

PARTENARIAT SCOLAIRE MULTILATERAL COMENIUS 2011-2013

HABITUDES ET HYGIENE DE SANTE ET DEVELOPPEMENT DURABLE

Compilation illustrée de textes sur l'alimentation

PARTENAIRES:

- CEIP Sant Josep de Calassanç (Aiello de Malferit)- Espagne
- Ecole Antoine Giroust (Bussy St Georges)- France
- Ecole Les Violennes (Bussy St Georges)- France
- Scoala Generala Nr. 1 (Rebra)- Roumanie
- Vilniaus Jono Basanaviciaus Progimnazija (Vilnius)- Lituanie
- East Bergholt Primary School (Colchester)- Angleterre



East Bergholt Primary School

Colchester - Angleterre



The Queen's Royal Jubilee dinner



+ ROAST DINNER AND
+ BEES



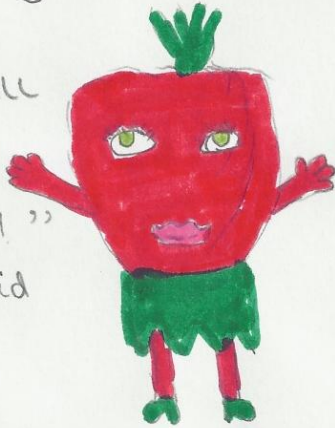
MONEY



The Grand Garden Concert

The grand concert was one week away and Penelope Strawberry was very excited!

"I shall be the best singer!" she said



but Polly Pomegranate thought so too.



On the day of the concert both girls were feeling competitive. Polly suddenly heard Penelope singing.



"Hey do you want to do a duet?" she asked.

"Yeah!" said Penelope



they did really well...



and one first prize!





What Am I?

I am as Red as a strawberry.
I have ribs in me that make a
crunchy sound when you
bite me. I am Red and I can come
in green. by Holly Fair



My Favourite Meal

This Pasta Bolognese meal is as smooth as a pebble and as tempting as a bird trying to wake you up in the morning. It is as tasty as it looks because it has a thick tomato sauce which is drizzled on top of slippery pasta twirls. It tastes good with all sorts of toppings but my personal favourite is grated cheese and crispy bacon. This meal doesn't just taste good and look good, it also smells good. The best time for it to be served is when it's just come out of the oven and the steam drifts up to the ceiling, past your face, and disappears into thin air. This meal can be served with any vegetables and will stay tasting lovely. Pasta Bolognese is a mouthful of food you will love for evermore.



EAT ME IF YOU DARE.

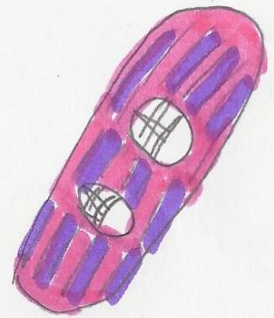
I ordered an "everything" pizza
Which probably was a mistake.
for it came with a dustbin of rubbish.
It came with a porshion of steak.



It came with a freshly moad lawn
It came with a magazine
It came with the biggest coconut.
It came with a green bear.



It came with a snowboard
It came with some false teeth.
It came with granted toenails.
and served with a man called Keith.



by victoria.




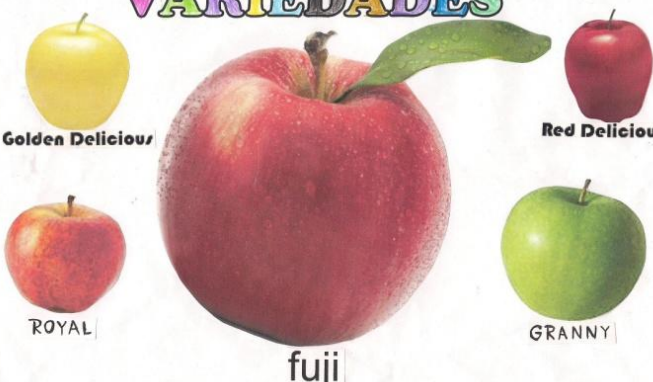
CEIP Sant Josep de Calassanç

Aielo de Malferit - Espagne



TRABAJO SOBRE LA MANZANA INFANTIL

VARIETADES

Golden Delicious

Red Delicious

ROYAL

fuji

GRANNY

USO CULINARIO



LAS MANZANAS SE USAN EN LA COCINA PARA ASER :

- COMPOTA
- CONFITURA
- MERMELADA
- PASTELES
- EN HORNO ASADAS

Y TAMBIEN SE PUEDE ASER VINAGRE DE MANZANA PARA AÑAJAR LAS ENSALADAS

¡QUE BUENO!

* EL MANZANO ES EL ARBOL MAS CULTIVADO DE LA PLANETA.

♪ LAS FRUTAS SON MUY SANAS Y POR ESO HAY QUE COMER CINCO PIEZAS CADA DIA

USO MEDICINAL



- CORTA LA DIARREA
- PROPORCIONA VITAMINAS Y MINERALES A LOS INTESTINOS INFLAMADOS
- CORTADA EN RODAJAS Y PUESTA SOBRE LA PIEL ACTUA COMO REHIDRATANTE
- ESTUPENDO REMEDIO PARA LAS QUEJADURAS

PAREADOS



ÁRBOL EL MANZANO ALIMENTO MUY SANO.


HOSAS OVALADAS Y DENTADAS
FLORES BLANCAS Y ROSADAS.






SON LAS MANZANAS UNAS FRUTAS SANAS.

HOSAS FLOR FRUTO SEMILLA




CONTES




 <p>UN REI I UNA REINA DEL PAIS COMENUS. HO HAVIEN POGUT TIARNE PILLS. DONCS UN DIA LA REINA VA ACONSEGUIR QUEDAR-SE EMBARRASSADA. ALS DITZE MESOS VA DEPAR A LLUM UNA PRECIOSA POMA ROSA. I LI VAN POSAR DE NOM NACLETA.</p>	 <p>TOTS ELS DIJS ELS REIS TREIEN LA FRUITA AL BALCÓ DEL PALAU I UNA BONICA NENETA SORTIA DE LA POMA, ES PENTINAVA ELS CABELLS DAURATS, PRENJA EL SOL I TORNAVA A INTRODUIR-SE DINS DE LA FRUITA.</p>	 <p>UN JOVE PRÍNCIP QUE HAVIA OBSERVAT NACLETA, VA ANAR AL PALAU A DEMANAR LA SEVA MÀ, ELS PARES DE LA NENETA VAN OFERIR CERTA RESISTÈNCIA, TOT I QUE AL FINAL VAN ACCEDIR.</p>	 <p>EL PRÍNCIP VA HAVER DANAR A UNA CONFERÈNCIA D'HABITS SALUDABLES, I DEIXA NACLETA A CÀRREC DE LA SEVA MESTRESSA. LA DONA VA COMENÇAR A PELAR LA POMA, PERO VA ESCOLTAR UNS FLORS, I VA SORTIR DE DINS NACLETA AMB MOLTES ESGARRAPADES.</p>	 <p>LA MESTRESSA ESPANTADA, ANA A VISITAR UN REMEIER QUE DICIA: "NACLETA HAUÀ DE PRENDRE UN COCTEL DE SET FRUITES I DORMIR TRES DIJS, QUAN EL PRÍNCIP TORNÀ ES TROBÀ AMB QUE NACLETA SHAVIA FET UNA DONA FORMOSA I ES CASAREN.</p>
--	--	--	--	---

CANCIONES



LA MANZANA NACIÓ VERDE,
LA MANZANA NACIÓ VERDE,
Y EL TIEMPO LA MADURÓ,
MI CORAZÓN NACIÓ LIBRE,
Y EL TUYO LO CAUTIVÓ.



MANZANA


VICENTE

TRABAJO REALIZADO POR LOS ALUMNOS DE: 3, 4 Y 5 AÑOS
CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ – AIELO DE MALFERIT- ESPAÑA



ADIVINANZAS 1º

ADIVINANZA




Campanita, campanera,
lleva por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas
piensa y espera.

PISTA 1:
Fruta del otoño.

PISTA 2:
Tiene muchas vitaminas.

PISTA 3:
Socá, socá...



P _ R _ _

PABLO RAMÍREZ MORA 1r B: 6 años

DIBUIX

Fortalissa de soldats
que no tenen cap ni peus
però tots ben col·locats
i tots vestits de vermell.

Qui sóc?

Pista 1

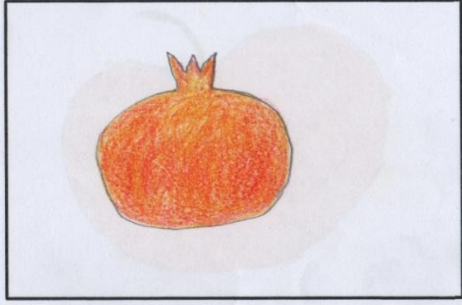
Estic plena de grans.

Pista 2

Porte corona.

Pista 3

Sóc la m...



SOLUCIÓ

M _ G _ _ A _ _ A

JÚLIA BARBER FERRI 1r A: 6 años

CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ – AIELO DE MALFERIT- ESPAÑA





Pelut per fora,
blanquet per dins,
fill de la palmera,
menjar dels fins.
Què sóc?



No sóc escarbat ni grill,
quasi sempre tinc deu fills,
cosa estranya i tots són grills.

Qui sóc?

Endevinalles



Soy muy redondo, blanco y tengo el
corazón amarillo.
¿Quién soy?



Sóc groga i molt àcida
i em mengen amb sucre.
Amb mi fas suc,
també em figuren a la
coca-cola i a la fanta.

Qui sóc?

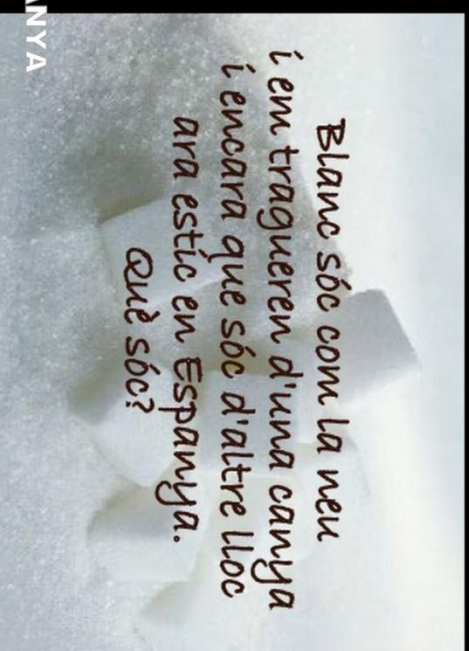


Blanco fue mi nacimiento, de verde
me vestí y ahora que voy de luto, hacen
sentencia de mi.

¿Quién soy?

Alumnat de 2n Edat 7 anys

CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ - ESPANYA



Blanc sóc com la neu
i em traqueren d'una canya
i encara que sóc d'altre lloc
ara estic en Espanya.
Què sóc?



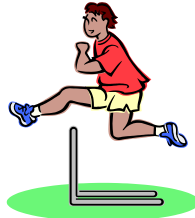
POESIAS 4º

Yo tengo unas fresitas
que son muy chiquititas.
Me la como todos los días
que estoy con mis tías.



El corazón de mi primo
Parece un pepino.
El verde pepino
Es bueno para el intestino.

Si quieres ser un buen atleta
y parecerte a Na Clela
cómete una manzana
para estar sana.



Si comes uvas
no tendrás arrugas
Si todos los días caminas
no te picaran las hormigas

Laura, Carlos, Gemma y Asier: 10 años

Estudiar es mi deber.
Comer lo hago con placer.
Jugar también es menester.
Leer te hace enriquecer.
¡Qué bonito es crecer!

Elvira 10 años

En verano comemos melones,
Y dulces melocotones.

Elvira 10 años

Leo muchos libros
veo muchas fotos
pinto muchos cuadros
escribo muchos cuentos
juego con mis amigos
paseo con la familia
río con los amigos.

Lilaya 10 años



Cierro los ojos,
descanso un rato
pienso en mis amigos.
Como bastante y después,
camino por el río
escucho las sendas,
cierro los ojos i sonrío.

Mireia 10 años

CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ – AIELO DE MALFERIT – ESPAÑA



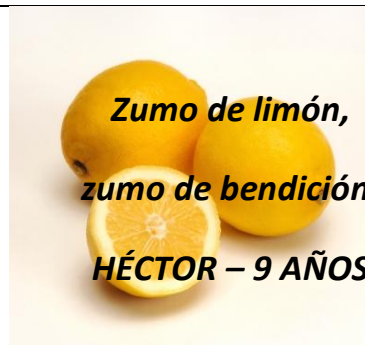
REFRANES DE ALIMENTOS 3º



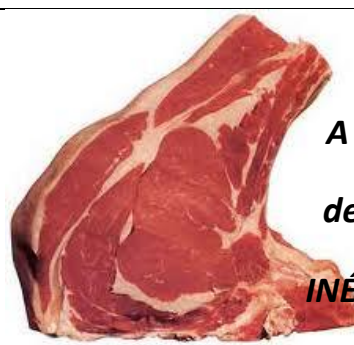
*A gana de comer,
no hay mal pan.*
DORIS – 9 AÑOS



*Uvas con queso,
saben a beso.*



*Una manzana cada día
el médico te ahorraría.*
ELENA – 8 AÑOS



*A carn dura
dent aguda.*
INÉS – 9 AÑOS



*Fruta y camino diario
para ser un centenario.*
IVÁN M – 9 AÑOS



*La ensalada,
bien salada,
poco vinagre
y bien oleada.*
ZAIRA – 8 AÑOS



CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ – AIELO DE MALFERIT- ESPAÑA



RECEPTES 5é i 6é



CASSOLA D'ARRÒS AL FORN

INGREDIENTS

- 1Kg i mig de naps
- ½ Kg de fesols
- ½ Kg de costelles de porc
- ¾ d'arròs
- ¼ de pilota
- 4 botifarres de ceba
- 1 cullerada d'oli

PREPARACIÓ

- 1.- Col.loca-ho tot en una olla a bullir menys les pilotes, l'arròs i la botifarra de ceba durant 2 hores a temperatura mitja.
- 2.- Quan ja estiga, col.loca en una cassola l'arròs amb una cullerada d'oli, junt a tots els ingredients que hem posat a l'olla més les botifarres de ceba i les pilotes.
- 3.- Del caldo que ens resulta de bullir els ingredients, posa el doble que d'arròs en la cassola i ho fiques tot al forn a 200 graus més o menys 1'30 h.



CRISTINES

INGREDIENTS

- 3 ous
- 250 gr. de sucre
- 300 gr. de farina
- Mig got de llet
- Mig got d'oli
- 2 llimonades
- Ratlladura de llima
- Neules
- Un grapat de fruits secs: panses, nous i ametles

ELABORACIÓ

- 1.- Bateu els ous i el sucre
- 2.- Afegiu l'àcid (2 llimonades blanques), la ratlladura de llima, la llet i l'oli
- 3.- Després aneu afegint a poc a poc la farina amb el carbonat (2 llimonades blaves)
- 4.- Escudellar sobre les neules o abocar en una llanda folrada amb paper vegetal
- 5.- Posar els fruits secs per damunt i ensucrar
- 6.- Posar al forn regular durant uns 15 minuts.

ALUMNAT D'11 ANYS DEL CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ – AIELO DE MALFERIT- ESPANYA



LA TARONJA

La taronja és el fruit del taronger, arbre que pertany al gènere Citrus de les rutàcies. Les taronges tenen la particularitat que la seua polpa està formada per nombroses vesícules planes de suc. És una fruita molt sucosa i també es pot utilitzar amb un suc de taronja. És rica en vitamina C, i és habitual menjar-ne senceres, així com en forma de suc. La taronja té un valor energètic escàs pel seu elevat contingut d'aigua i riquesa de vitamines C, àcid fòlic i minerals, com potassi, magnesi i calci. També conté propietats antioxidants, a més dels àcids màlic, oxàlics, tartàric i cítric, estan dins de la vitamina C fibra, i a més a més consumir-ne afavoreix el trànsit intestinal.

POESIA

Tinc una bonica taronjeta
que és molt boniqueta.
La taronjeta és grandeta o xicoteta
i es pot fer exprimideta.
Què bona està la meua taronjeta
tan, tan dolceta!
Ai, ai, ai que dolceta
està la meua taronjeta!
La taronja conté proteïnes
i també moltes vitamines.
És bona i nutritiva
per a una dieta digestiva.
He plantat un taronger
enmig d'un jardinet.
M'agrada tindre un perer
però preferisc un taronger.



ENDEVINALLA

Dóna el meu nom a un color i
quant els xiquets em mengeu els dits
us perfume amb la meua olor.
QUI SÓC?

REFRANYS

Obri els ulls com una taronja.

Estela Barber Bataller 6é A: 11 anys

CEIP SANT JOSEP DE CALASSANÇ- ESPANYA



Ecole Les Violennes

Bussy St Georges - France



Les Violennes CP - Les Violennes CP -

Les Violennes CP - Les Violennes CP - Les Violennes CP -

Les Violennes CP - Les Violennes CP - Les Violennes CP -

L'orange c'est orange
et ça se mange

Un grain de
raisin sans
pépins, c'est bien!

Les filles aiment
les glaces à la vanille
et le pain

Je ris en faisant
du rugby sous la pluie.
Yop!

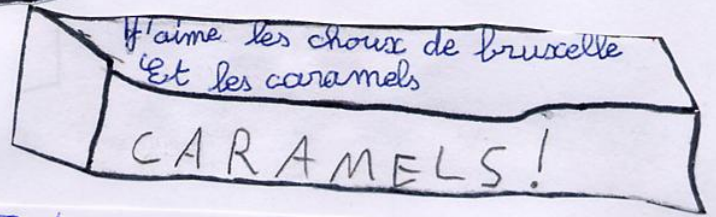
Je mange des petits
biscuits trop sués.

J'ai dégusté ma poularde
à la vinaigrette.

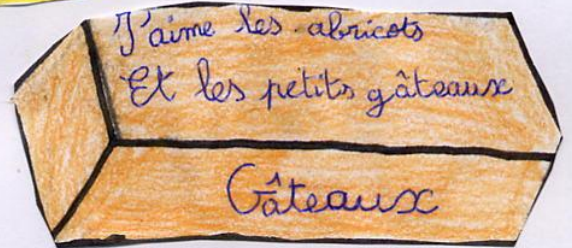
Les Violennes CP - Les Violennes CP - Les Violennes CP -

Poésie ...

CE1
Les Violennes
FRANCE



J'aime les raviis
Et les spaghettis



CHARADES



Mon 1° est la 11° lettre de l'alphabet
Mon 2° est le contraire de sur
Mon 3° vient de la vache
Mon tout se mange en France

(carnot)

Mon 1° est la 1° lettre de l'alphabet
Je dors dans mon 2°
Ce que fait mon 3° est le contraire de « dit la vérité »
Mon tout se mange

(alimant)

Mon 1° est un gâteau ou un légume
Mon 2° est sur le pain
Mon tout se mange en Alsace

(choucroute)



C'est un navet

Mon premier sert à couper le bois
Mon deuxième est dans le gruyère
Mon troisième sert à voir
Mon tout se mange à halloween
citrouille

Mon premier est une lettre de l'alphabet
On dort dans mon second
Mon troisième ne dit pas la vérité
Mon quatrième se place entre ma et sa
Mon cinquième est la fin de natation
Mon tout est un synonyme de nourriture
alimentation

Qui a tué M. Kellogs ?
Un céréales-killer !!!

Mon premier est un métal précieux
Mon second est une personne qui vit au Paradis
Mon tout est un fruit
orange

En avoir gros sur la patate



De quelle couleur sont les petits pois ?
Les petits pois sont rouges !!!



Ne pas avoir un radis

Qu'est-ce qui saute mais n'a ni jambe ni pieds ?
Le pop-corn !!!

Mon premier est la première lettre de l'alphabet
Mon deuxième est le petit de la vache
Mon troisième vient avant la lettre L
Mon tout est un fruit
avocat

Comment faut-il ranger les pains au chocolat dans une boulangerie-pâtisserie ?
Dans l'ordre décroissant. !!!

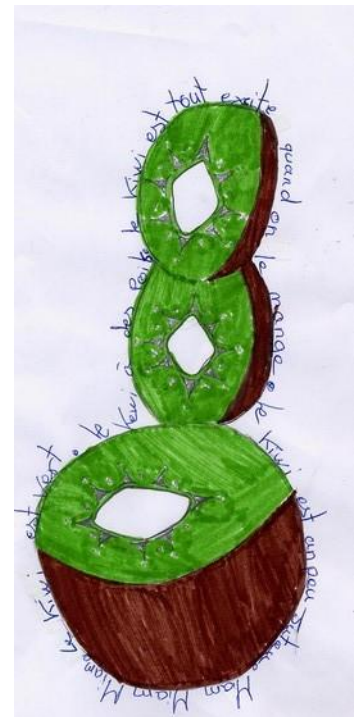
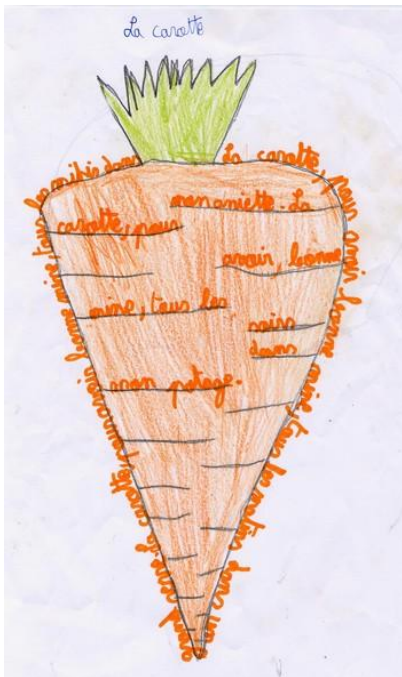
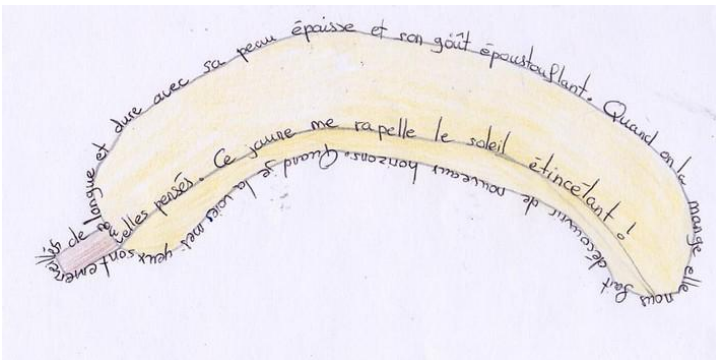
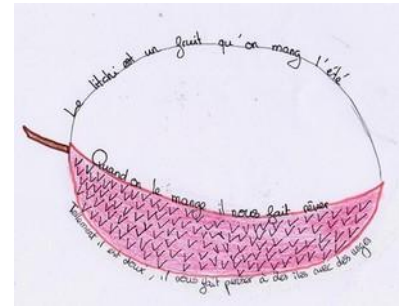
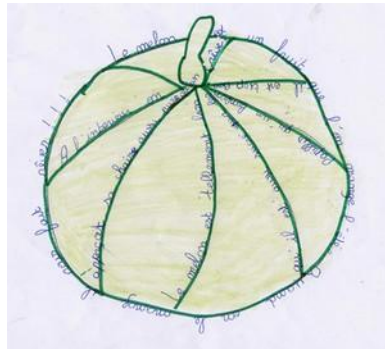


Courir sur le haricot

Ecole
« Les
Violennes »
10 ans

Quel est le poisson qui ne fête jamais son anniversaire ?
Le poisson pas né !!

CALLIGRAMMES



Pour rester en forme,
On doit manger des fruits et des légumes.
Ma mère dit que c'est bon pour la santé.
Moi, maintenant j'adore les fruits,
Et j'évite les sucreries !



Laitage, il en faut
A chaque repas,
Indispensable pour des os solides,
Très bon pour la santé !



Plaisir de manger...
Lundi, c'est des frites,
A table, j'ai faim !
Tous les jours, c'est pas bien...



Lentille
Epinard
Gingembre
Ulve
Morille
Echalote
Prenez plaisir à en manger,
Observez sa couleur,
Imposez son goût.
Régalez-vous
Et évitez les pépins !



Macaroni au fromage
Avocat aux crevettes
Navarin d'agneau
Gratin dauphinois
Endives au jambon
Ragoût de mouton.



Fruit d'été
Rose ou rouge
Au sucre ou à la chantilly
Idéal au dessert
Super pour la santé
Et plein de vitamines !



Glace au chocolat
L'été j'adore ça !
A l'école j'en mange pas
Car je n'ai pas le droit
Et puis voilà !
Carotte orange,
Ah ! Comme c'est bon.
Râpée ou non
Ou en rondelles,
Tarte aux carottes,
Tellement de vitamines
Excellent pour avoir bonne mine !



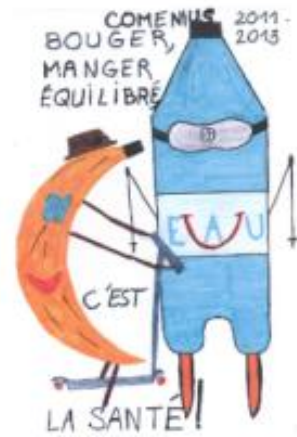
Manger équilibré
Aide à rester en forme.
Nous mangeons bio.
Gare aux gâteaux
Et aux bonbons !
Récoltons les légumes du potager.



Fruit rouge ou vert ? Lequel tu préfères ?
Raisin vert ou violet ? Je ne le sais...
Un fruit à chaque repas, ne t'en prive pas !
Idéal au dessert ou au goûter
Tu sais lequel tu préfères ?

Ecole Antoine Giroust

Bussy St Georges - France



REPAS ÉQUILIBRÉ

CPA

GIROUST



PETIT DÉJEUNER

ÉQUILIBRÉ



GIROUST



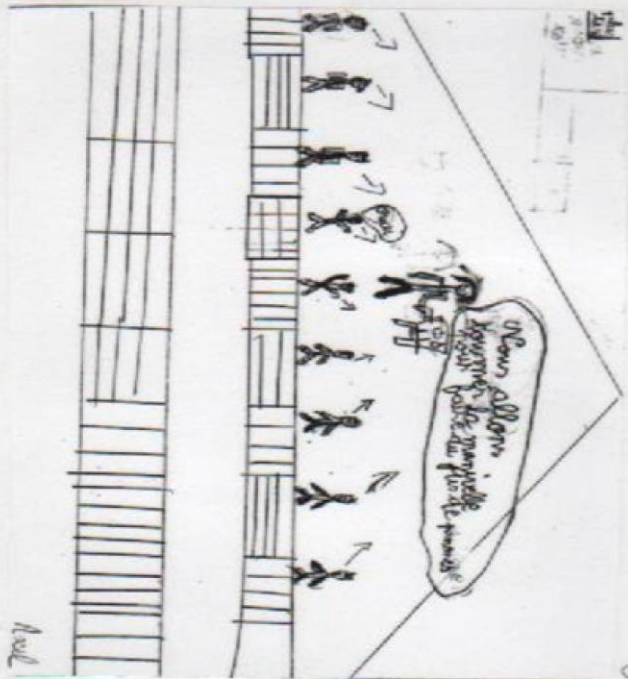
CPA

PRODUITS/SUCRÉS

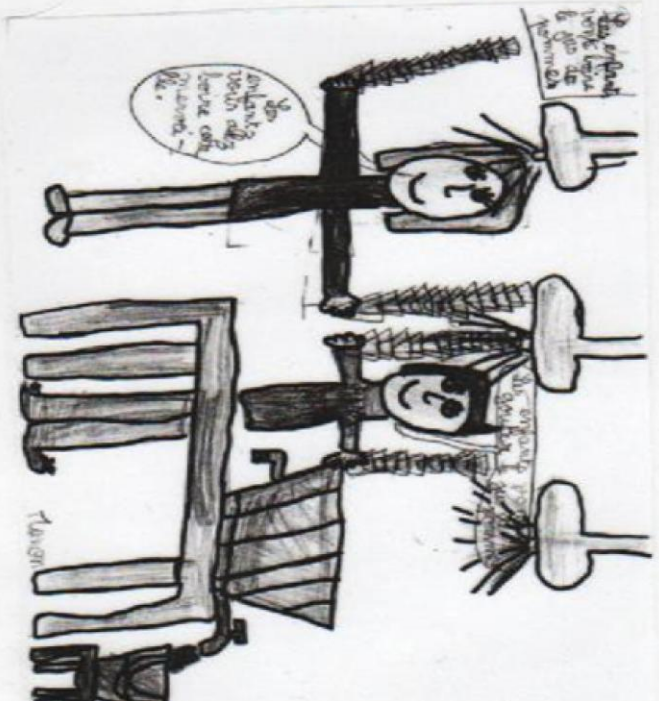
Antoine Giroust
CPB



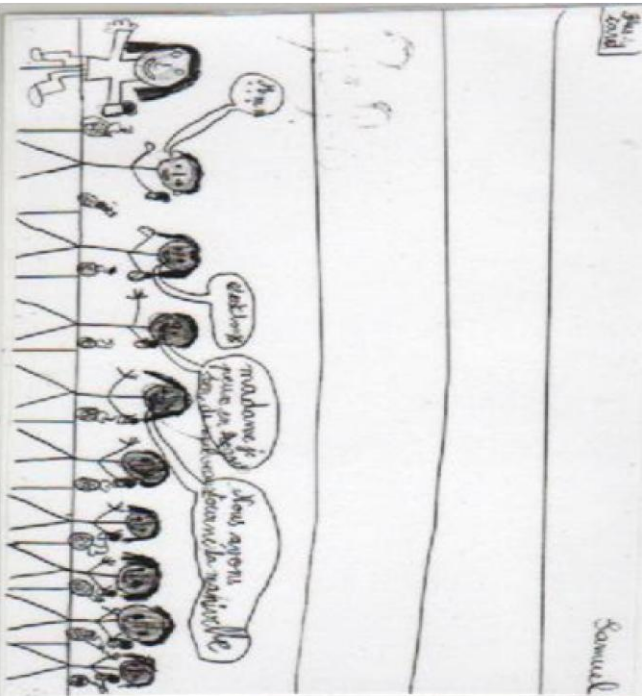
Le jus de pomme



Paul



Thomson

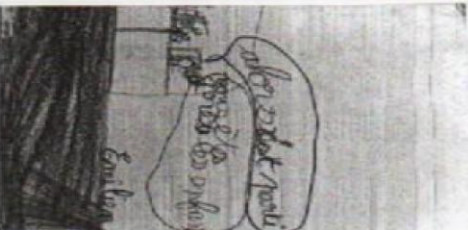


Samuel

Spina-Louis



Paul



Emilien

Paroles Anne Sylvestre Boutchoko



oh oh bout de choco

1) Ecoutez bien mon histoire
 C'est l'histoire d'un gourmand
 Qui n'a jamais voulu croire ses parents
 Quand ils lui disaient prends garde
 A en manger comme ça
 Tu te transformes regarde
 En chocolat
 Car il descendait facile
 Quatre tablettes à la file
 Pour commencer la journée
 Tout ce qu'il mangeait ensuite
 Y compris le bifteck frites
 Tout était chocolaté

Refrain :

Ho ho Bout de choco
 Faudrait pas qu'tu tombes à l'eau
 Tu pourrais fondre fondre
 Ha ha ouvre-la
 Ta grande bouche en chocolat
 Pour nous répondre répondre

2) Même s'il restait à l'ombre
 Il devint tranquillement
 Chaque jour un peu plus sombre
 Plus fondant
 Un soir en suçant son pouce
 Il vit qu'il diminuait
 Alors il croqua en douce
 Jusqu'au poignet
 S'il s'ennuyait à l'école la maîtresse
 En devint folle
 Il se mangeait un morceau
 Ses copains voulaient le mordre
 Et ce fut un grand désordre
 On le renvoya bientôt

Refrain




3) Ce ne fut pas dramatique
 De lui trouver un métier
 Il entra dans la boutique
 D'un pâtissier
 Et debout dans la vitrine
 A Pâques ou St Nicolas
 Il montrait sa bonne mine
 En chocolat.
 Mais un enfant de passage
 Dit : maman si je suis sage
 Je peux manger le plus grand.
 Il eut une telle frousse
 Qu'il fut le même à ses troussees
 Changé en chocolat blanc.



CM1 élémentaire Antoine Giroust


Les Bonhommes en Couleurs

1  +


Le calcium du lait construit mes os.

2  +

Les protéines de la viande du bœuf aident mes muscles à se construire et m'apportent du fer.

3  +

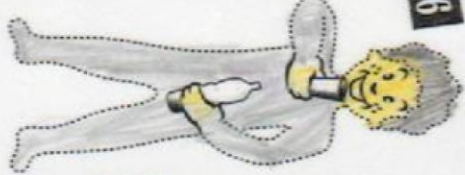
Les fruits et les légumes aident le transit intestinal et m'apportent des sels minéraux.

4  +

Les glucides du pain, des céréales et d'autres féculents m'apportent toute l'énergie nécessaire.

5  +

Les matières grasses sont les lipides, elles aident mon corps à bien bouger.

6  =

L'eau hydrate mon corps, je dois en boire beaucoup.



J'ai mangé un peu de tout, je suis en grande forme, ma journée démarré à fond.

Elémentaire ANTOINE GIROUST – CE1 – 2011/2012



La cuisine en folie

Nicomi cuisine des raviolis

Toua déguste des nougats

Gauthier renverse le saladier

Mexime mange du riz de Chine

Noélie épiluche des lichées

Elora lave le plat

Rubin coupe le pain

Manon grignote des macarons

Jonas savoure un ananas

Dan flambe une lanane

La prépare le chocolat

Yado étale la pâte à pizza

Gabriel lèche le pot de miel

Manon avale du jambon

Brayan digère grâce à la tisane

Nicolas tartine du Nutella

Thomas goûte le foie gras

Noé a fait de la purée salée

Romain déteste le romarin

Steven déjeune

Hérian adore la badiane

La soupe de John est bonne

Léna grille des chipolatas

Clémence les assaisonne avec des herbes de Provence.

Les cuisiniers du CE1A (Elémentaire A. Giroust)

Erwan

Lundi 12 septembre 2011

C.M.1 a *Elémentaire*
Antoine Giroust

SPORT / LITTERATURE – P O E S I E

Inventer un acrostiche à partir du nom des joueurs de rugby sélectionnés pour la Coupe du Monde 2011 « Webb Ellis Cup ».

(Un **acrostiche** (substantif masculin), du grec *akrostikhos* (akros "haut, élevé" et *stichos*, le vers), est un **poème** Fondé sur une figure de style consistant en ce que les **initiales** de chaque vers, lues verticalement de haut en bas, composent un mot ou une expression se rapportant au sujet du poème.



Julien **PIERRE**



Pour gagner, il faut de la concentration.

Les ont marqué des essais.

Et quel magnifique terrain !

Rien n'est impossible avec nous !

Rendez-vous au stade.

Et tu es sympathique comme joueur de rugby.



Scoala Generala num. 1

Rebra - Roumanie



DEVINETTES - FRUITS - LEGUMES - DEVINETTES - FRUITS - LEGUMES -



Crûs ou cuits dans la compote,
On en mange comme dessert.
Qui en veut ? Toute gamine,
Parce qu'ils ont des vitamines.

(Les fruits)



Crude sau fierte-n compot
Se consumă ca desert,
Le dorește orișicine
Că au multe vitamine.

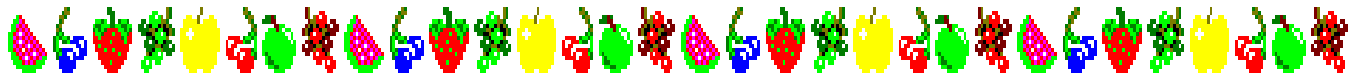
(Fructele)

Urdă Andreea - 12 ans

La classe de VI- ème

L'École Générale Nr.1

Rebra - Roumanie



Moi, j'ai quatre frères.
C'est dans un manteau
qu'ils me fourrèrent.

(La noix)

Capătă Emilia - 12 ans

La classe de VI- ème

L'École Générale Nr.1

Rebra - Roumanie

Eu am patru frați
Într-un cojoc băgați.

(Nuca)





Ce piquet orange et aiguisé,
Dans le sol se tient fourré.
Un lapin vient de le trouver
Tout de suite l'a-t-il grugé.
C'est quoi ? L'avez-vous deviné ?

(La carotte)



Țăruș galben ascuțit
În pământ șade înfipt.
Un iepuraș l-a găsit
Și pe loc l-a ronțait.
Cine este? L-ați ghicit?

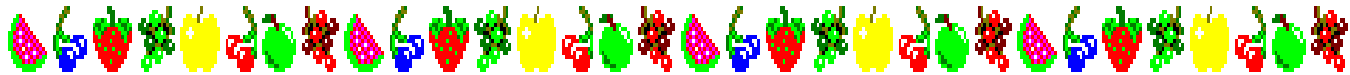
(Morcovul)

Bîrte Petrică - 12 ans

La classe de VI- ème

L'École Générale Nr.1

Rebra - Roumanie



Différent du chou ébouriffé,
Il est son frère, habillé
D'un costume froncé.

(Le chou-fleur)

Grozav Floarea - 12 ans

La classe de VI- ème

L'École Générale Nr.1

Rebra - Roumanie

Nu-i ca varza-nfoiată,
Dar e sora ei, gătită
C-o rochiță încrețită.



PROVERBES PROVERBES

Sănătatea este o comoară pe care puțini știu să o prețuiască, deși aproape toți se nasc cu ea. Hipocrate

Înțelepciunea este pentru suflet ceea ce sănătatea este pentru trup. Francois de La Rochefoucauld

Nu există în viață nimic mai bun ca sănătatea. Platon

Stomacul este fruntea bolii, iar cumpătarea fruntea leacurilor. Proverb Românesc

Mai mult face să previi decât să vindeci.

Un măr pe zi te scutește de medic. Proverb Anglo-Saxon

Un organism sanatos este camera de oaspeți a sufletului, un organism bolnav o închisoare. (Francis Bacon)

Sănătatea este ca banii, niciodata nu vom avea o adevărată idee de valoarea sa până când o vom pierde. (Josh Billings)

Fericirea constă, în primul rând, în sănătate. (George William Curtis)

Devreme la culcare, devreme la trezit fac ca un om sa fie sănătos și înțelept. (Benjamin Franklin)

Cei ce zic că nu au timp să facă exerciții pentru un corp mai sănătos, cu siguranță mai târziu vor avea timp pentru boală. (Edward Stanley)

Noaptele pierdute au zile numărate. Tudor Mușatescu



Proverbe românești :

Pomul după roade se cunoaște, iar omul după fapte.

Nu-ți băga nasul unde nu-ți fierbe oala.

Până nu plouă, nu ies ciupercile.

Fie pâinea cât de rea, tot mai bine-n țara ta!

Mersul pe jos face piciorul frumos.

Vrabia mălai visează.

La pomul lăudat să nu mergi cu sacul.

Dacă intri în tărâțe, te mănâncă porcii.

Cine fură azi un ou, mâine va fura un bou.

La plăcinte înainte, la război înapoi.

Faptele sunt fructele, vorbele frunzele.

Nu se aruncă cu pietre decat în pomul cu fructe.

QUINTETTES - FRUITS - LEGUMES - VITAMINES -

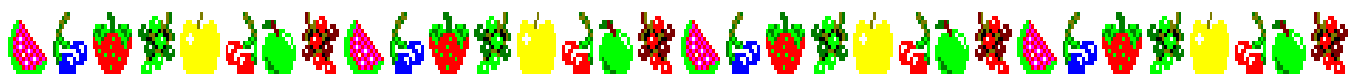


Les fruits,
Délicieux, colorés,
Aidant, protégeant, vitaminisant,
Éliminent les toxines de notre organisme,
Nous guérissant.



Lazăr
Darius - 10 ans
Nedelea Ioan - 11 ans
La classe de V- ème B
L'École Générale Nr.1
Rebra - Roumanie

Fructele
Delicioase, colorate,
Ajutând, protejând, vitaminizând,
Curăță organismul de toxine,
Însănătoșindu-ne.



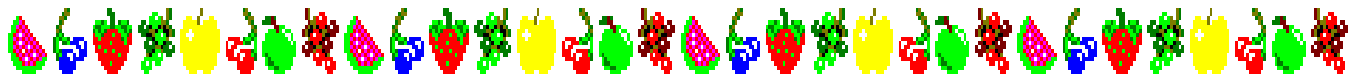


Les légumes,
Bons, savoureux,
En cueillant, cuisinant, mangeant,
Nous protègent contre les maladies,
Nous guérissant.



Flore Voichița - 11 ans
Vartolomei Denisa - 10 ans
La classe de V- ème B
L'École Générale Nr.1
Rebra - Roumanie

Legumele
Gustoase, bune,
Culegând, gătind, mâncând
De boli ne protejează,
Însănătoșindu-ne.



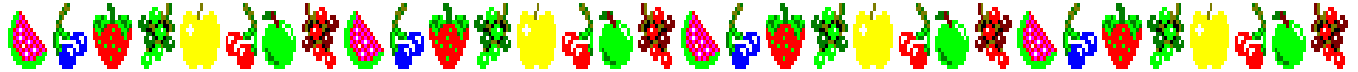
Les vitamines,
Hydrosolubles, liposolubles,
Protégeant, stimulant, guérissant,
Sont des substances nutritives vitales ...
De la santé, quoi !...

Bârte Alexandra - 11 ans
Lazăr Darius - 10 ans
La classe de V- ème B
L'École Générale Nr.1
Rebra - Roumanie

Vitaminele
Hidrosolubile, liposolubile,
Protejând, stimulând, vindecând
Sunt substanțe nutritive vitale...
Sănătate.



POESIES POESIES FRUITS-LEGUMES-SPORT



APPRENEZ À MANGER SAINEMENT!

Des fruits et des légumes, il vaut bien en manger !
Car ils ont de l'eau, des fibres, des vitamines, des sels,
Qui vous donnent plus de force, d'énergie.
Mais il faut qu'ils soient lavés...
Donc tous légumes, tutti frutti,
Mangez-en ! Bon appétit !
Car... si l'on mange sainement chaque jour,
On sera joyeux toujours !

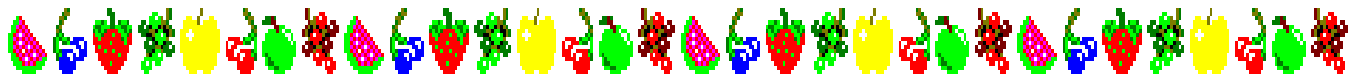
Călini Adela - 11 ans
Flore Voichița - 10 ans
La classe de V- ème B
L'École Générale Nr.1
Rebra - Roumanie



ÎNVAȚĂ SĂ MĂNÂNCI SĂNĂTOS!

Fructe și legume să mănânci, e bine!
Au apă, săruri, fibre, vitamine
Ce-ți dau puteri sporite, energie.
Spălate, însă, trebuie să fie...
Așa că, roșii, ardei, măr sau prună...
Din toate să mănânci! Poftă bună!
Căci... Mâncând zilnic sănătos,
Tu vei fi mereu voios!





DE LA SANTÉ DE TOUTES PARTS



Des pommes on prend de la force,
 Des noix, des semences, des noisettes
 On prend de l'élan et on grandit... Quelle merveille!
 Les tomates, les framboises, les fraises
 Protègent nos cellules.
 Consommées à chaque repas,
 Elles prennent soin de notre cœur.
 Les carottes sont saines,
 Leurs riches vitamines
 Aident nos yeux à voir mieux.
 La salade, le chou et l'épinard,
 Tout ce qui est vert à manger...
 Prennent soin du foie.
 On mange des fruits et des légumes.
 Rien de meilleur au monde!
 On sait qu'ils ont pas mal de vitamines.
 Chaque jour si consommés,
 Nous donnent à nous beaucoup de santé!



Bârte Alexandra - 11 ans
 Bârte Adela Ancuța - 10 ans
 La classe de V-ème B
 L'École Générale Nr.1
 Rebra - Roumanie

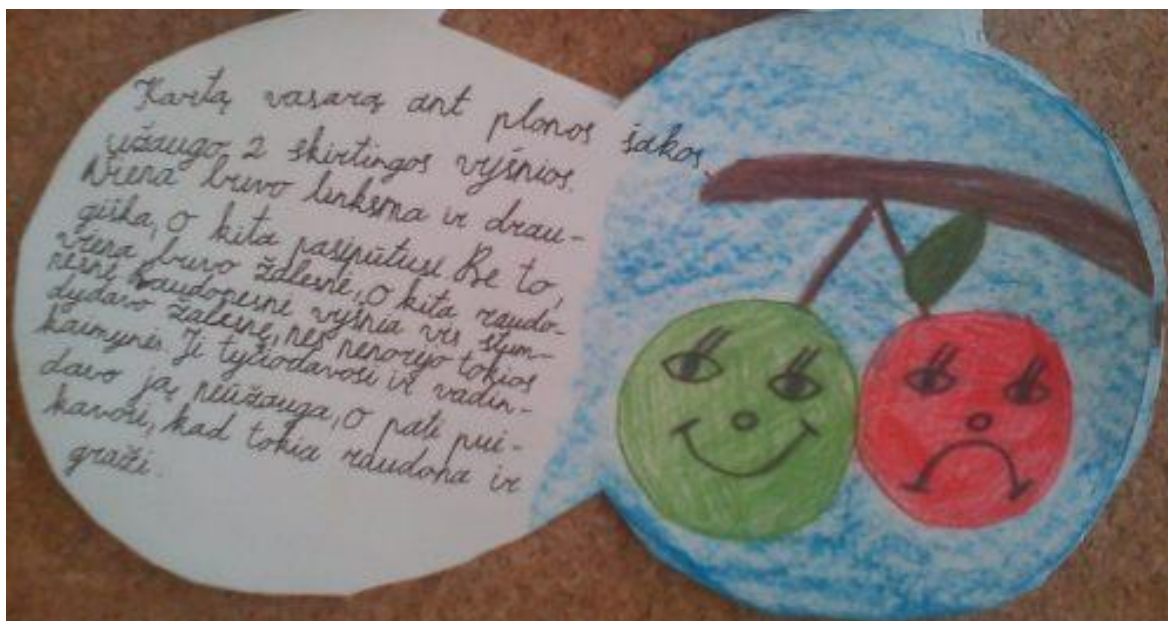
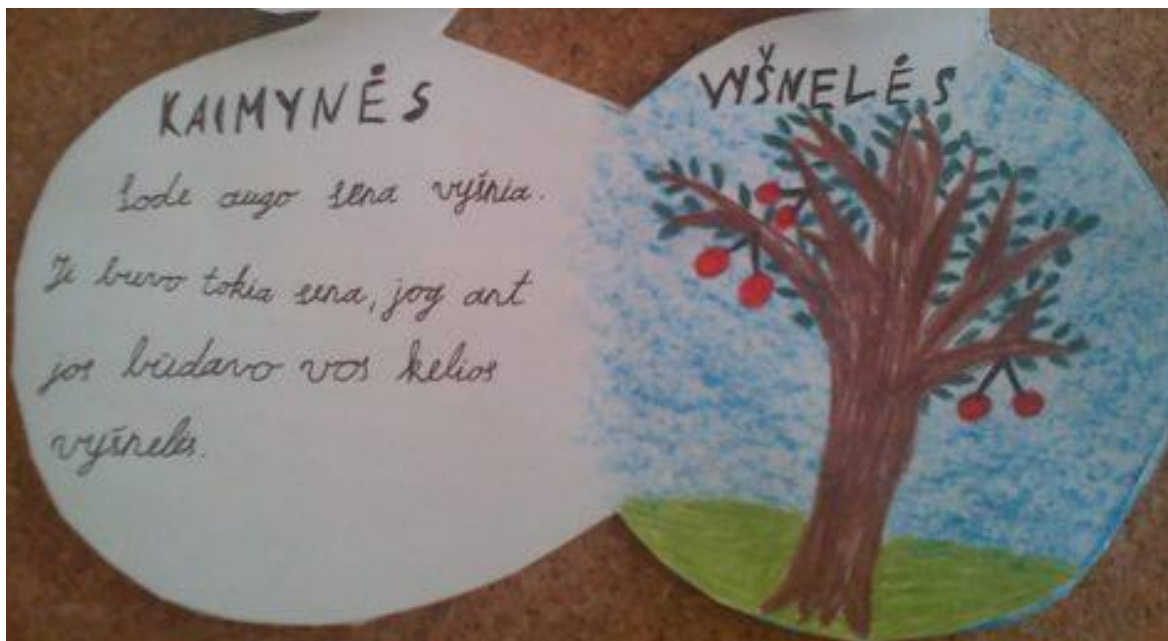
Vilniaus Jono Basanaviciaus Progimnazija

Vilnius - Lituanie



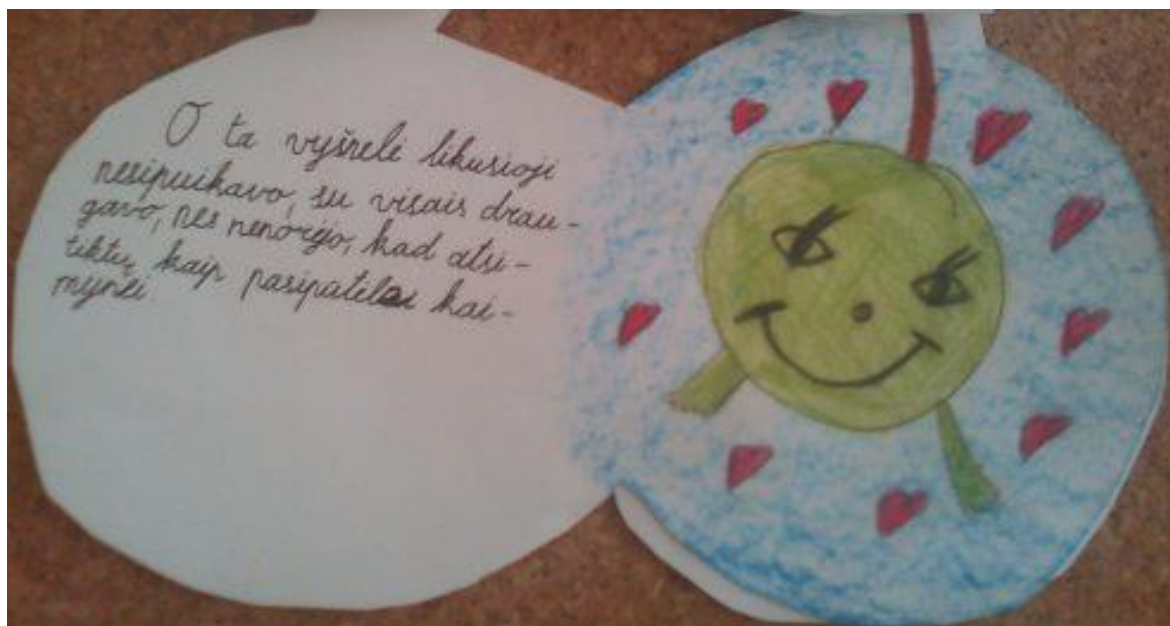
Pasaka „Kaimynės vyšnelės“

Vesta, 8 ans; Vilniaus Jono Basanavičiaus progimnazija, Lituania

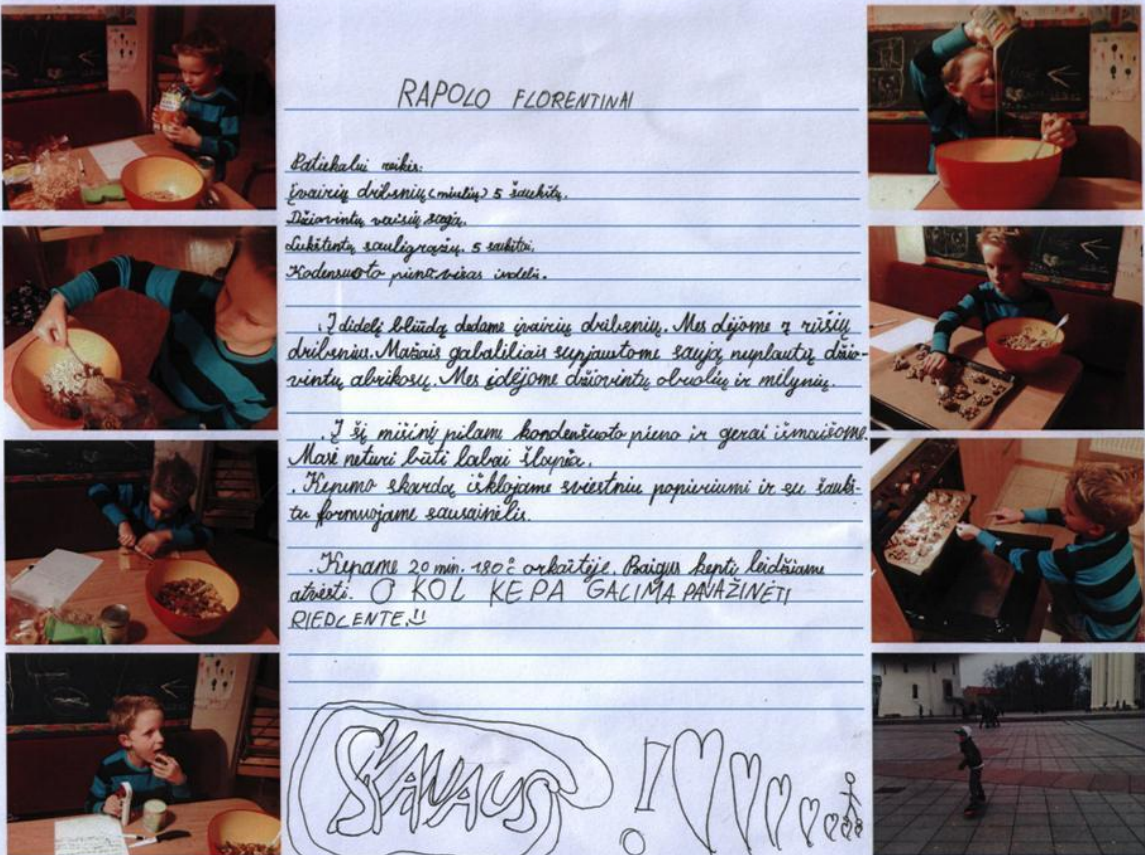




Karta i soda atskrido
varna Inarna ir nūtiņi ant
vīšņos. O tādā pamati raudonā,
pīšņusisāsoja. Jē iisāsojo saro
plācā gorkā ir, cūpa vīšņē,
ir sūlē jā. Kaulē, tēk iisājo-
nē ir nūskudo nūo šakos sa-
nō kelāis.



O tā vīšņēle līkusioji
nēsipuikaro, sū visais drau-
gavo, nē nēnōgo, kad at-
tiktu, kāp pasipatētas kai-
mīņēi



RAPOLO FLORENTINAI


Patiekalui reikės:
Įvairių dribsnių (miltų) – 5 šaukštai.
Džiovinta vaisių saujos.
Išlukštentų saulėgrąžų – 5 šaukštai.
Kondensuoto pieno – vienas indelis.

Į didelį bliūdą dedame įvairių dribsnių. Mes dėjome 7 rūšių dribsnių. Mažais gabalėliais supjaustome saują nuplautų džiovintų abrikosų. Mes dar įdėjome džiovintų obuolių ir mėlynių.

Į šį mišinį pilame kondensuoto pieno ir gerai išmaišome. Masė neturi būti labai šlapia.
Kepimo skardą išklajame sviestiniu popieriumi ir su šaukštu formuojame sausainėlius.

Kepame 20 min. 180°C orkaitėje. Baigus kepti leidžiame atvėsti. O KOL KEPA GALIMA PAVAŽINĖTI RIEDLENTE.

SPANUS ! ♥ ♥ ♥ ♥ ♥



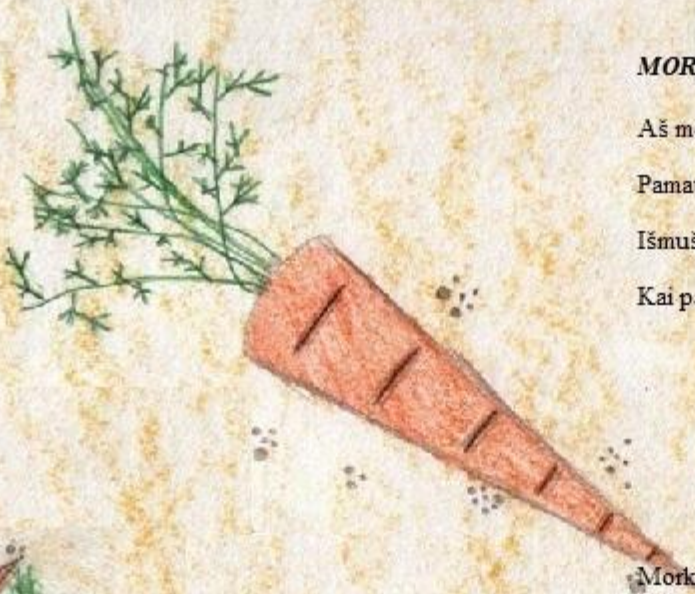
Patiekalui reikės:

- Įvairių dribsnių (miltų) – 5 šaukštų;
- Džiovinų vaisių – saujos;
- Išlukštentų saulėgrąžų – 5 šaukštų;
- Kondensuoto pieno – vieno indelio.

Gaminimas:

Į didelį „bliūdą“ dedame įvairių dribsnių. Mes dėjome 7 rūšių dribsnių. Mažais gabalėliais supjaustome saują nuplautų džiovintų abrikosų. Mes dar įdėjome džiovintų obuolių ir mėlynių. Į mišinį pilame kondensuoto pieno ir gerai išmaišome. Masė neturi būti labai šlapia. Kepimo skardą išklajame sviestiniu popieriumi ir su šaukštu formuojame sausainėlius. Kepame 20 minučių 180°C orkaitėje. Baigus kepti, leidžiame atvėsti. O kol kepa, galima pavažinėti riedlente.

Rapolas, 7 ans, Vilniaus Jono Basanavičiaus progimnazija, Lituanie



**Lema, 10 ans;
Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie**

MORKYTĖ

Aš morkytė rainaakė,
Pamatyta išmuštakio.
Išmuštakis blogas dėdė,
Kai pavargęs, dar užrėkia!
„Ei, morkyčka, ką darai?!“
Tai meškiukas Lapatai!
Kai tik šitaip jis pasako,
Bum bum bum – nebėr čia tako!
„Morka sėst šalia meškiuko,
O meškiukas tūpt ant jos.
„Morka, morka, ką darai?!“
Čia juk krėslas Lapatai!“

**Kęstutis, 10 ans;
Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie**

*Vaisiai
Vaisiai žaliai
Ir raudingi
Vaisiai gordiniai
Ir sultingi
Kas juos valgys
Ar vrikvolic
Kas neruolys
Ir pibtuolis*

Mišelis

Raudonas kumkuras su žalia kepture (Tomidoras)

Aukštinis morkaliukas, apsigaulęs geltona skruiste (Šlyva)

Storas pornas, užsidėjęs žalios patkų, o vidus raudonas (Obelūzas)

Oranžinis pagalukas su ilgais žaliais plaukais (Morka)

Puikas graivudinis pavislėni odutu kupertoje (Agurkėlis)



Erika, 7 ans;

Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie

Duonos ir obuolių salotos

Reikės:

- 3 obuolių
- 5 riekelių duonos
- česnako skiltelės
- majonezo.

Kaip gaminti:

Supjaustyti duoną kubeliais, įkaitinti keptuве, įberti duoną ir kepti kol apskrus. Supjaustyti obuolius, viską sumaišyti. Įdėti česnako ir majonezo.



**Aušra, 11 ans; Ugnė, 11 ans;
Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie**

Skanaus!

BOBUTĖS VAFLIAI

Reikės:

- 5 kiaušinių
- 300 g cukraus (galima ir mažiau)
- 200 g sviesto
- 200–400 g miltų

Dubenyje išplakame kiaušinius su cukrumi.

Supluname išlydytą sviestą.

Suberiamė 200 g miltų, išmaišome. Jei tešla per skysta – miltų suberiamė daugiau.

Tešlai padaryti reikia 15 min.

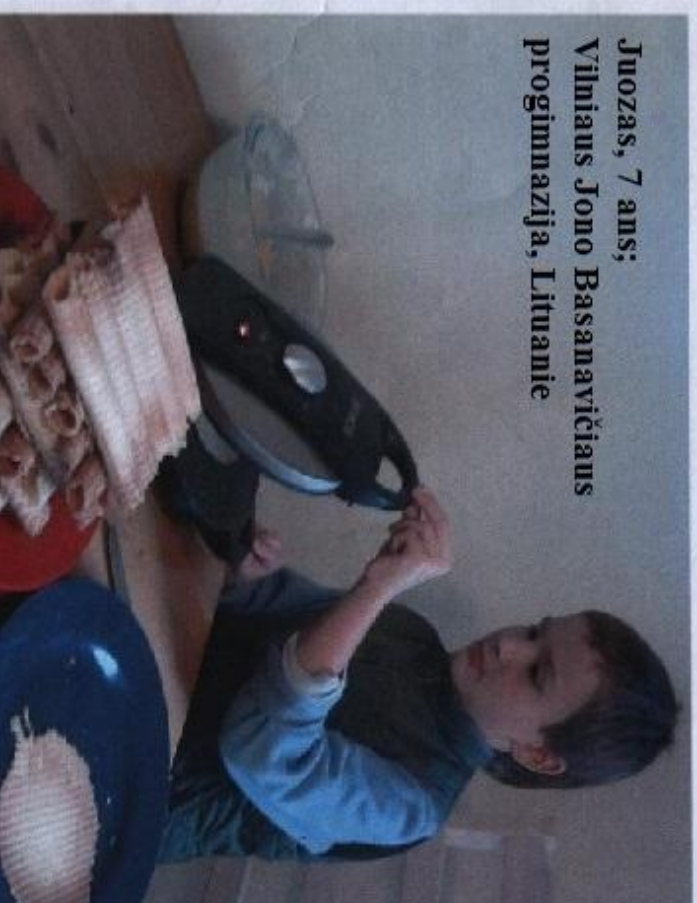
Į įkaitintą vaflių dedamė 1 valgomąjį šaukštą tešlos.

Iškeptą vaflių greitai susukamė.

Visiems vafliams iškepti reikia 45 min.

Skanaus!

**Juozas, 7 ans;
Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie**



ЖЕИ
СУВАЛГЫСИ
МОРКЫЧИ
БСИ СВЕКАС
ОНОРО!



Siblitė, 11 ans;
Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie

НОРИ КОНОРС ЛАБА!
САЛДРАУС ИЕ СВЕИКО???
КРИАУШЕС - КАИПИК ТОКИЕС???



Evelina, 11 ans;
Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie

ЛИЕТВИСКИ
ОБВОЛИНИ!
ГАЛНОРИ
МАНЕС?



КРИЛИК
ХАИЕ, БУСИМ
ДРАУГАИ!

Beata, 10 ans;
Vilniaus Jono Basanavičiaus
progimnazija, Lituanie