

# Dv jka



**Jsme to, co jíme**  
**Listopad 2015**

# OBSAH

OBSAH .....	- 2 -
CHUŤ.....	- 3 -
ŽIVOTNÍ STYL .....	- 4 -
POJEM – ZDRAVÁ VÝŽIVA .....	- 5 -
CESTA ZA SVOBODOU .....	- 7 -
OSMISMĚRKA .....	- 9 -
KDYBYCH SE PROBUDILA VE STŘEDOVĚKU .....	- 10 -
ČERVÍČKŮV PŘÍBĚH .....	- 13 -
KŘÍŽOVKA .....	- 15 -
RECEPT - PIZZA.....	- 16 -
HISTORIE PIZZY .....	- 16 -
ZDRAVÝ TALÍŘ.....	- 18 -
DÝŇOVÁNÍ VE ČTVRTÉ TŘÍDĚ .....	- 19 -

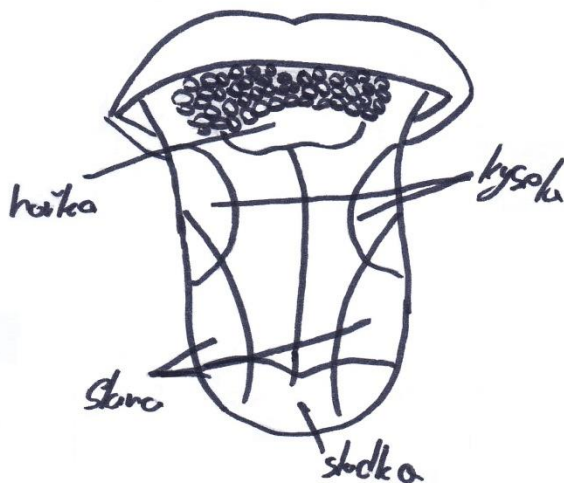
*titulní stránku nakreslila Monika Loumanová, IX. A*

# CHUŤ

Chuť patří mezi 5 tradičních lidských smyslů. Orgánem chuti je jazyk.

Chuťové receptory na jazyku vnímají nejen tradiční hořké, slané, sladké a kyselé chutě, ale podle nových výzkumů i některé další specifické příchutě. I zvířata mají různé chuťové receptory. Tyto receptory jsou nerovnoměrně rozmístěny v chuťových pohárcích, které se nacházejí především na jazyku, ale také na patře a v krku.

Chuťových pohárků má člověk 500-10000. Důsledkem tohoto poměrně velkého rozptylu je, že citlivost chuti u jednotlivých lidí může být značně rozdílná. Děti mají chuťových pohárků průměrně více než dospělí.



*Monika Loumanová, IX. A*

# ŽIVOTNÍ STYL

Moderní doba na nás klade vysoké nároky. Každý chce vypadat co nejlépe.

Pokud si chceme udržet pevné zdraví a cítit se dobře, bez úpravy jídelníčku to nepůjde.

Zdravá výživa je vlastně životní styl, který je potřeba si osvojit.

Je docela těžké vybrat ty správné potraviny a zvyknout si na ně, ale i tak to jde docela snadno. Stačí jen navštívit internet a je to.

Např. zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Ovoce tvoří druhou čtvrtinu. Nic nezkazíte, když budete jíst ovoce a zeleninu a zase stačí jen něco. Zelenina a ovoce je základ zdravé výživy, na to přijde každý, tedy pokud nebydlíte v jeskyni jenom s čokoládou a s lízátky.

Velká škoda je nejíst ryby, protože ty přinášejí do těla docela dost bílkovin, ale nebojte. Můžete ryby nahradit třeba luštěninami, ořechy, semínky. Takže třeba v létě můžete skočit na pole, utrhnout si slunečnici a máte to, a navíc slunečnice není zase tak špatná.

Jestli si myslíte, že když sníte rohlík s nějakým zeleninovým salátem, tak to taky moc dobře neděláte. Normální rohlík je z bílé mouky a ta rozhodně nepatří do zdravé výživy. Dělali byste dobře, kdybyste si kupovali celozrnné pečivo. Možná že zjistíte, že toto pečivo zas tak špatně nechutná.

Všichni také máme rádi CocaColu, ale bohužel zdraví prospěšná rozhodně není. Správně bychom ji neměli pravidelně pít, ale chuti nejspíš neporučíme. Ideální nápoj je čistá voda.

Záleží jen na vás a na tom, jak naložíte se svým zdravím. Pokud chcete být ve formě, je velmi důležité cvičit, nevyhýbat se tělocviku. Nejde jen o to zdravé jídlo. Víme, že spousta z vás chce vypadat k světu, jde vám i o štíhlou postavu, a tak se teď zvedněte od těch počítačů a pojd'te si zaběhat nebo zajezdit na kole, každý pohyb je dobrý. Rozmyslete se, co je lepší. Zda sedět u počítače s hamburgerem a přeslazeným nápojem, anebo vyjít si třeba s kamarády na čerstvý vzduch. A můžete si s sebou do ruky vzít třeba jablko.

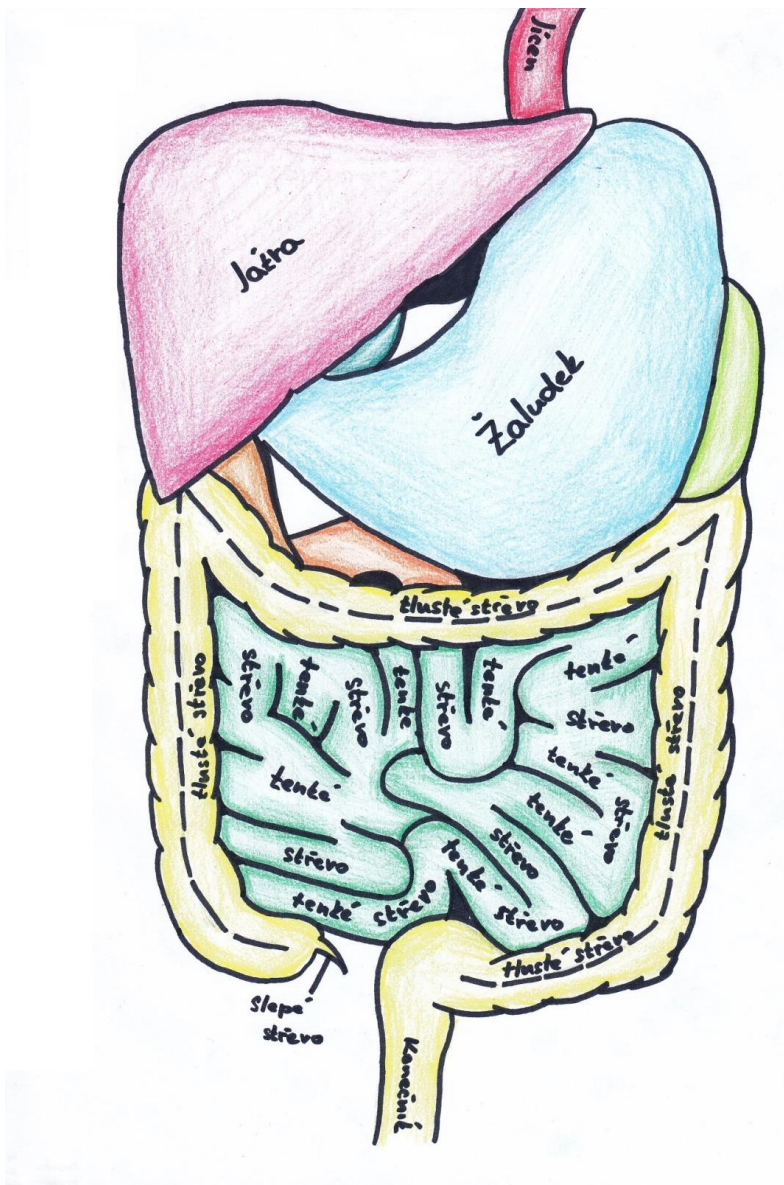
My víme, že se vám asi bude víc zamlouvat sezení u počítače, ale no tak, jsme ještě mladí, tak proč se sebou něco neudělat. Kdybyste teď začali dělat nějaký sport, tak jste schopni dotáhnout to až na mistrovství, ať už je jakékoli. A jestli se vám to nezamlouvá, váš problém, ale pak si nestěžujte na svoji váhu a na to, že nejste spokojení.

*Natálie Kopecká, IX. A, Hana Koucká, IX. B*

## **POJEM – Zdravá výživa**

Hlavní zásadou zdravé výživy je vyváženost, tedy ideální poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Náš jídelníček by měl být zároveň bohatý na vitaminy a minerály. Místo živočišných tuků bychom měli dávat přednost rostlinným tukům a margarínům. Zejména omezení tuků je dobré, protože velký příjem tuků může přispět k rakovině tlustého střeva a mnoha dalších nemocí. Zdravá výživa je vlastně životní styl, který je třeba si osvojit. Vše začíná výběrem vhodných potravin.

*Eliška Chalupová, VI. A*



nakreslila Lucka Hrabová, VIII. A

## CESTA ZA SVOBODOU

Příběh, který vám chci vyprávět, pochází z indiánského kmene jménem Letní vítr. Z malé vesničky nacházející se u řeky Rudých.

Mé jméno je Jasmína. Matka říkává, že když jsem se narodila, ve větru se vznášela vůně jasmínu. Můj otec krátce po mém narození zemřel v bitvě a s ním spousta dalších bojovníků. Od té doby náš náčelník, Černý Býk, zavedl přísná pravidla, která nás mají udržet na živu. Ale já se necítím v bezpečí. Ta pravidla mě svazují a omezují mou svobodu. Nemám je ráda. A tak jsem se jim vzepřela.

Bylo léto, muži odešli na lov a ženy se staraly o kmen. Sbíraly úrodu, zpívaly, hlídaly děti a oheň. Všechny ženy kromě mě a mojí kamarádky Pírko. Krčily jsme se za jedním stanem a vyčkávaly. Když se všechny ženy odebraly na pole, vylezly jsme a prchly do Zakázaného lesa. Přepadl mě pocit strachu. *Co když nás chytí? Co s námi bude?*

Ale rychle jsem ho zahnala. Konečně jsem se cítila svobodně. Pírko vedle mě zajásala a já se na ni usmála.

*Ano, takhle to má být.*

Teď mi nikdo nemohl nic zakázat. Tahle chvíle je jen moje.

Doběhly jsme k řece. Vlnky se třpytily v odpoledním Slunci a lehce šuměly. Shodila jsem ze sebe oblečení a pomalu vešla do řeky. Mé tělo objala chladivá voda. Jemné řasy mě šimraly na chodidlech. Zavřela jsem oči a užívala si ten pocit.

Ohlédla jsem se za Pírko. Chvíli nejistě stála, ale pak se přidala ke mně. Užívaly jsme si svobodu společně.

„To je nádherné,“ vzdychla.

Lehce jsem přikývla.

„Proč nám tohle zakazují?“ zeptala jsem se.

Obě jsme mlčely a koukaly na vlnící se hladinu.

„Ale teď tu nikdo není!“ křikla jsem radostně a skočila pod vodu.

Voda mě hned pohltila. Smočila mi černé vlasy a hladila na kůži. Viděla jsem krásné škeble na dně řeky a barevné rybky míhající se kolem mě. Popadla jsem jeden oblázek a vynořila se.

Koukla jsem na lesklý kamínek ve své ruce. Tohle byl můj důvod, proč jít za svobodou.

Toužebně jsem se zahleděla za kopce. Tolik jsme toužila spatřit jejich druhou stranu. Chtěla jsem navštívit cizí kmeny. Objevit nové věci a zažít spoustu dobrodružství.

*Jednou se mi to splní. Jednou budu opravdu svobodná.*

„Co ten obličej?“ ozvala se Pírko.

„Jen si říkám, jaké by to bylo být opravdu volná.“

„Myslíš, že to někdy poznáme?“

Podívala jsem se na svou kamarádku.

„Já věřím, že ano,“ řekla jsem.

Usmály jsme se na sebe.

„Jestli ano, tak společně.“ řekla rozhodně.

„Slibuji.“

Slunce se začalo sklánět k západu a my jsme se musely vrátit do vesnice. Neochotně jsme vylezly z řeky, oblékly se a ztemnělým lesem mířily ruku v ruce domů.

Na obloze se objevily první hvězdy. Vzhledla jsem k mrkajícím světýlkům. Byla jsem rozhodnuta se jednou za nimi vydat a dotknout se jich.

*Gabriela Růžičková, IX. B*



# OSMISMĚRKA

MÁSLO  
RYBA  
PALAČINKA

VEJCE

HOUBA

JABLKO

Maso,

Rajská

Káva

Chleba

Dort

Spagety

Čaj 2x

P	E	J	S	Č	A	J	H	R
A	C	A	V	Š	A	A	R	Y
L	J	B	M	P	M	J	A	B
A	E	L	R	A	A	A	N	A
È	V	K	A	G	S	H	O	N
I	A	O	J	E	L	O	L	G
N	B	Č	S	T	O	D	K	R
K	U	I	K	Y	R	A	Y	E
Y	O	K	A	V	A	O	N	Š
A	H	CH	L	E	B	A	D	Ť

Jahoda

Hranolky

Angrešť

Tajenka -----

Kamila Cermanová, VI. B

# KDYBYCH SE PROBUDILA VE STŘEDOVĚKU

Sedím na terase s učebnicí dějepisu, když v tom vzhlednu k obloze. Spadla hvězda! Mávla jsem nad tím rukou a dál se snažila věnovat povídání o českých knížatech. Ale najednou mi to došlo! Chtěla bych zkusit žít ve středověku! V tom momentě se začala podlaha třást a propadat. Snažila jsem se chytit čehokoli, ale nešlo to. Všechno se bortilo. Musela jsem usnout...

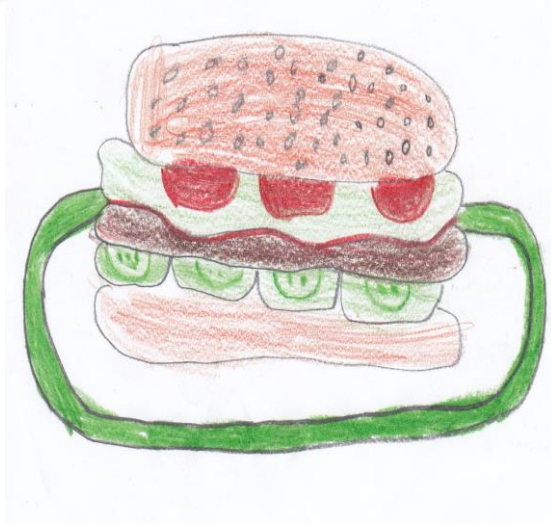
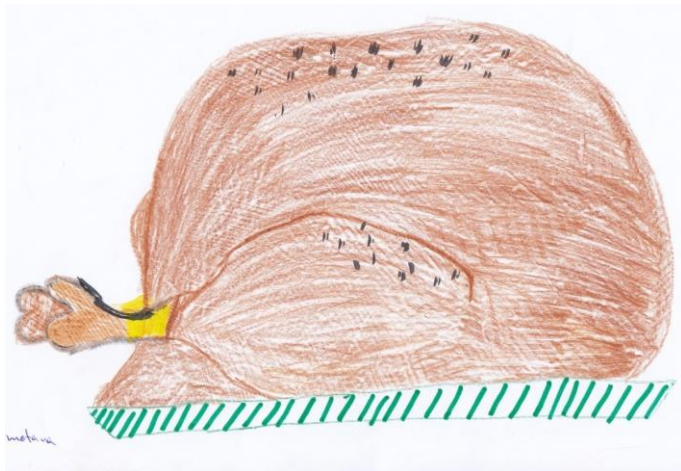
Když jsem se probudila, byla jsem přivázaná ke kovové tyči a kolem mě pochodovaly průvody mužů ozdobených lesklým brněním. V ruce měli na pohled ostré meče, na které měli u pasu kožené pochvy. Všude samý kouř a prach. Ale nebála jsem se, vůbec jsem se nebála. Naopak, čekala jsem, co se bude dít dál... Tři rytíři ke mně přišli, něco si povídali a divně se na mě dívali, až mi to bylo nepříjemné. Rozvázali lana, kterými jsem byla omotána k už zmíněné tyči, a naložili mě do nepříjemně trpké látky. Neměla jsem vůbec ponětí, co se se mnou děje. Když mě nesli, dívala jsem se nahoru do temného šedivého mraku, který se rozprostíral po velikém nebi. Naivně jsem si myslela, že mě položí a stanu se jejich princeznou, ale bylo to naopak. Byla jsem vetřelcem. Jak jsem vysledovala, neměli moc v oblibě ženy, a tak ani mě. Praštili se mnou o zem a jeden z nich křičí: „Vstaň! Co tady pohledáváš?!“ Teprve teď jsem se teprve začala trochu bát. Neodpověděla jsem a on pokračoval: „Copak

mluvit neumíš? Vládce tě chce vidět. Tak se obleč.“ Hodili po mně jakousi látku, kterou jsem si měla obléknout. Poté, co jsem to na sebe navlékla, přivedli mě ke králi. Na pohled vypadal mírumilovně, ale mýlila jsem se. Také co v téhle době čekáte. Nařídil, aby mě svlékli. Samozřejmě jsem nechtěla, ale desítky válečníků a rytířů, kteří mě obklopovali, byli silnější než já. Chvíli si mě prohlížel a pak něco zavelel. Nerozuměla jsem mu, ale ani jsem se nestačila zamyslet nad tím, co mohl říkat, přikryli mi hlavu pytle. Dobře se mi nedýchalo, ale netrvalo to dlouho. Uvolnili mě a já jsem před sebou viděla další ženy. Co s nimi dělali? Mučili je bičem a poté zastřelili. V tu chvíli, když jsem všechno viděla, zastesklo se mi po dnešní době, domovu a poznala jsem, jak byl středověk krutý. Celou noc jsem nespala. Slyšela jsem rány bičem, kanóny a střelbu. Brzy ráno jsem přišla na řadu. Křičela jsem a kopala, ale nic nepomáhalo. V rychlosti se ke mně přiklonila jedna žena a říká: „Nebraň se, budeš to mít ještě horší!“ Dívala jsem se na ni, ale v dálce se mi ztrácela. Potom mě svázali. Maskovaný muž vzal do ruky bič a mířil na mě. Napřáhl se a pak...omdlela jsem? Nebo jsem mrtvá?

Otevřu oči a přede mnou stojí můj stůl, na něm sešit a v ruce mám tužku. „Já...já...já jsem doma!!!“ křičím. Vůbec jsem zatím nechápala, jak se tohle všechno vůbec stalo. Do pokoje přiběhnou rodiče a já jim skočím do náruče. Nic neříkají a já jsem ráda, že jsem zpátky. Věděla jsem, že tato doba nebyla žádná legrace, ale když jsem zažila tohle a přečetla jsem si pár článků, byla jsem překvapená, jaké bylo to prožít. Po své malé








exkurzi do dob minulých si opravdu vážím každého probuzení do našeho současného světa.



*Eliška Blechová, VII. B*















*nakreslili Jakub Smetana a Marie Dobiášová, IV. třída*

# ČERVÍČKŮV PŘÍBĚH

Jeden malý  si lezl po  plném  
. Všechna  byla zralá a  nevěděl,  
které si vybrat. Pak ho začaly bolet jeho  
malinkaté . Byl unavený, a tak se  
prokousal pod slupku nejbližšího .

Prokousával se , když v tom potkal  
dalšího . „Ahoj, co pak tu děláš?“ Zeptal  
se ho: „Hledám místo, kde bych mohl přechkat  
noc, můžu zůstat?“ Zeptal se druhý. +

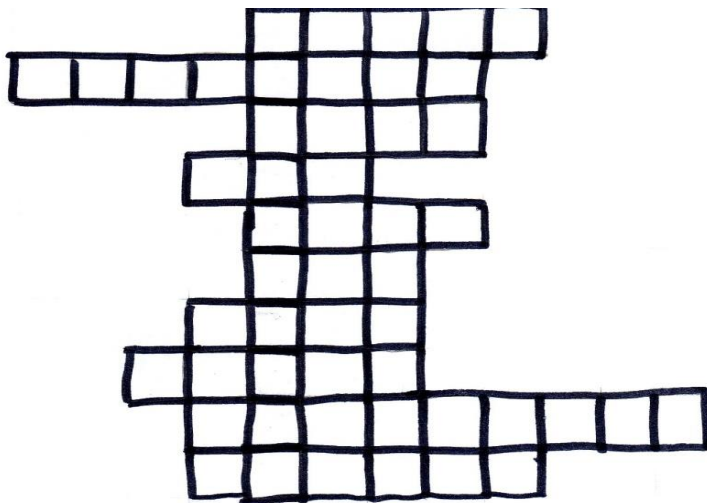
„Samozřejmě, místo je tu pro nás oba.“ řekl  
první . To už druhý  nevnímal, lehl si  
a . Když se ráno probudil, zjistil, že  
je sám. Vylezl a ospale zívl.

Pak si teprve všiml, že v noci s ním  spadlo. Začal přemýšlet nad tím, kam se poděl , ke kterému se prokousal. Rozhodl se, že ho půjde hledat. Tak se tedy vydal okolo  a volal na , jak to jen šlo. V tom spadlo další .  se lekla rychle se otočil. Uviděl, že na , které spadlo je jeho kamarád . Přišel k němu a společně ~~se~~ šplhali na , kde žili šťastně až do smrti.

*Monika Loumanová, Marie Koutská, IX. A*

# KŘÍŽOVKA

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)



1)



10)



6)



8)



7)



9)

Máto máti  
jenice .

3)



7)



5)



4)



Helena Jehličková, VI. B

# RECEPT - PIZZA

## TĚSTO:

1 lžíce olivového oleje  
1 kostka droždí  
2,5 dl studené vody  
1 lžička soli  
500 g hladké mouky

Veškeré ingredience smícháme a necháme těsto na pizzu vykynout asi 40 minut na teplém místě.

Těsto rozdělíme na dvě poloviny a z každé vyválíme tenkou pizzu (okraje vyvýšíme), kterou potřeme kečupem, nebo rajským protlakem, posypeme oreganem a dle chuti na pizzu naložíme, co máme rádi - šunku, salám, anglickou slaninu, žampiony, hermelín, nivu atd.

Pizzu pečeme v dobře rozehráté plynové troubě asi 10 -15 minut. V horkovzdušné asi 5 - 8 minut.

*David Poláček, IX. B*

## HISTORIE PIZZY

Pizza, mnoho lidí si mylně myslí, že tento pokrm pochází z Itálie. Ale omyl! To to naše oblíbené jídlo má kořeny už v Egyptě. Později tento recept okoukali i Římané a putoval dál do Evropy.

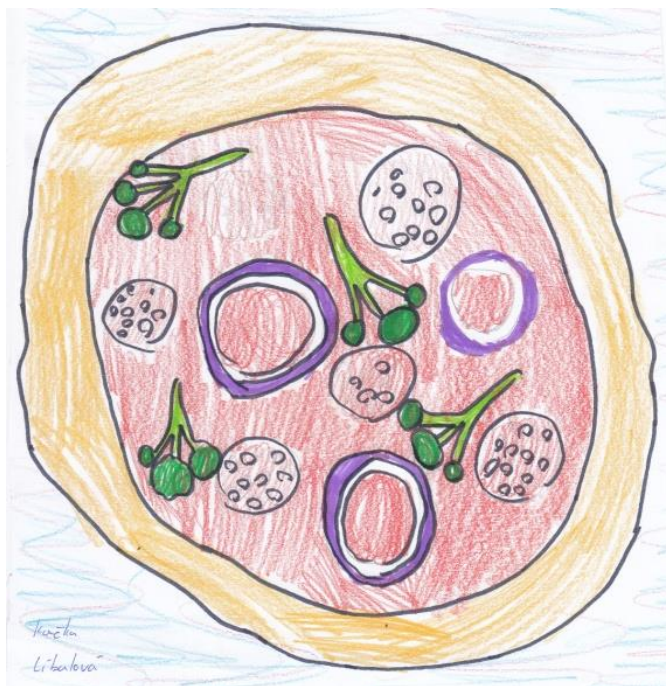
Po celá tisíciletí probíhala příprava tohoto pečiva bez velkých změn. Ke zvýšení jeho chutnosti došlo po rozšíření výroby sýrů. Také po výpravách Kryštofa Kolumba a dalších mořeplavců, kdy se v Evropě zavedlo pěstování rajčat.



Nejprve byla pizza jen tenkým plochým koláčem z kynutého těsta obloženým rozsekaným česnekem. Ten se zakapal olejem a zapekl v malé peci nebo troubě. Až později se začal koláč obkládat rajčaty a rajčatovým protlakem a doplňovat drobnými rybami a sýrem.

Poté se pizza a její výroba dál ozvláštňovala a vyvíjela. Až z ní vznikl pokrm, který známe dnes, a který nám tak moc chutná.

*Gabriela Růžičková, IX. B*



*nakreslila Kateřina Líbalová, IV. třída*

# ZDRAVÝ TALÍŘ

Zdravý talíř se skládá z **5 částí**: ovoce, zeleniny, bílkovin, složených sacharidů a olejů.  
Nejdůležitější je jejich poměr.



*Monika Loumanová, Tina Jägerová, IX. A*

# DÝŇOVÁNÍ VE ČTVRTÉ TŘÍDĚ

Když se řekne dýně, představím si velkou oranžovou šišatou kouli. Dýně mají hodně barev a tvarů. Také je můžeme využít k mnoha věcem např. dlabání nebo vaření. Já mám moc rád dýňovou polévku. V jedné hodině pracovních činností s paní učitelkou Filounovou jsme vydlabávali dýně. Každá byla jiná, a tak i každý halloweenský strašák vypadal odlišně. Už se moc těším, až si v něm doma zapálím svíčku.

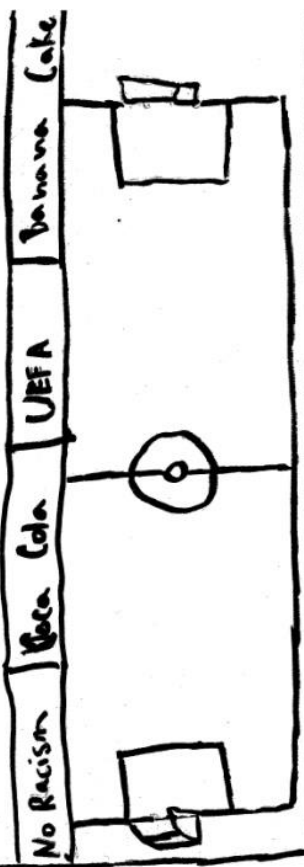


*Matěj Bacílek, 4. třída*

*závěrečnou stránku nakreslil Matěj Zelenka, IX. B*

?  
 VÍTE  
 CO  
 UDĚLÁ  
 ČESKÝ  
 FANOUŠEK,

ČEJKA: 0 ENG  
 KDYŽ NA Mistrovství světa  
 VYHRÁJE  
 ČESKO?



VÍTE  
 FIFU,



A JDE SPÁT...