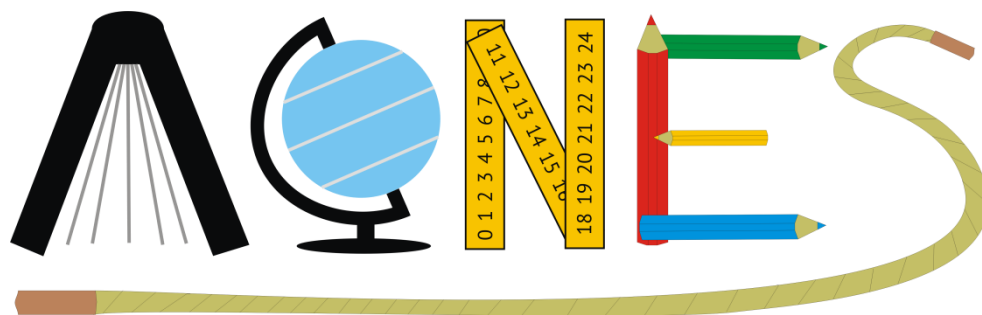




AGNES
Školní časopis
ZŠ Anežky České,
Ústí nad Labem
Ročník 2020
Číslo 2

JSTE TO, CO JÍTE?

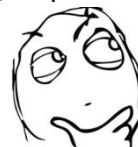
Máš hlad? | Problém s jídlem | Masopust
Bio, raw etc. | Diety | Souboj fastfoodu a mnohem více...

Člověk je tvor všežravý. Nebo ne...?

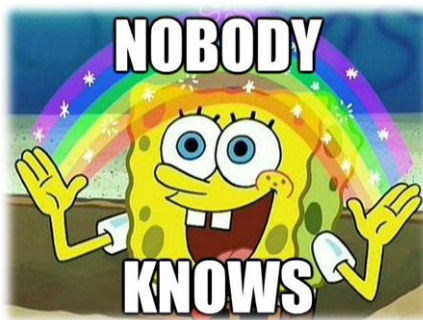
Někdy loni, asi k narozeninám, jsem si trochu neprozřetelně přál knihu o jídle. Ne, kuchařku nemyslím, jen knihu o jídle, jeho vzniku a trochu přemýšlení kolem toho. Neprozřetelně proto, že jsem ji četl skoro rok: tady kapitola, tamhle jen deset stran, tuhle deset řádků... A to proto, že o každém slovu v té knize jsem musel přemýšlet: *opravdu jíme tolik cukrů skrytých jako něco jiného? Kolik hovězího masa sním za týden, měsíc, rok? Mělo by se moje tělo lépe, kdybych jedl jen rostlinnou stravu? Nemám hlad?*

Nakonec jsem se dočetl k poslední straně a hlad opravdu dostal. Ne že bych o půlnoci otevřel ledničku – jako se to občas stává lidem nejen v Ústí nad Labem – a jal se luxovat zbytek čokoládového krému, jogurt, vejce či domácí džem ve sklenici s červeným víčkem. Ale hladověl jsem po dalších informacích o jídle, o způsobu pěstování našich potravin a o jejich cestě z pole až na náš talíř. Nebudu vás unavovat svými myšlenkami o jídle – ty totiž stále proudily mezi těmi pracovními, osobními, dopravními, lidskými i hvězdnými, aby se spojily v jednu:

Jsme opravdu to, co jíme?



Pokud bude vegan jíst jen rostlinnou stravu (a žádné potraviny pocházející ze zvířat), bude mít blíže k rostlinám? Masožravec pojídající opečené kuřecí stehno v křupavém těstíčku (Všichni si to představujeme, že?) je tedy kanibal, když jako zvíře požírá jiné zvíře? Pokud se někdo nadmíru živí sladkostmi, může se tvářit vůbec někdy kysele? Má člověk krmící se přesoleným jídlem slzy slanější než zbytek světa?



Nevím. A asi nikdy vědět nebudu. Protože člověk jako všežravec (*omnivorie*, z *lat. všežravost*) zhltně vše, co se pohybuje v jeho dosahu.

A aby toho v dosahu měl co možná nejvíce, vymyslel si geniální zlepšováky: lednici, mrazničku, troubu, pánev, smažení, pečení, vaření, grilování, fritování, flambování, dušení, míchání, krájení, sypání, drcení, strouhání a krouhání, pasírování a lisování, blanšírování a odšťavňování a pražení a opékání a to všechno dělá rád. A mít něco nebo někoho rád, to je vlastně vůbec nejdůležitější.

π

PS: Nebojte, víme, že *Blue challenge* v některých třídách ještě probíhá. Vyhlášení bude v březnovém čísle.

Obsah čísla

3	Máš hlad?	7	Co byste měli vědět o (ne)jezení
4	Sedm hubených a sedm tučných	10	Masopust
5	Bio, raw etc.	12	Valentýnky pro Anežčata
6	Bio, raw etc.	14	Sladké tečky na závěr
7	Souboj fastfoodů	15	Něco pro matematiky a vlastně pro všechny

Agnes je latinsky Anežka.
Koncovka *-gnes* také odkazuje
na řecké *gnósis* (poznání).

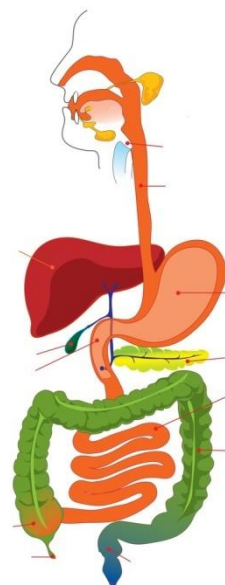
AGNES, školní časopis Základní školy Ústí nad Labem, Anežky České 702/17, p. o., vychází nepravidelně
Redakční rada: Mgr. Kateřina Suchá (sucha@zsanceske-ul.cz), Mgr. Jan Musil (musil@zsanceske-ul.cz)
Redakce si vyhrazuje možnost příspěvky podle potřeby krátit a upravovat.

Máš hlad?

Jasně, každý z nás to někdy zažil: něco děláme (píšeme, jdeme, malujeme, čteme, hrajeme, jedeme, tvoříme...) a najednou někde v hlavě zabliká žárovička s nápisem „HLAD“. Někteří z nás ji dovedou na chvíli zhasnout a dokončí to, co potřebují. Někteří ji úspěšně ignorují po celou dobu a jejich tělo pak rozsvěcuje jiná světla (o tom dále). A pak je ten zbytek, co zrovna v tu chvíli odloží tužku či kladivo a prostě se jde najíst.

Hlad je převlečená...

Češi rádi tvrdí, že hlad je převlečená žízeň, a vlastně mají pravdu, protože nám žaludek říká, že mu máme dodat další potravu na zpracování. Mimochodem, **dovedete na modelu trávicí soustavy tadyhle vpravo najít žaludek?**



Jakmile žaludek dostane z mozku signál, připraví si kyselinu pro rozkládání do pohotovostní polohy a pustí se do vytváření koktejlu živin, který v rozumném stavu pošle dál. Trvá to různou dobu – přemýšleli jste tedy někdy nad tím, jak to, že když sníte třeba těstoviny, máte za chvíli zase hlad? A že po steaku se to nestává? Záleží totiž na tom, jakou část potravy sníte. Nejrychleji se rozkládají cukry a až po nich tuky a bílkoviny. Pro vaši představu si zkusme projít pár potravin a dobu jejich trávení v žaludku:

30 minut ovoce

1-2 hodiny polévka, vařená rýže či zelenina

2-3 hodiny pečivo, brambory a další zelenina, vejce, mléko, vařené světlé maso

3-4 hodiny drůbež, šunka, salát, celozrnné potraviny

4-5 hodin pečené maso, luštěniny, sýry

5-6 hodin ryby v oleji (sardinky), uzené ryby

6-8 hodin uzeniny, tučné maso, tuky, tuňák

Z jídla pochopitelně získáváme energii a také další látky (vitamíny, minerály), bez nichž bychom jen těžko fungovali.

Hlad, tedy vlastně žaludek, se dá trénovat – za dobu vašeho života si třeba zvykne na to, zda sníte ráno, a pak o víkendu, když si chcete jednou o něco víc přispat, se žaludek přihlásí o svou porci. Chytrý orgán, že?

Šťěstí nejde sníst – nebo ano?

V jednom animáku se diskutuje o tom, jestli můžete šťastí sníst. Ne, ale naše tělo vám s určitými potravinami uvolní do těla látky, díky nimž si to budete myslet. Takovými potravinami jsou třeba čokoláda (Překvapení!), maliny či borůvky, jahody či oříšky. To jsou ty přirozené. Jenže podnikaví lidé vymysleli, že i vyrobené potraviny vám přinesou šťastí s pravidlem: čím více cukru, tím šťastnější! Bohužel...



Ve světě se na mnoha místech o spojení šťastí a hladu hovoří více než často. Zhruba 800 milionů lidí (to je každý desátý!) je podvyživených. Ročně umírají 3 miliony dětí kvůli hladu. Dva ze tří obyvatel Asie trpí hladem. Více než 70 milionů dětí chodí do školy o hladu a ze školy také. Každý rok se vyhodí přes 1,3 miliardy kilogramů (!!!) potravin. Zkuste na to myslet, až půjdete vyhodit nějaký kus jídla...



Problém výživy, potravin, hladu a s nimi souvisejícími jevy se zabývá řada organizací, které hladovějícím lidem poskytují pomoc. Jde např. o FAO (Food and Agriculture Organization), WHO (World Health Organization) či UNICEF (UN International Children's Emergency Fund). Více o Cílech udržitelného rozvoje OSN (tzv. SDGs) se dočtete v dubnovém čísle Agnes.

Sedm hubených a sedm tučných

Název článku jsem si vypůjčil od slavnějšího autora, Josefa, který v první knize Mojžíšově faraonovi vykládal sny. Stejně jako my se i faraon strachoval o sebe. Sedm hubených a sedm tučných v biblickém významu znamená, že po době neúrody přijdou roky úrodné a pak že se to zase vystřídá. A co s tím máme do činění my?

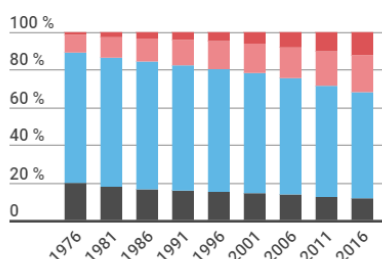
Máme se dobře? Máme.

Česko postupně roky bohatne. Vyděláváme čím dál víc, můžeme si také víc koupit. A víc sníst. A jsme u těch nehubených let! Poslední roky pozorujeme kolem sebe větší množství jídla. Je vlastně všude: v reklamě, v lednici, v trolejbusích, na náměstí, v ulicích, v autech. A to vyhovuje hlavně výrobcům, už ne tolik našemu tělu.

Průměrný dospělý člověk má spotřebu energie během celého dne nastavenou tak, aby spálil zhruba 2300 kilokalorií. To je energie odpovídající necelým deseti (!) tyčinkám Snickers. Tedy pokud sníte za celý den deset čokoládových tyčinek, mělo by vám to stačit. A kde jsou vitamíny? Minerály?

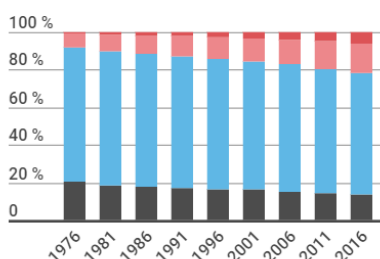
Není divu, že Češi tloustnou. V kombinaci s úbytkem pohybu (ano, opravdu) a delším sezením (*ahoj, já jsem YouTube a vítám vás u svého dalšího videa*) je to děsivá budoucnost.

Chlapci



● Podváha ● Normální váha ● Nadváha
● Obezita

Dívky



● Podváha ● Normální váha ● Nadváha
● Obezita

Dnes žije na Zemi necelých osm miliard lidí. Něco přes 1,6 miliardy z nich má nadváhu a zhruba 700 milionů Světová zdravotnická organizace označila přímo za obezní. V Česku na tom jsme u dospělých ještě hůř a naše děti pokračují v podobných číslech.

Každý čtvrtý chlapec a každá pátá dívka mají nadváhu.

Dieta? Ale jděte...

Prvním obvyklým krokem většiny lidí, jakmile zjistí, že jejich váha neodpovídá jejich představám, je nasadit dietu. Češi jsou v dietách doslova přeborníci: droždová, vinná, ketodiet, paleo strava, okurková, masová, postní, řecká, sacharidové vlny... Nekonečné množství celebrit nám doporučuje hubnout podle toho či onoho. A ono se hubne! Chvilku. Jenže po skončení diety váha začne obvykle zase stoupat – tomu se říká jojo efekt. Zhubnete-přiberete-zhubnete-přiberete...

Pozor, prosím – dieta je upravený způsob stravování, určený vlastně jen těm, kteří to potřebují. Například existují lidé, jejichž tělo neumí zpracovat lepek (součást jídel z obilovin), a ti musejí mít speciální stravu (= dietu) bez lepku, aby se jim lepek nedostal do těla. Po-

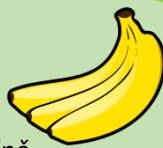


dobně jedí lidé s dalšími stravovacími obtížemi. Pokud chcete snížit svou váhu, stačí jíst normálně, tedy normální porce, žádné přejídání, minimum sladkostí, omezit nezdravé potraviny (smažené a nadměrně tučné), nepít slazené limonády či energy drinky. A hlavně – pojďte se hýbat!

Časem zjistíte, že pohyb a dobrá strava stačí k tomu, aby byl člověk zdravý, šťastný, usměvavý a spokojený. A to není málo!

Víte, že...?

- každý z nás sní za rok přes 5 kg másla
- za měsíc sníte necelých 10 kg mouky
- spotřebujete skoro celý bochník chleba týdně
- denně sníte skoro 250 g masa a půlka z toho je vepřové
- nejoblíbenější ovoce je jablko, pak mandarinky a pomeranče a až jako třetí banány
- ročně stihnete sníst 35 kg cukru



Bio, raw etc.

Člověk prochází mezi regály v jednom ze super-mega-ultra-hypermarketů, hledá další položku ze svého nákupního seznamu, a když už ji najde, začne zkoumat možnosti. Protože nikdy v tom správném regálu nenajdete jen jeden druh rýže, jen jediné kakao, jen jediný čaj...

V dnešním světě si můžeme vybrat snad z milionu potravin, ale některé jsou nám (i světu) přívětivější. Většinou na nich najdete barevnou značku, logo, které má svůj význam. Pojďme se na některá častá a známá podívat:



Tato zelená loga označují potraviny z ekologického zemědělství, bývají označeny jako *bio* (bio rajčata, bio mrkev).

Logo se žábou značí potraviny pěstované šetrně vzhledem k tropickým pralesům (banány).

Fairtrade jsou potraviny spravedlivé pro pěstitele i spotřebitele.



Potravina s tímto označením je vhodná pro vegany, tedy neobsahuje nic živočišného původu.



Lidé mající obtíže s konzumací lepku vyhledávají takto označené potraviny, jež neobsahují lepek.



100% takových potravin pochází z Česka a většina přímo z místa, kde se tato potravina vyrábí.

Paleo, raw či vegan?

V některých obchodech také můžete najít cedulky s nápisy RAW, VEGAN či PALEO. Proč a co to vlastně znamená?

Lidé si myslí, že správné složení stravy může ovlivnit leccos v našem těle. Je potřeba říct, že to je pravda: třeba bez vitamínu C budete trpět řadou nemocí. No a ta písmenka o kousek výše znamenají právě trochu jiný pohled na věc. Jde vlastně o dietu, jen takovou, ehm – trochu jinou...



RAW

- jídlo má být živé, tedy tepelně neupravené
- ovoce, zelenina, ořechy a naklíčené obilí či luštěniny



PALEO

- lidé by měli jíst jen to, co uloví či nasbírají
- vejce, ryby, zelenina, houby, ořechy a ovoce



VEGAN

- odmítá využívání zvířat k jídlu
- vše rostlinného původu

Souboj fastfoodů!

K jídlu patří pochopitelně také nějaké to hřešení. Někdo má rád sladké, někdo slané, někdo kyselé...však si to dovedete představit. My jsme se zeptali právě na TOP fastfood v sedmém ročníku:

FASTFOOD

je druh veřejného stravování, založený na rychlém výběru, prodeji a konzumaci stravy. Provozovny dosahují zvýšené rychlosti obsluhy tím, že umožňují zákazníkům získání jídla s minimálním přerušením jiných činností (stravování při cestě do práce nebo z práce, nezřídka prodej přímo do auta), a zvýšené rychlosti konzumace tím, že úpravou jídla a jeho balením podporují konzumaci vestoje nebo za pohybu.

Langoš! S česnekem, kečupem, tatarkou a sýrem dohromady.

Miluju kebab – kdykoliv, jakkoliv!

Cibulové kroužky s česnekovým dresinkem jsou TOP!

Vafle s čokoládou, prosím.

Durum, jedině se sýrem.

Kebab, ale musí tam být víc zeleniny a méně masa.

Hot wings s hranolky a sladkokyselou omáčkou, mňam!

KFC nebo McD? Asi McD, protože mají lepší hranolky.

Asi cokoliv od McD, je to sice slané, ale ukrutně dobrý.

Když se na plátku masa roztéká plátek sýra ...mmm, cheesburger...

Krokety, ty miluju. Ta vůně! A jsou kulaté a smažené a voní!

McD, ale já tam chodím jen pro zmrzku.
- ...

Já nevím, jestli je to fast-food, ale mám ráda sushi.

Pizza, bejby! Ale bez ananasu – ten patří do kompotu...

Já mám rád KFC, protože dělají dobré kuře a já mám rád pálivé jídlo.

SLOWFOOD

Cílem hnutí je naučit vážit si kultury stolu, chránit a vychutnávat místní produkty, které by mohly být odsouzeny k zániku na úkor mezinárodní standardizace potravinářských výrobků a rychle se rozvíjející "kultury" Fast Food. Hnutí prosazuje místní produkty, domácí odrůdy plodin a upozorňuje na dávno zapomenuté recepty.

Co byste měli vědět o (ne)jezení

„Super, konec školy! Konečně mrknu na Instagram... Bože, ta je tak krásná! Být hubená jak ona, tak nemusím řešit, jestli se někomu líbím nebo ne.“ Tohle si řekne několik mladých dívek na celém světě, po zhlédnutí veškerých sociálních sítí, kde se prezentují slavné osobnosti a lidé z okolí většinou v tom nejhezčím světle. Bohužel v mnoha případech se tyto myšlenky rozvíjejí dál. Začnou přemýšlet o tom, jak nejsnadněji a nejrychleji zhubnout. A první nápad je na světě: NEJÍST! Zdravotní následky tohoto rozhodnutí už nikdo neřeší, vidí pouze výsledek – BUDU HUBENÁ.

Dříve byli lidé ovlivněni hlavně blízkým okolím (rodina, kamarádi, spolužáci), ale teď se k tomu přidal svět virtuální. A právě svět sociálních sítí. Vidíte okolo sebe samé krásné, hubené, úspěšné lidi, což v mnoha případech vyvolá pocit méněcennosti. Anebo druhá situace, kdy vy se sami reakce na vaše příspěvky mohou být sledkem ve vaší hlavě bude dost podivné se cítit špatně.



má velký dopad na psychiku člověka. „Proč taková taky nemůžu být?“ Anebo prezentujete nějakým způsobem, ale od nějakých lidí velmi negativní. Výsledek je podobný jako u předchozí situace a bu-

Toto je pouze náčrt jedné z několika zvaných PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY. řeknete, že se tyto problémy budou na další stránku. Ale pokud jste došli z omylu, jelikož problém PORUCHY, ale i chlapců. Nejedná se totiž

váhy, ale právě váha není tím hlavním problémem poruch příjmu potravy, je to zejména psychika člověka. Všechny zmíněné poruchy vycházejí pouze z hlavy jedince. Jedná se tedy o psychické onemocnění. Jak už bylo řečeno, poruchy příjmu potravy (dále jen PPP) se mohou týkat obou pohlaví, ale problém převažuje spíše u dívek. Nejvíce se s PPP můžeme setkat u dospívajících dívek, jelikož v tomto období nejvíce řeší svou postavu, což může vést k neustálému stresu.

situací, které mohou vést k nemoci. Někteří z vás, co čtete tento článek, si týkat pouze dívek, proto chlapci otočí až sem, tak bych vás ráda vyvedla PŘÍJMU POTRAVY se týká nejen dívek, ale také nárůst

Teď se zaměříme na konkrétní typy PPP. Jedná se o onemocnění zvané MENTÁLNÍ ANOREXIE, BULIMIE A ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ. Pokud mluvíme o mentální anorexii, tak se jedná o navenek jasně viditelný problém. Člověk se obává, že pokud bude jíst, tak bude přibývat na váze. Proto začne úplně odmítat jídlo, či držet drastické diety. Následuje rychlý úbytek na váze, který může velmi ohrozit jedince na zdraví a v nejhorších případech vést až k smrtelným následkům. Opačný průběh má bulimie, kdy dochází k záchvatovitému přejídání a ihned po něm přichází výčitky. Proto se jedinec snaží veškeré jídlo ze sebe dostat, aby nepřibral na váze, a jeho řešení najde v podobě vyvolání zvracení a průjmů. Paradoxem je, že u bulimie nedochází k tak drastickému úbytku na váze jako u anorexie, proto není na první pohled jasné, že dotyčný bojuje s takovýmto problémem. Posledním typem PPP, o kterém se budeme bavit, je záchvatovité přejídání. Jedná se o opakované případy, kdy dochází k nekontrolovatelně vysokému příjmu potravy během krátkého času a opět následují výčitky. Může se zdát, že se jedná o stejný průběh jako u bulimie, ale liší se v tom, jak své výčitky z přejídání vyřeší. U bulimie už víme, že dochází například k vyvolání zvracení. Kdežto u záchvatovitého přejídání k žádnému unáhlenému vylučování jídla nedojde, ale přichází silný pocit úzkosti, studu a viny. Jelikož dochází k přejídání opakovaně a nekontrolovatelně, je s tím spojený další zdravotní problém, což je obezita.

Všechny typy PPP jsou psychickým problémem, ale s tím jsou spojeny i další zdravotní potíže, které se týkají trávicí soustavy, hormonálních problémů, kardio-vaskulárního systému apod. a mohou mít za následek až drastický konec. Je velmi těžké si přiznat, že máte problém v oblasti příjmu potravy, proto sebemenší pochybnost, že není něco v pořádku, se snaž ihned vyhledat pomoc. První krok, jak pomoc najít, může vést k tvým rodičům nebo kamarádům, kteří tě v tom nenechají samotného/samotnou a poskytnou ti první záchrannou ruku. Nebo můžeš rovnou sám vyhledat školního metodika prevence ve tvé škole či jiného učitele, kterému důvěřuješ. Poté společně vyhledáte odbornou pomoc, kde ti pomůžou, jak nejlépe mohou. Stejně postupovat může někdo, kdo sice takový problém nemá, ale pozoruje ho u někoho ze svých blízkých. To znamená, že dotyčný velmi rychle ztrácí váhu, je nezdravě hubený, téměř nikdy ho nevidíte jíst (i když s ním jste často) nebo ho vidíte jíst, ale ihned se odebere na toaletu. I v tomto případě je dobré vyhledat zodpovědnou osobu, která se o dotyčného s takovým problémem postará – rodiče, školní metodik prevence, třídní učitel či ostatní učitelé.



Každý by měl chtít pro sebe to nejlepší a mít se rád. A co je to nejlepší pro tvé tělo? Pravidelný příjem vyvážené potravy, pravidelný pohyb a radost ze života. Veškeré informace v oblasti správné životosprávy se učíš už od prvního stupně. Pokud si stále nevíš rady, stačí se zeptat vyučujících či jiných odborníků zabývajících se touto problematikou. Nebo přijďte rovnou za školním metodikem prevence, které najdeš jak na prvním (Mgr. Lenka Nitschová, Mgr. Markéta Maršínská), tak na druhém stupni (Mgr. Michaela Bělunková).

Mgr. Michaela Bělunková

Školní metodik prevence 2. stupně – pavilon C, 1. patro

K textu paní učitelky připojujeme dva příběhy a jeden názor na věc:

Jmenuju se Eliška a chtěla bych vám vyprávět příběh, který se stal před třemi lety. Tehdy byl normální školní den, zvláštní snad jen tím, že měl přijít nový žák. Jako každé ráno jsem se nasnídala, vyčistila si zuby, převlékla se a šla do školy. Moje kamarádka Martina už na mě čekala před domem.

"Ahoj, tak co, těšíš se na nového spolužáka?" "Já moc." "Já ani ne," odpověděla jsem. Pak jsme vešly do třídy a on tam stál, byl krásný a naprosto dokonalý. Hned jsem za ním chtěla jít, ale zrovna zazvonilo. MUSELA jsem počkat na přestávku a pak jsem se vydala směrem k němu, protože jsem se mu chtěla představit. Když jsem ho oslovila, tak se sotva otočil a přes rameno mi řekl: "Hele, já se s tlustýma nebavím." Utekla jsem na záchody a plakala jsem. Přitom jsem tlustá nebyla, ale ani hubená, byla jsem normální.

Tak jsem se rozhodla, že zhubnu. Chtěla jsem zhubnout rychle, ale nevěděla jsem jak. Potom mě to napadlo, největší chyba v mém životě. Rozhodla jsem se přestat jíst. Po měsíci mě všichni chválili i ten kluk, všichni, kromě Martiny. Ta se mě ptala: "Jak jsi mohla zhubnout tak rychle?" Mlčela jsem. Ale po dalším měsíci jsem vypadala jako nemocná. Všichni se mě ptali, jestli mi je dobře. Jenom ten kluk se neptal a říkal, že jsem krásná.

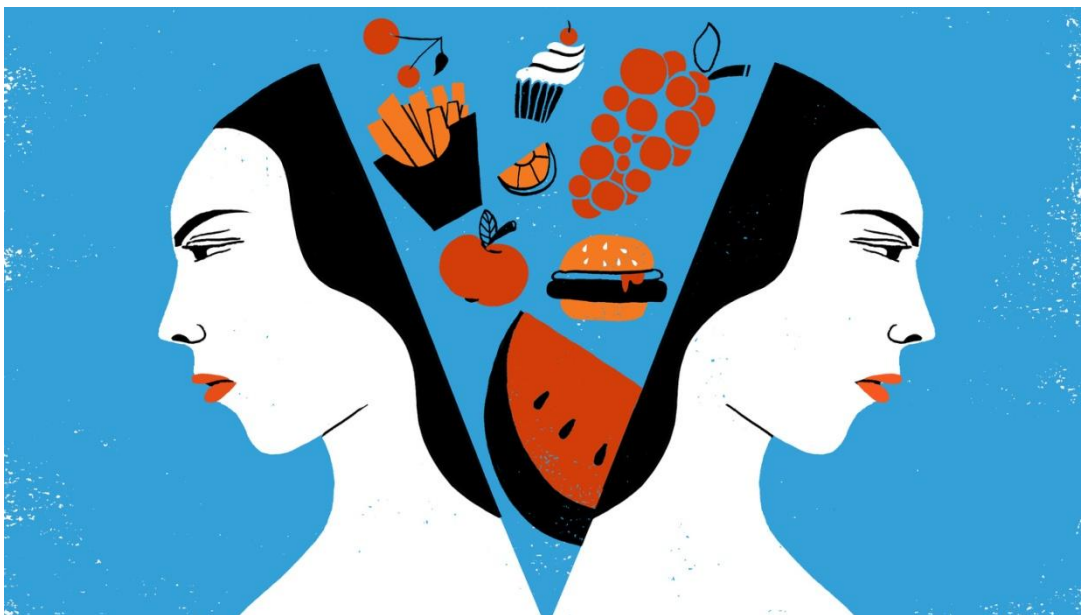
Jednoho dne si moje maminka všimla, že jídlo vyhazuju. Nikdy předtím ne, protože jsem si nosila jídlo do svého pokoje. Taky si uvědomila, že jsem hodně zhubla. V té době jsem chtěla začít znovu jíst, ale pořád jsem jen zvracela. Máma mě odvezla do nemocnice. Tam mi řekli, že mám anorexii a zavedli mi hadičku s

výživou do žil, protože moje střeva se bouřila a nepřijímala potravu. Trvalo to dlouho, než jsem mohla jíst a než jsem začala přibírat na váze. Teprve pak mě pustili domů.

Dnes už vím, že je lepší mít pár kilo navíc a zdravě vypadat, než být vychrtlá a nemocná.

EMA DERFLEROVÁ, 6. A

Petra měla spokojený život, milující rodiče a kamarády, ale jen dokud se její rodiče nerozvedli. To byl v jejím dosavadním životě velký zvrat. Otec se jí vzdal a do péče ji dostala maminka. Nejdříve se přestěhovali, tak přišla o kamarády a vše, co bylo dosud dokonalé. Bydleli v podnájmu, neměli moc peněz, proto maminka pracovala od rána do večera a na Petru neměla vůbec čas.



První den v nové škole nebyl moc příjemný. Děti byly zlé a namyšlené, jen všechny pomlouvaly a ubližovaly. Petře se začaly posmívat, že je tlustá a ošklivá. Tehdy poprvé utekla s pláčem domů, ale neměla to komu říct, protože maminka byla opět v práci. A tak si řekla, že když nebude jíst a rychle zhubne, tak už se jí nebude nikdo posmívat.

Maminka byla opravdu velmi zaneprázdněná a tak nějak přehlídla, že Petra už přes týden nic nejedla, až to dopadlo tak, že se ve škole zhroutila a sanitka ji odvezla do nemocnice. Doktoři řekli, že trpí anorexií a měla by se léčit. Když ji propouštěli domů, tak řekli její mamince, ať na Petru dohlídne, jenže ona to nebrala vážně, věřila tomu, že už se to znova nestane. Petra to sama nezvládla, a tak se vše zopakovalo, jenže tentokrát už jí ani lékaři nedokázali pomoci a ona zemřela na anorexiu.

(Autor neznámý)



Snad každá holka chce být hubená a snad každý kluk chce mít svaly, a proto zkouší různé diety...

Tu správnou vám může předepsat jen ten, kdo tomu skutečně rozumí, ale pak to vlastně není dieta, ale zdravý způsob stravování, např. jíst víckrát denně, menší porce, omezit tuky a cukry a spojit to s nějakým tím cvičením.

Pokud vám někdo říká, že jste tlustí, tak to ještě nutně neznamená, že má pravdu a právě kvůli takovým zlým lidem, se někteří z nás mohou cítit velmi špatně. Myslím si, že pokud se líbíte sami sobě, je vše v nejlepším pořádku. Každý člověk, který se někomu posmívá, má vlastně jen problém sám se sebou nebo chce jen získat vaši pozornost.

NIKOLA KUBÍČKOVÁ, 9. C

Masopust

Slavnostní období, které nastává po svátku Tří králů a končí v rozmezí od poloviny února do počátku března, což závisí na datu Velikonoc. Masopustní zvyky mají zřejmě původ v předkřesťanských slovanských oslavách konce zimy. V původním smyslu jde o "opuštění masa" (slovo karneval pochází z italského *carne levara* "dát pryč maso"). Masopust představoval období hodování a veselí mezi postními dobami, během něj probíhaly taneční zábavy, zabíjačky a také svatby. Karneval je v současné době nevázaný na určité období. Jde spíše o taneční zábavy, lidové zábavy v maskách, maškarní bály. Nejznámějším karnevalem na světě je karneval v Rio de Janeiru, který se koná každoročně už od roku 1641, tehdy byl inspirován francouzskými zvyky. Žije jím celé město. Lidé tančí opravdu všude - v barech, parcích, na náměstích a plážích. Centrem všeho dění je tzv. sambodrom - otevřená scéna pro sedmdesát tisíc diváků, kde lze spatřit nejlepší světové tanečníky a tanečnice samby, probíhají zde soutěže tanečních škol. Letos se na karnevalu poprvé představila také Češka Veronika Lálová, kterou si můžete pamatovat ze soutěže StarDance, kde byla v roce 2016 partnerkou Zdeňka Piškuly, a v tomto ročníku zvítězili. Veronice se účastí na tomto prestižním karnevalu v Riu splnil sen. Tančí zde jako MUSA, to znamená, že vystupuje jen sama za sebe, netančí v žádné skupině.



Evropským karnevalů kraluje ten v Benátkách, kdy jsou děti i dospělí převlečení do nádherných kostýmů a soutěží se o nejlepší masku. Slovem maska se rozumí zakrytí obličeje, čímž člověk představuje někoho jiného. Nejmenší možnou karnevalovou maskou jsou škrabošky, které jsou různě zdobené a překrývají pouze část obličeje. V mnoha případech lidé využívají možnosti, doplnit masku o celý kostým.

Anežko, maso pusť!

V půlce února se i na naší škole pečlivě připravoval karnevalový, tedy spíše masopustní průvod. Již tradiční spolupráce základní školy a mateřských škol z krásnobřezenského sídliště vyústila po dlouhých a pečlivých přípravách v takřka nekonečný průvod masek a fantaskních postav, které se pod vedením královen masopustu vydaly v pátek dopoledne na procházku po sídlišti za zvuků masopustních říkanek, písniček a veršůnek.

Více než dvě stovky dětí se v podobě dlouhatánského hada propletly až na hřiště v ulici Anežky České, kde byly po zásluze odměněny domácími moučníky, buchtami a koláči.

Děkujeme za účast nejen dětem, pedagogům všech škol, nýbrž i jejich rodičům a prarodičům, kteří nás v masopustním průvodu doprovodili.

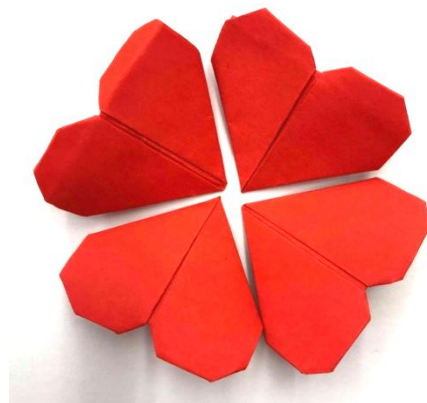
Na další stránce nabízíme pár fotografií z dopolední veselice.



Valentýnky pro Anežčata



V polovině února se srdce a přání staly hlavními symboly oslav svatého Valentýna na Anežce. Od 10. února se ve vestibulu střídali malí i velcí, aby napsali svá přání a vhodili je do valentýnské schránky. Žáci mohli přání napsat za pomoci foto návodu, který jim radil krok po kroku s postupem anebo mohli přání vyrobit či koupit. Překvapilo nás množství přání. Ve schránce se jich sešlo celkem 218 kusů! Přání byla v průběhu dne roznesena valentýnskou hlídkou adresátům a určitě zahrála u srdce všechny obdarované.



dopředu a rozhodla se potěšit nejen žáky, ale především pedagogy a ostatní zaměstnance naší školy. Myšlenka byla jasná. Vyrobit dárek, který zaujme, bude symbolem Valentýna a zároveň každého potěší. Ačkoliv se skládání origami srdcových broží zdálo velkým oříškem, nakonec jsme všechno zvládli.

Děkujeme Vám všem, že jste se do akce psaní přání zapojili 😊

Vaše Rada dětí

K valentýnské poště připojujeme ještě několik příspěvků od 9.B ke svátku sv. Valentýna, láске a vztazích obecně.



Milý Billy, psal se únor 2020, když jsme si pro tebe přijeli do útulku v Kozlech u České Lípy. Celou cestu jsi byl hotový andílek a já se do tebe celého srdce zamilovala. A pak jsme vlezli do prvního zverimexu a po pěti minutách soustavného čichání jsi zvedl nožičku nad plyšového bobra... No, prostě nám děláš jen radost! 😊

Chci ti říct, že spát s tebou v jedné posteli je vážně zážitek. Ještě jsem nezažila, že by něco tak malého dokázalo zabrat celou postel tak, že bych se musela krčit v nohách postele. Ale i přes to všechno tě máme moc rádi. I když loudíš a pak nechceš vlastní jídlo, bereš mi deku a nikdy nepřineseš míček.

Slibuju, že nikdy neskončíš uvázaný v té zimě, sám několik dní, jako ti to udělal tvůj bývalý páníček. Přisahám, že do konce tvého života nebudeš sám. Miluju tě a děkuju za každé tvé olíznutí a vše, čím mi zlepšuješ den! ❤️



Ach, ten Valentýn. Valentýn, svátek zamilovaných. Den, kdy všichni utrácení za květiny, šperky nebo večere. Den, kdy poslední naděje umírá, nebo se rodí. Každý z nás to chápe jinak. Někdo ho bere jako svátek, který se MUSÍ oslavit. Kdy má možnost vyznat lásku svému milovanému. A ta druhá půlka ho neslaví a užívá si den jako jindy.

Valentýn slaví nejen páry ale i jejich děti – kupují svým rodičům dárek nebo ho vyrobí. Ať už je to ručně vyrobené přání nebo koupaná čokoláda, mamince vždy udělá radost.

Říká se: „Štěstí se nedá koupit, ale je všude kolem nás.“ A to samé platí pro lásku.

Svatého Valentýna vnímám každý jinak. Ženy ho vnímají jako svátek zamilovaných, chtějí od svého partnera kytici růží či nějakých jiných květin a nějaké malé překvapení k tomu. Zatímco muži, ti o něm vědí vlastně jen díky svým drahým polovičkám a nejraději by ho slavili trochu jinak.

Jenže dle mě Valentýn není o jen o dávání dárečků svým partnerům. Valentýn nám má připomenout ty, které máme rádi. Proč bych teda nemohla dát dárek mamce nebo tátovi? Dárek také nemusí být něco hmotného, mně by třeba udělalo velkou radost, kdyby mě přítel vzal na procházku, povídali bychom si...

Slavit bychom jej měli každý. I když nemáme partnera – místo něj můžete popřát a udělat radost někomu jinému, koho máte rádi.

Valentýn je svátek zamilovaných, pojmenovaný podle kněze – sv. Valentýna, který i přes zákaz oddával milence, za což byl následně potrestán. Mně osobně svátek svatého Valentýna vlastně nezajímá, neslavím ho. Podle mě by si lidé měli vyznávat lásku celý rok a ne jen jediný den v roce. Respektuji ty, kteří jej slaví. Dnes mi přijde celý svátek hlavně jako marketingový tah a reklama, než jako opravdový svátek zamilovaných.

Milý deníčku, dnes je 14. února, neboli Valentýn a já slavím opět sama. Je to už 15. výročí single, jsem na sebe pyšná. Valentýn, čas klidu, míru a hlavně lásky. Den jako den. Má radost, že to aspoň vyšlo na pátek. Holky kolem mě se těší po škole na svého kluka, až si dají dárky, půjdou do kina nebo jen tak ven. Nechápu je, být doma v teple a s jídlem a seriálem je taky fajn. Proč se to vlastně slaví? Vždyť se máme milovat celý rok Tak jsme s kamarádkou došly k závěru, že to celé je kampaň! Proč? Květinářství vydělají dvakrát tolik, to samé kina, restaurace, kavárny... Jen vaše peněženka hubne. Tak jsem ráda, i moje peněženka, že Valentýn slavím sama. Doma. V teple. Jo.



Kamarádka Nutella

Každý večer před spaním,
k lednici hned záměřím.
Otevřu ji, podívám se
a chvilku pokochám se.
Kouká na mě zvesela
kamarádka nutella.
Mažu si ji na rohlík,
mamince říkám dík.
Už jí tam mám hodně moc,
tak sladké sny a dobrou noc.

Veronika Zeusová, 6.A



Já a sladkosti

Od mala jím strašně moc sladkého, i když poslední dobou se snažím držet zpátky. Když mám projít kolem obchodu, kde mají ve výloze vystavené sladkosti, tak chodím velkým obloukem. Přesto jsem nedávno neodolala, to když mi maminka zrovna na Valentýna udělal sladký pohár. Prostě jsem si řekla, že mě jeden pohár nezabije. Sladké mě natolik přitahuje, že se chci stát cukrářkou a otevřít si vlastní cukrárnu. V té bych mohla vymýšlet své výrobky a nabízet je nejen své rodině, ale i všem ostatním, kteří "ujíždějí" na sladkém stejně jako já.

Veronika Vacíková, 6.A

Lentilková bomba

Co potřebujete? Dva pytle mouky, 50 vajec, jeden pytel cukru, hořkou čokoládu, neomezené množství lentilek a jeden mini pytlíček prášku na pečení. Jak na to? Vezměte si škopek a nasypťte do něj dva pytle mouky, potom tam vložte všechna vejce. Pozor oddělte bílky, vyšlehejte z nich bílý sníh. Přidejte celý pytel cukru a zamíchejte. Rozehřejte čokoládu a pak chvilku počkejte. Do škopku přidejte našlehaný sníh, pak lentilky a konečně tu čokoládu. Pak si s tím pořádně pohrajte, a když vás to přestane bavit, nastavte troubu na 1000 stupňů Celsia a zhruba hodinu nechte péct. Zde je třeba upozornit na to, že vám to možná vybuchne. Risk je zisk. Tak a máte hotovo. Přejí dobrou chuť! Počkat, zapomněli jste přidat prášek na pečení, ale, kdo by to řešil, vždyť to byl jen minipytlíček.

Charlotte Sobotová, 6.A

Detektiv Burrito a vražda jablečného Džusu

"Takže, co zatím víme?" "Detektive, zatím víme, že vražednou zbraní bylo párátko." "Velmi zajímavé." "Jo a pane Burrito, to tělo dáme do laborky," řekl pan Brokolice. "Ano, tak dobře, pošlete Lízátko, aby pozůstalým sdělil tu smutnou novinu."

"Šéfe, našli jsme pecku." Pan Burrito začal v duchu kombinovat: Ten pachatel se pořezal, Džus se bránil párátkem... No ano, teď to dává smysl, zajdu do laborky a zjistím, čím ta pecka je.

V laborce: příčinou smrti bylo ucpané brčko. Takže to nemusela být vražda. "Byla!" zařvala Horalka. Už víme, komu ta pecka patří - Hrušce. Jdeme za ním. "Pane Hruško, jste zatčen za vraždu jablečného džusu."



David Tomeš, 7.C

Něco pro matematiky a vlastně pro všechny

Pokud jste dočetli až sem, asi máte hlad. Nebo na něco chuť. V pořádku, to chápeme. Ale ještě než se zakousnete do svačiny, pojďte si zkusit jednoduchý příklad. Budete potřebovat jen dvě čísla, tužku a papír. A kdybyste chtěli, můžete to zkusit třeba v prvouce, přírodovědě, přírodopisu nebo v hodině VOZ.

BMI

BMI je zkratka anglického Body Mass Index, do češtiny přeloženo jako index tělesné hmotnosti. Od vašeho dětství se u lékaře vážíte a měříte. To proto, že vám váš pediatr počítá právě hodnotu BMI. Podle křivky může sledovat váš vývoj. A to je dost důležité.

Co to je a jak to spočítám? Jak jsme řekli, stačí dvě čísla: vaše výška a hmotnost (váha).

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (v kg)}}{\text{výška (v m)}^2}$$

Tohle je výpočet pro starší z vás. Vy mladší si to budete muset trochu rozepsat, zkuste poprosit paní učitelku. 😊

POZOR!

BMI je jenom číslo. Vůbec nezohledňuje rozložení vašeho těla. Člověk s větším množstvím svalů má stejné BMI jako člověk s větším množstvím tuku, pokud **měří a váží stejně!**

Vyjde vám číslo, které znamená, jak na tom jste, a v grafech si můžete porovnat, kde se vaše BMI nachází. Percentil znamená, kolik dětí skončilo za vámi (průměr je růžová hodnota).

RECEPT NA PIZZU HAWAI

Pepíček se přihlásil do soutěže Masterchef. Co si Pepa připravil, aby porotu překvapil? Pizzu Pepa má moc rád, uvidíme, zda byl to dobrý nápad. Pepa přišel uvařit, těsto musel připravit. Nejprve rajčatovou omáčku na těsto namazal, pan Omáčka si pěkně stěžoval. Sýr tam potom naházel, ten s ním teda zacházel. Potom šunku nakrájel, na tu on si potrpěl. Kdyby zapomněl na ananas, byl by to pořádný trapas. Když pizzu z pece vytáhl, pořádně se protáhl a vyrazil k porotě, která byla v pohodě. Přemek ochutnal a řekl: Je to dobré, říkám ano. Jan Punčochář také ochutnal a řekl: Mám rád italskou kuchyni, máte dvakrát ano. Radek přišel a zamračil se: Ze spodu to máte spálené, za mě teda ne. Tady máte zástěru, příště více úsměvů.



ANNA MAĐAROVÁ, 6. A

