508/comic-cartoon-sugar-lumps-and-spoon-retro-book-style-1508123.jpg](http://www.google.pl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiotfX7v43KAhXBD3IKHeOGC5sQjRwIBw&url=http://www.cliparthut.com/sugar-packet-clipart.html&psig=AFQjCNFx06D63PCZ-9T0bAIyUKecOIn-MA&ust=1451903582451108)**Herbata w swoim składzie ma aluminium. jest ono dla nas nieszkodliwe, ponieważ występuje w postaci trudno przyswajalnej. Podczas zaparzania herbaty metal w niewielkich ilościach przechodzi do naparu , pozostała część kumuluje sie w fusach. Kiedy do gorącej herbaty w czasie zaparzania dodamy sok z cytryny, aluminium tworzy już przyswajalny cytrynian glinu, który może być bardzo szkodliwy dla organizmu. Odkłada się w tkankach m. in. w mózgu, przypuszcza się, że może przyczyniać sie do powstania** Tylko [zalogowani](http://czywiesz.polki.pl/zdrowie/240451,Czy-wiesz-ze-herbata-z-cytryna-jest-niezdrowa.html?ajax=1&action=get_login_form&height=262&width=427) użytkownicy mogą oceniać artykuły.  [http://images.vectorhq.com/images/premium/thumbs/139/cartoon-lemon-with-emotion_139609559.jpg](http://www.google.pl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjT_dnHwIHKAhUq9HIKHS7xDcEQjRwIBw&url=http://pl.vectorhq.com/premium/labels-with-lemon-and-raspberry-858652&psig=AFQjCNGv1I4Rab_7HSZPmSsY-rMkwCiYaw&ust=1451493413589805)choroby Alzheimera. Jest tylko jeden warunek, aby taka reakcja miała miejsce- w naczyniu z herbatą muszą pozostać fusy. Tylko wtedy kwas cytrynowy może wypłukać aluminium. Po usunięciu fusów nic nam nie grozi.  później budynek administracyjny. W 1936 roku uregulowano hipotekę Szpitala i prawowitym właścicielem zostało Towarzystwo Przyjaciół Szpitala Dziecięcego. W 1938 roku, po 10 latach doktor Lewkowiczówna wróciła do Warszawy.  Zastąpiła ją młodziutka doktor Maria Mikołajczyk z Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie. Ściągnęła do Kielc koleżankę ze studiów- doktor Klaudię Bujko. W 1938 roku personel Szpitala Dziecięcego liczył dwóch lekarzy, 8 pielęgniarek i sióstr szarytek, które było też księgowymi, kucharkami, zajmowały się ogrodem.  *c.d. nastąpi*    **a**. Jak ten przedmiot sie nazywa ?Jest za mały, by w nim pływać, lecz, gdy woda z kranu leci, to w niej kąpiel biorą dzieci. **b.** W małym pomieszczeniu jest wody najwięcej. Tutaj bierzesz prysznic i szorujesz ręce.  **c.** Służy do picia, służy do mycia, bez niej na ziemi nie byłoby życia.  **d.** Spogląda z wysoka, na kurki, na wannę, gdy go używasz, udaje fontannę.  **e.** Niedaleko od drzewa pada, każdy je z ochota zjada.  ***f.***Czerwieni sie ze wstydu. Dojrzewa na słonku. Wśród zielonych listków wisi na ogonku.  **g.** Dumna z powodu złocistego brzuszka, pyszni się na zagonku w twoim warzywniku, z niej niegdyś wyczarowano dla Kopciuszka złotą karetę.  **h.** Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni, a brudne ręce w czyste zamieni.  **i.** Do suchej nitki moknie nieraz, gdy po kąpieli nim się wycierasz.  **j.** Każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę, ma bielutki korzeń i zielona natkę.  **k.** Używasz go często, wieczorem i rano. Przypomina przedmiot, którym grabią siano.  **l.** Jaka przychodzi wróżka, gdy chory idziesz do łóżka? Co wróżka zapisze, połkniesz, nawet, gdy gorzkie okropnie!  **ł.** Co to jest- na pewno wiesz, najeżona jest jak jeż. Lecz nikogo nie ukłuje, tylko zęby wyszoruje.  **m.** Pieni sie płyn z butelki. Zamienia sie w bąbelki. Nieraz głowę ci zmywa. Czy wiesz jak się  nazywa?  **n.** Czerwone, pyzate, smakowite latem, a na długą zimę będą koncentratem. Rosły na krzaczkach małych, były podobne do malin.  **o.** Mydła i wody pilnie unika. Co weźmie do rąk,  **t.** Czarne usta, czarne brody, gdy w dzbanuszku są...  **u.** Co to za pękata pani- sukienki szeleszczą na niej. Kto z sukienek ją rozbiera, to potokiem łzy wylewa.  **w.** Kwitnie w ogrodzie słoneczko złote, będą w nimsmaczne nasionka potem.  **y.** Lubią mnie dzieciaki. Szuka mnie wiewiórka. Smaczny jestem w środku, twarda na mnie skórka. |



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

***Zespół redakcyjny: uczniowie i nauczyciele SP nr 18 w Kielcach.***