

CARTEA DE BUCATE

Proiectul Erasmus+, cu grația sa distinctă, nu a oferit elevilor participanți și profesorilor doar o experiență de neuitat în Suedia, ci a pătruns și în esența modului ei de viață. Prin intermediul unui program de învățare inedit și diversificat, elevii au avut privilegiul de a se implica în orele din laboratorul de gătit, explorând rețete tradiționale precum rulourile cu scorțișoară (Kanelbullar), turtă dulce (Pepparkakor) și, în final, delicioasele bile de ciocolată (Chokladbollar).

După ce au savurat aceste delicatese, elevii au simțit o legătură atât de profundă cu gastronomia suedeză încât nu au putut părăsi țara fără a purta cu ei secretele acestor preparate. În acest context, avem onoarea de a vă prezenta cele trei rețete desăvârșite și delicioase și vă provocăm să vă aventurați și să le recreați cu mândrie în propria bucătărie.

Prăjiturile de turtă dulce ale mătușii Harriet

Rețetă clasică de prăjituri din turtă dulce de la Vår Kokbok. Bine condimentate, perfecte pentru vinul fiert.

Ingrediente (10)

- 300 g de unt
- 5 dl zahăr
- 1 dl sirop deschis sau închis
- 1 lingură de ghimbir măcinat
- 2 linguri scorțișoară măcinată
- 1 linguri cuișoare măcinate
- 2 linguri cardamom întreg sau măcinat
- 1 lingură de bicarbonat
- 2 dl de apă
- 1,5 kg de făină de grâu



Mod de preparare

- Amestecați ușor untul, zahărul și siropul. Mai întâi se amestecă condimentele (se bate cardamomul într-un mojar dacă este întreg) și bicarbonatul, apoi apa și la final cea mai mare parte a făinii.
- Se lucrează cu restul de făină pe masa de copt. Lăsați aluatul acoperit la frigider pentru cel puțin o zi.
- Setează cuptorul la 200°. Scoateți câte o bucată de aluat pe rând. Lucrați aluatul fin pe o suprafață de lucru înfăinată și întindeți-l subțire. Scoateți fursecurile cu măsurători și puneți-le pe foi reci cu hârtie de copt.

- Coaceți în mijlocul cuptorului timp de 4-5 minute la **200°**. Păstrați turta dulce în borcane cu capac la temperatura camerei.

Kanelbullar (chifle cu scorțișoară)

Ingrediente

Aluat

- 25 g **drojdie**
- 50 g **unt sau margarină**
- 3 dl **lapte**
- 1/2 dl **zahăr pudră**
- 1 praf de **sare**
- 8 dl **făină**

Umplere

- 100 g **unt sau margarină la temperatura camerei**
- 1 lingură **scorțișoară măcinată**
- 1 dl **zahăr pudră**

Periere

- **ou**
- **zahăr perlat**

Mod de preparare

Aluat:

- Sfărâmați drojdia într-un castron.
- Topiți untul sau margarina într-o cratiță sau într-un bol la cuptorul cu microunde la putere maximă timp de aproximativ 30 sec.
- Adăugați laptele și încălziți până se încălzește degetul (37°C).
- Turnați puțin din lichidul de aluat peste drojdie și se amestecă până se dizolvă.
- Adăugați restul de lichid de aluat, zahărul, sarea și aproape toată făina de grâu, păstrând puțin pentru copt.
- Lucrați ușor aluatul cu mâna sau la mașină până când aluatul părăsește marginile vasului.
- Lăsați aluatul să crească, acoperit, aproximativ 30 min.

Umplutură:

Se amestecă ușor untul cu scorțișoară și zahăr.

- Scoateți aluatul pe masa de lucru și frământați-l ușor cu făina rămasă.
- Întindeți aluatul într-o farfurie, aproximativ 30x40 cm (pentru 20 bucăți).
- Întindeți umplutura și rulați din partea lungă.
- Tăiați rulada în bucăți de aproximativ 2 cm lățime. Așezați bucățile cu suprafața tăiată în sus pe o foaie de copt tapetată cu pergament sau în forme de chifle de hârtie.
- Lăsați chiflele să crească pentru aproximativ 20 de minute.

Periere:

- Ungeți chiflele cu ou bătut și stropiți cu puțin zahăr granulat.



- Coaceți chiflele în mijlocul cuptorului la 250°C, aproximativ 8 min.
- Lăsați să se răcească pe foaia de copt înainte să împachetați într-o pungă sau borcan cu capac.

Chokladbollar (Biluțe de ciocolată)

Ingrediente

- 100 g unt
- 1 dl zahăr pudră
- 1 lingură zahăr vanilat
- 3 linguri cacao
- 3 dl ovăz
- 3 linguri cafea rece

Pentru a rula bilele de ciocolată

- zahăr perlat sau nucă de cocos



Mod de preparare

- Topiți untul și fierbeți timp de 1 minut.
- Amestecați zahărul, zahărul vanilat, cacao, fulgii de ovăz, cafeaua și untul cu un tel.
- Dați la frigider pentru ca aluatul să se întărească puțin, aproximativ 40 de minute.
- Formați bile. Rulați-le prin zahăr granulat sau nucă de cocos.

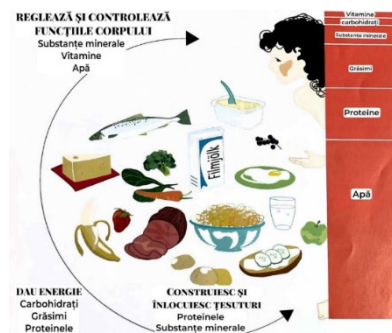
La finalul acestei aventuri în Suedia, pentru a îmbogăți și mai mult experiența noastră, am primit ca suvenir manualul utilizat de elevi în timpul orelor de gătit. Inițial, am presupus că vom găsi doar rețete simple, însă am fost plăcut surprinși de conținutul său bogat, oferind nu doar indicații culinare, ci și informații valoroase despre cum să adoptăm un mod de viață mai sănătos și cât de crucială este alimentația noastră zilnică.

Descoperind aceste detalii, suntem încântați să împărtășim cu voi cunoștințele captivante pe care le-am dobândit și sperăm că aceste informații vor avea un impact pozitiv în viața voastră.

MÂNCARE ȘI NUTRIȚIE

Mâncarea pe care o mâncăm ar trebui să fie bună, oferindu-ne, în același timp, nutrienți și energia de care avem nevoie pentru a funcționa bine în viața de zi cu zi. Nutrienții sunt împărțiți în șase grupe: carbohidrați, grăsimi, proteine, vitamine, minerale și apă. Toate acestea sunt construite de organism și trebuie aprovizionate cu alimente.

Alimentele diferite conțin nutrienți diferiți. Prin urmare, este important să mâncăm alimente variate în cantități adecvate. Echilibrul dintre nutrienți este, de asemenea, important. Pentru a ne simți bine, ar trebui să alegem mai



ales alimente slabe și alimente cu multe fibre, de exemplu pâine integrală, fructe și legume.

Corpul este alcătuit din aceleași substanțe ca și alimentele. Imaginea arată o privire de ansamblu asupra nutrienților și a rolului lor în organism. Bara arată proporția fiecărui nutrient din organism.

CE TREBUIE SĂ MÂNCĂM ȘI CÂT TREBUIE SĂ MÂNCĂM?

Vrei să mănânci sănătos?

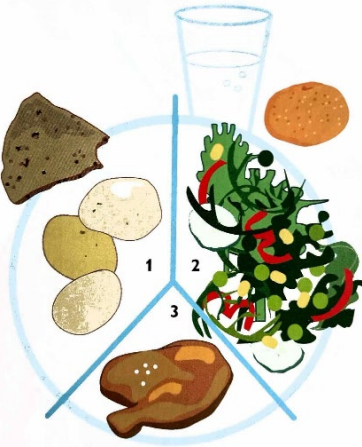
Mănâncă multe fructe și legume
- de preferat 500 de grame pe zi!

Alegeți în primul rând cerealele integrale când mănânci pâine, cereale, griș, paste și orez!

Simțiți-vă liber să alegeți după etichete

Mănâncă des pește
- de preferat de 2-3 ori pe săptămână!

Treceți la margarină lichidă sau ulei când gătiți



Pentru a ne ajuta să mâncăm variat, sănătos și în proporții adecvate, folosim cercul alimentar, modelul farfuriei și eticheta cheie de sănătate.

CERCUL ALIMENTAR

Cercul alimentar este împărțit în șapte grupe. Alimentele cu conținut nutrițional similar aparțin aceluiași grup. Dacă mănânci zilnic niște alimente din fiecare grup din cercul alimentar, obții o varietate bună de nutrienți. Mănâncă mai multe fructe, legume, rădăcinoase și produse din cereale integrale.

FARFURIA IDEALĂ

Metoda farfuriei ideale este un instrument minunat și eficient care permite vizualizarea simplă a modului de organizare a grupurilor alimentare. Aceasta simplifică dimensiunile porțiilor și conturează grupurile alimentare generale pentru a le include într-o masă echilibrată nutrițional.

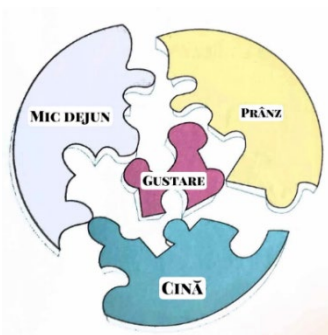
MESELE DE AZI



Luați micul dejun, prânzul, cina și 2-3 gustări în fiecare zi. Dacă mâncați regulat și variat și distribuiți orele mesei în mod uniform pe parcursul zilei, dumneavoastră și corpul dumneavoastră lucrați mai bine. Vă mențineți glicemia constantă și evitați oboseala, durerile de cap și schimbările de dispoziție.

Prin distribuirea uniformă a orelor de masă pe parcursul zilei, organismul poate consuma energia și nutrienții într-un mod mai bun. Starea ta devine mai uniformă, îți este mai ușor să te concentrezi și, de asemenea, reduci dorința de a te răsfăța. De asemenea, devine mai ușor să nu iei porții prea mari și să îți menții greutatea.

Dacă sari peste o masă sau mănânci prea multe alimente dulci, nivelul zahărului din sânge va merge într-o plimbare cu roller coaster. Acest lucru duce la pierderea energiei și a concentrației.



PUZZLE-UL MESELOR

Imaginează-ți că fiecare masă este ca o piesă dintr-un puzzle. Toate orele de masă, adică piesele puzzle-ului, conțin alimente diferite. Toate părțile sunt la fel de importante și se completează reciproc. Când ziua se termină, toate piesele puzzle-ului ar fi trebuit să fie la locul lor.

Dacă sări peste o masă, puzzle-ul nu este complet.

MIC DEJUN

Micul dejun este important și prima masă principală a zilei. Organismul are nevoie de energie nouă după o noapte de somn și post.

Micul dejun ar trebui să vă ofere $\frac{1}{4}$ din energia și nutrienții zilei. Micul dejun îți oferă energie nouă și te poți concentra și performa mai bine în timpul dimineții, până la prânz.

Sfaturi pentru cei care au dificultăți în a mânca micul dejun

• Încercați să vă treziți puțin mai devreme și să vă puneți corpul în mișcare prin câteva exerciții fizice.

• Simțiți-vă liber să beți un pahar cu apă înainte de micul dejun.

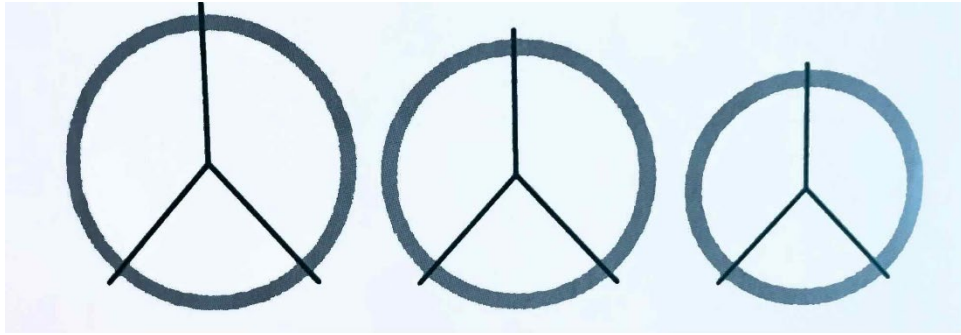
• Pregătiți micul dejun cu o seară înainte. Pune masa și stabilește ce ai nevoie sau întinde sandvișurile și păstrează-le la frigider peste noapte.

• Așază-te și încearcă să mănânci micul dejun în pace.

ALIMENTAȚIE ȘI SĂNĂTATE

DE CÂTĂ MÂNCARE AI NEVOIE?

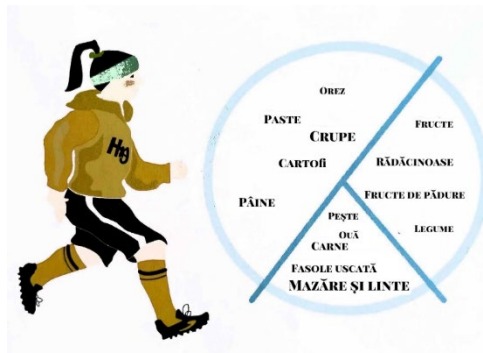
Cel care este mare trebuie să mănânce mai mult decât cel care este slab, dar proporțiile dintre diferitele părți ale modelului de farfurie ar trebui să fie aceleași.



DAR...

...voi care faceți exerciții în mod regulat aveți nevoie de mai multă energie pentru a putea face mișcare:

- Măriți porția cu cartofi, crupe, paste, orez și pâine. Cu cât aveți nevoie de mai multă energie, cu atât este mai mare creșterea.
- Pentru a obține suficientă energie, uneori ai nevoie și de o gustare suplimentară.
- De asemenea, amintiți-vă să beți multă apă. Când transpiri, corpul tău pierde mult lichid, iar dacă nu te reînnoiești cu aceeași cantitate, nivelul tău de performanță scade rapid.

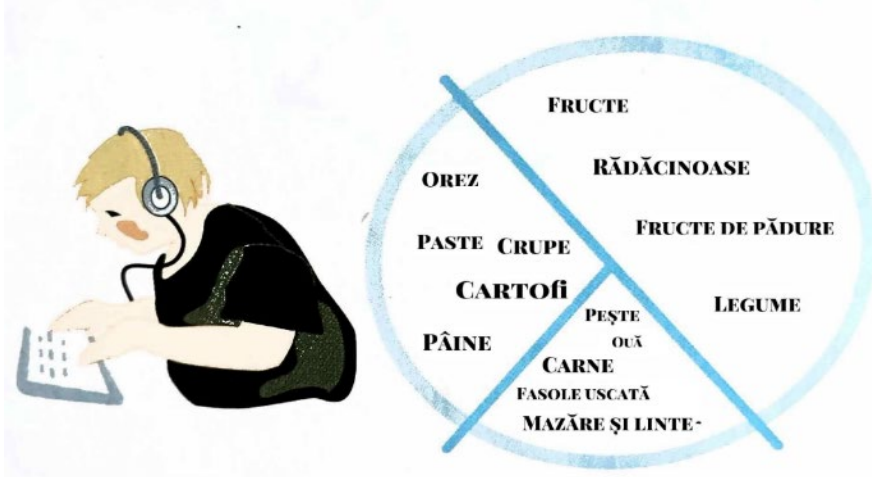


DAR...

Dacă ești supraponderal și vrei să slăbești, ai nevoie de mai puțină energie:

- Măriți porția cu fructe, legume, rădăcinoase și fructe de pădure.
- Reduceți cantitatea de cartofi, cereale, paste, orez și pâine.

Observați că porția cu pește, carne, ouă și leguminoase este întotdeauna relativ mică.



PRÂNZUL DE LA ȘCOALĂ

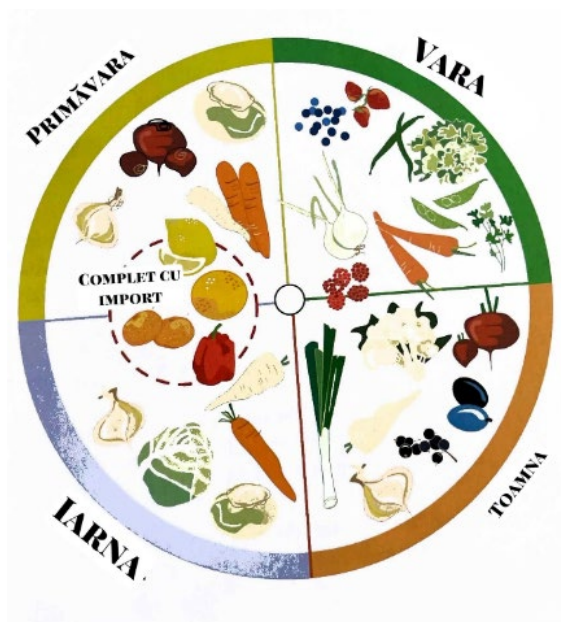
Prânzul școlar este o masă calculată din punct de vedere nutrițional. Este una dintre mesele principale de astăzi și proporțiile dintre alimente ar trebui să fie ca la modelul farfuriei.

Dacă mănânci ceea ce este servit, o porție normală asigură aproximativ 1/3 din necesarul zilnic de energie și nutrienți.

Dacă te relaxezi și mănânci doar anumite alimente sau sari peste prânz, vei obosi și vei deveni mai repede neconcentrat.

SFATURI PENTRU PLANIFICAREA MESEI

- Planificați pentru câteva zile - de preferință o săptămână.
- Planificați pe baza modelului farfuriei cercul alimentar.
- Mănâncă mai mult organic și cultivat local.
- Mănâncă fructe și legume.
- Mănâncă mai puțină carne – de exemplu, înlocuiește carnea o dată pe săptămână cu o opțiune vegetariană precum mazăre, fasole, linte, corn sau produse din soia.
- Planificați, pregătiți și depozitați alimentele astfel încât să nu fiți nevoiți să le aruncați.
- Folosiți mâncarea rămasă.
- Combinați gătitul și coacerea, deoarece cuptorul necesită multă energie atunci când se încălzește.
 - Scrieți o listă de cumpărături înainte de a merge la magazin și respectați-o.
 - Verificați prețurile comparativ atunci când cumpărați alimente. Prețurile variază foarte mult între diferite magazine.



NEVOI INDIVIDUALE DE ENERGIE SI NUTRIȚIE

Corpul tău are nevoie de combustibil, adică energie pentru ca tu să te simți bine.
CE ESTE ENERGIA?

- Obținem energie din grăsimi, carbohidrați și proteine atunci când mâncăm.
- Grăsimea conține de două ori mai multă energie decât carbohidrații și proteinele.
- Alcoolul oferă aproape la fel de multă energie ca și grăsimea.
- Energia se măsoară în kilojouli (kJ) sau kilocalorii (kcal).

1 kcal = aproximativ 4,2 kJ.

DE CÂTĂ ENERGIE AI NEVOIE?

De câtă energie ai nevoie depinde dacă ești băiat sau fată, câți ani ai și cât de mult te miști.

Acei băieți, care fac mai mult sau mai puțin sport consumă multă energie.

Aportul de energie ar trebui să fie egal cu cheltuielile de energie dacă doriți să pierdeți în greutate. Pe măsură ce creșteți, greutatea dvs. ar trebui să crească proporțional cu noua înălțime.

VREI SĂ ȘTII MAI MULTE?

1000 jouli = 1 kJ
 (kilojoule)

1000 kJ = 1 MJ
 (mega joule)

1 g de grăsime dă
 9 kcal 37 kJ

1 g de
 carbohidrați dă 4 kcal/17
 kJ

1 g de proteină
 furnizează 4 kcal/17 kJ

Mănâncă inteligent! Creierul
 este vorace - el necesită cea
 mai mare energie dintre toate
 organele corpului



Vârsta

10-13

14-18

Băieți	9800 kJ=2300	12300
kcal		kJ=2900 kcal
Fete	8600 kJ=2050	9600 kJ=2300
kcal		kcal

Tabelul arată aproximativ de câtă energie aveți nevoie în mod normal

VREI SĂ ȘTII MAI MULTE?

COLESTEROL

- Colesterolul este o substanță care interacționează cu grăsimea din organism.
- Colesterolul din sânge este împărțit în mod popular în „binele- HDL” și „cel rău - LDL”. Nivelurile ridicate ale colesterolului „rău” cresc riscul de apariție a bolilor inimii și vaselor de sânge.
- Acizii grași saturați reduc nivelul de colesterol „rău”, în timp ce acizii grași nesaturați sunt considerați a avea efectul opus.
- Este important să existe un echilibru în sânge între LDL și HDL pentru ca organismul să funcționeze în cel mai bun mod.

ACIZI GRAȘI TRANS

- Acizii grași trans sunt o formă specială de acizi grași nesaturați care „se comportă” la fel ca acizii grași saturați.
- Acizii grași trans se găsesc în mod natural în cantități mici în lapte și carne de vită. Ele se formează și atunci când anumite grăsimi vegetale sunt tratate, întărite, pentru a obține o consistență mai fermă.
- Alimentele care pot conține acizi grași trans sunt biscuiții importați, prăjiturile și gustările.

E MAI BINE AZI?

Ne place să râdem de idealurile corporale ciudate și nesănătoase ale trecutului, cu talii strâns dantelate și altele asemenea. Dar este chiar mai bine azi? Ne antrenăm, slăbim și ne operăm pentru a obține corpul perfect. De asemenea, mulți au haine atât de strâmte că pot fi considerate cu greu confortabile.

De ce vrem să arătăm într-un anumit fel? De ce ne străduim să ne potrivim într-o matriță?

IMC - Indicele de masă corporală este un set pentru a indica greutatea corporală pentru adulți. **NU** se poate transfera copiilor și tinerilor.

BOLI ALIMENTARE

Anorexia nervoasă

Anorexia este o tulburare de alimentație care afectează aproximativ 1% din toate fetele cu vârsta cuprinsă între 14 și 20 de ani. Băieții sunt și ei afectați, deși boala nu este la fel de răspândită în rândul băieților. Boala este cunoscută de sute de ani și apare în toate culturile. Se

consideră că înseamnă pierderea nervoasă a poftei de mâncare, dar este o denumire greșită deoarece oamenii afectați se luptă adesea din greu să reziste foamei.

Boala vine pe furiș și, prin urmare, nu este descoperită la timp de părinți și prieteni. De multe ori începe cu o dietă, care din diverse motive nu se oprește, ci continuă și o abandonează în infometare. Cel care ajunge în această stare de infometare de sine, devine complet preocupat să mănânce cât mai puțin posibil și se simte neliniștit să mănânce.

Boala preia viața, iar interesele și relațiile anterioare vin pe locul doi. Anorexicul își impune adesea cerințe nerezonabile de mari el însuși, de exemplu în munca școlară. Exercițiile și antrenamentele devin adesea compulsive.

În majoritatea cazurilor de anorexie, pacientul are nevoie de ajutor profesional pentru a se recupera. Procesul de recuperare durează diferite perioade de timp pentru diferite persoane. Pentru unii, boala dispare într-un an, pentru alții poate dura ani de zile. În cazurile severe, boala poate deveni pe tot parcursul vieții și poate duce chiar la moarte.

Bulimia nervoasă

Bulimia este o tulburare de alimentație care afectează de obicei fetele, dar și băieții cu vârsta cuprinsă între 15-25 de ani.

Bulimia presupune consumul excesiv de mâncare în perioadele în care simți o dorință puternică de mâncare și dulciuri. Acest lucru se întâmplă în același timp cu încercarea de a pierde în greutate. Pentru a face față acestei constipații, se induc vărsături sau se folosesc laxative după alimentația excesivă. Acest lucru dă naștere la sentimente de vinovăție.

În ceea ce privește teama de a se îngrășa, există asemănări între anorexia nervoasă și bulimia nervoasă. Nu este neobișnuit ca anorexia nervoasă să se transforme în bulimie nervoasă. Se estimează că jumătate dintre cei care au avut anorexie dezvoltă bulimie.

Tulburarea alimentară este cauzată de mai mulți factori printre care cei genetici, biologici, emoționali și nu în ultimul rând sociali. Mai frecvent afectate sunt persoanele de sex feminin, în special în adolescența târzie sau la debutul maturității. Mâncatul compulsiv apare de obicei în solitudine (pe ascuns) fiind asociat stărilor disforice -anxietate, depresie, iritabilitate, neputință. Persoanele bulimice prezentând uneori și alte tulburări de ordin psihic: tulburare bipolară, de personalitate sau obsesiv compulsivă dar și anorexie nervoasă.

Motive

Nu știi cu adevărat ce cauzează tulburările de alimentație, probabil că există mai multe motive:

- idealurile de frumusețe feminină zvelță pe care le avem în lumea occidentală.
- perioade sau evenimente dificile precum pubertatea, stresul, decesul sau criza familială.

Ortorexia nervoasă

Ortorexia provine din cuvântul grecesc *ortodox* care înseamnă pur. Ortorexia are mari asemănări cu anorexia clasică a tulburării alimentare. Unii pretind că este aceeași boală, dar într-o formă nouă.

Ortorexia înseamnă a rămâne blocat într-o constrângere a relației cu alimentația și exercițiile fizice. În același timp, mulți oameni urmează diete de sănătate într-un mod exagerat. Medicii care i-au urmărit pe acești oameni au descoperit că nu au devenit mai sănătoși, dar starea lor de sănătate s-a deteriorat, atât fizic, cât și psihic. Dietele au conținut pur și simplu prea puțină energie.

RECOMANDĂRI ÎN TULBURAREA ALIMENTARĂ

Contactați asistenta școlară, consilierul școlar sau apelați la psihiatrie pentru copii și tineret. Anorexia, bulimia și ortorexia sunt boli grave pentru care aveți nevoie de ajutor pentru a vă recupera.

SUPRAPONDERABILITATEA

Excesul de greutate și obezitatea devin din ce în ce mai frecvente atât la copii, cât și la adulți. În Suedia, jumătate din bărbați, mai mult de o treime din toate femeile și unul din cinci copii sunt supraponderali sau obezi. Femeia are risc crescut de a suferi de diverse boli. Unii oameni se îngrașă mai ușor decât alții, în funcție, printre altele, de genetică. Pentru majoritatea persoanelor, nu este vorba de a mânca mai puțin, ci de a alege tipul de mâncare „potrivit”. Dar este și important să te miști în fiecare zi. Este pur și simplu o chestiune de a-ți schimba stilul de viață.

Cum să scapi?

Mănâncă regulat. Mulți oameni care au probleme cu greutatea lor mănâncă după un model numit Sindromul Mâncatului de Noapte - NES. Sari peste micul dejun, mănânci puțin la prânz, gustări toată după-amiaza și mănânci masa principală seara. Celor care mănâncă așa le este greu să adoarmă înainte de miezul nopții și apoi le lipsește pofta de mâncare dimineața.

Dacă mănânci în mod regulat micul dejun, prânzul, cina și câteva gustări între ele, nu vei mai fi la fel de înfometat și îți va fi mai ușor să renunți la gustări.

Potrivit Agenției Alimentare Suedeze, tinerii beau mult prea mult sifon și mănâncă prea multă înghețată, bomboane, prăjituri și gustări care oferă calorii goale. Aproape 1/4 din energie provine din acest tip de alimente, așa-numitele calorii goale.

SFATURI

- Mănâncă regulat și cu varietate.
- Mâncați conform modelului de farfurie și alimentație.
- Nu gustați între mese.
- Evitați mâncarea rapidă, gustările și băuturile răcoritoare.
- Alegeți alimentele cheie pentru sănătate.
- Coaceți alimentele la cuptor în loc să le prăjiți în tigaie.
- Înlocuiți crema din sos cu una mai slabă.
- Tăiați grăsimea vizibilă din carne și mezeluri.
- Exerciții fizice – cel puțin 60 de minute pe zi dacă ești copil sau tânăr.

DIABET

Diabetul este o boală cronică, ceea ce înseamnă că nivelul zahărului din sânge este prea mare. Diabetul este cauzat de lipsa de insulină, care este un hormon necesar pentru a transporta zahărul din sânge către celulele organismului. Semnele comune ale diabetului zaharat sunt oboseala crescută, setea crescută și pierdere în greutate. Diabetul dăunează multor organe ale corpului pe termen lung.

Regulile care se aplică alimentației și exercițiilor fizice sunt similare cu cele care se aplică tuturor oamenilor.

Sensibilitatea la insulină poate fi obținută prin injectarea insulinei și apoi mâncând prea puțin în raport cu cantitatea de insulină. Nivelul zahărului din sânge devine prea scăzut.

Sensibilitatea la insulină poate fi oprită cu ceva dulce de băut sau de luat. Dextroza pură crește rapid glicemia, dar orice dulce funcționează bine.

ALERGIE LA ALIMENTE

Alergia este folosită în vorbirea de zi cu zi și se datorează mecanismelor normale de apărare ale organismului împotriva substanțelor străine ce nu funcționează așa cum ar trebui. A fi alergic înseamnă a fi hipersensibil la anumite substanțe.

Alergeni

Toate alimentele conțin proteine care pot funcționa ca substanțe care cauzează alergii numite alergeni. Alergiile pot apărea la orice vârstă, dar alergiile alimentare sunt cele mai frecvente când ești tânăr. Mulți copii își depășesc alergiile alimentare, cum ar fi alergiile la ouă și lapte. Pe de altă parte, alergiile la nuci, arahide și pește sunt prezente în majoritatea cazurilor.

Mulți oameni suferă de o alergie la polen de mesteacăn și, ca urmare directă a acesteia, pot avea probleme, printre altele, de la alune de pădure, mere crude și morcovi.

Aproximativ două milioane de suedezi au o formă de alergie.

Alimente care conțin gluten, lapte, boabe de soia, nucile, ouăle, crustaceele și peștele se numără printre ingredientele care trebuie întotdeauna menționate în declarația de conținut a unui produs.

EXEMPLE DE ALERGII ALIMENTARE

Boala celiacă - intoleranță la gluten

- A avea boala celiacă înseamnă a fi alergic la gluten.
- Glutenul este o proteină găsită în grâu, secară și orz.
- Glutenul provoacă leziuni ale mucoasei intestinale, iar cel care suferă nu poate asimila alimentele în mod normal.
- Exemple de alimente fără gluten sunt cartofii, porumbul, orezul, quinoa, hrișca, meiul și produsele din soia.
- Există multe produse fără gluten în magazine.
- Produsele fără gluten sunt marcate cu o săgeată încrucișată, care este un simbol internațional.

Intoleranță la lactoză

Lactoza - zahărul din lapte - se găsește în tot laptele. La unii oameni, organismul nu poate descompune zahărul din lapte. Zahărul din lapte fermentează în intestinul gros și provoacă diaree și colici. Persoana afectată trebuie apoi să urmeze o dietă cu conținut scăzut de lactoză, de exemplu lapte care nu conține lactoză sau are un conținut scăzut de lactoză.

- Laptele de ovăz, laptele de orez sau laptele de soia pot înlocui și laptele.
- Brânza tare care a fost păstrată mai mult de trei luni este complet fără lactoză.
- Untul și margarina conțin cantități mici de lactoză pe care majoritatea persoanelor cu intoleranță la lactoză le pot gestiona.
- Brânza de vaci conține multă lactoză, iar masticul este exclus.
- Puțini scandinavi și nord-europeni au intoleranță la lactoză.
- În restul lumii, este obișnuit ca adulții să fie hipersensibili la lactoză.

CONSTIPAȚIE

Cauzele comune ale constipației apar dacă acea persoană:

- mănâncă prea puține fibre
- bea prea puțin
- se mișcă prea puțin
- se stresează și îngrijorează.

Constipația poate fi evitată prin consumul de alimente bogate în fibre, cum ar fi pâinea integrală, tăratele de grâu, amestecurile de cereale grosiere, legumele rădăcinoase, fructele și legumele, consumând multă apă și făcând exerciții fizice.



DIAREE

În caz de diaree, este important să bei multe lichide. Copiii mici pot suferi cu ușurință de lipsa de lichide în legătură cu vărsături și diaree.

Alegeți băuturi cu efect de oprire, de exemplu ceai, supă de morcovi și supă de afine. Hrană adecvată atunci când diareea a scăzut e pâine prăjită, cruste, omletă, pește fiert și măr ras fără coajă.

Contactați un medic dacă persoana bolnavă nu vrea să bea sau dacă diareea nu încetează în câteva zile.

*Prin această experiență remarcabilă, am reușit să atingem toate obiectivele propuse, creând astfel un tablou finit și excepțional. În ceea ce privește **O1 - Metode inovative de predare și învățare**, am învățat să explorăm noi orizonturi într-un mediu neexplorat, investind eforturi intense pentru a obține un produs final desăvârșit. O experiență ce ne-a pus la încercare creativitatea și abilitățile de adaptare într-un cadru inovator.*

*Pentru **O2 - Comunicare digitală și limbi moderne**, am dobândit priceperea de a ne exprima eficient și coerent într-o limbă străină, într-un mod care să reflecte înțelegerea noastră aprofundată. Abilitatea de a simula o oră de gătit în limba engleză a fost o provocare pe care am depășit-o cu succes, demonstrând competențe solide de comunicare.*

***O3 - Leadership și lucru în echipă** a fost abordat cu succes, învățând cum să colaborăm eficient într-un context în care fiecare contribuție a avut o valoare semnificativă. Fiecare gram de efort a fost considerat important, contribuind astfel la o experiență de lucru în echipă plină de valoare.*

*În final, **O4 - Sustenabilitatea** ne-a oferit o înțelegere profundă despre importanța adoptării unui mod de viață sănătos, benefic atât pentru noi, cât și pentru mediul înconjurător. Astfel, experiența noastră a depășit limitele academice, aducând cu sine lecții prețioase despre inovație, comunicare, colaborare și responsabilitate față de mediu.*

Ana Luca, clasa a X-a F