

Tajniak

Wydanie specjalne

YOUR CHOICE



TWÓJ WYBÓR TWOJE ZDROWIE

SPIIS TREŚCI

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1. Restauracja Grubasa | str. 3 |
| 2. Fast Death | str. 5 |
| 3. Portret Karola Okrasy | str. 7 |
| 4. Krzyżówka | str. 8 |

REDAKCJA

Gazetka Szkolna „Tajniak”

Adres: Ul. Józefa Poniatowskiego 5 , 20-060 Lublin

Redaktor Naczelny: Konrad Grzesiak

Zastępca Redaktora Naczelnego : Kinga Mazurek

Sekretarz Redakcji: Grzegorz Wasilak

Sekretariat: Ryszard Pisarz Tel. 506 973 652

Obrazy:

<http://site.rockbottomgolf.com/scratch-the-cavemans-blog/2012/09/13/mcdonalds-to-start-posting-calorie-counts-but-will-it-change-anything/>

<http://www.telegraph.co.uk/foodanddrink/11226522/Quiz-McDonalds-trivia-quiz.html>

http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114873,13591371,Okrasa__Polskie_dania__podbily_serca_ambasadorowych_.html

<http://stw24.pl/mcdonalds-w-stalowej-woli-juz-otwarty/>

<http://www.adancingqueen.com/2014/05/zyjemy-zdrowo.html>

RESTAURACJA GRUBASA

W Polsce z biegiem lat restauracje typu fast food zyskują ogromną popularność. Społeczeństwo odżywiając się wyłącznie tłustymi potrawami niszczy swój organizm. Wielu ludzi przybywa na wadzę i zaczyna chorować na otyłość. Dziś przyjrę się jednej z najbardziej rozpoznawalnych restauracji typu fast food na świecie - restauracji Mc Donald.

29 stycznia-piątek. Bardzo spokojny dzień w sam raz na odwiedzin w najslawniejszej restauracji. Moim dzisiejszym zadaniem będzie zapoznanie się ze środowiskiem tej placówki. Wchodząc do MC Donalda w nozdrza uderza zapach smakowitych aczkolwiek niezdrowych dań. Dookoła kas w restauracji widzę masę ludzi czekających na swe zamówienia. Widząc małe dzieci zniecierpliwione czekaniem na swoje zestawy z zabawkami

zastanawiam się czy tak powinno być. Choć przyjdzie do restauracji dla młodych ludzi wiąże się z zabawą to czy będąc dorosłymi nadal będą się tak cieszyć swą otyłością.

Zapytałem nastolatków, dlaczego przychodzą właśnie do tej restauracji i spotkałem się z bardzo prostą odpowiedzią:

"Jedzenie jest tanie, szybkie i bardzo smaczne".

Co trzecia osoba na naszej planecie choruje na otyłość, która jest coraz większym problemem. Ludzi otyłych jest już 671 milionów.



Połowa z nich mieszka w USA, Chinach, Indiach, Rosji, Brazylii, Meksyku, Egipcie, Niemczech. Liczba ludzi otyłych szybko wzrasta. Co raz trudniej zauważyć na ulicy szczupłą osobę.

Przeciwnikiem tłustych i ogromnie niezdrowych potraw serwowanych przez Mc Donald jest dietetyk Zbigniew Ogórek. Jakie jest pana stanowisko wobec fast foodów podawanych w Mc Donaldzie?

- Jestem przeciw i stanowczo odmawiam posilania się w tej ohydnej sieci restauracji.

- Czy jest pan za usunięciem tej sieci restauracyjnej z Polski?

- Tak, zdecydowanie. Nie można niszczyć siebie jedząc bezwartościowe jedzenie, czyli śmieci.

Po czterech godzinach spędzonych w restauracji zauważyłem, że ruch nie zmalał, a nawet się wzmógł. Ku mojemu zaskoczeniu duża część dorosłych przychodzi tu ze swymi pociechami, dając im zły przykład. Pocieszające jest to, że liczba zwolenników zdrowego żywienia rośnie i choć restauracja kusi swymi potrawami wielu potrafi się im oprzeć.



FAST DEATH

Wywiad z dr hab. Mariuszem Smalczykiem

- Dzień dobry.

- Witam.

- Jakie jest pana zdanie na temat Fast foodów?

- Uważam, że fast foody są ogromną pokusą dzisiejszych czasów. Szybkie oraz niezdrowe jedzenie bogate w puste kalorie stało się bardzo popularne.

- Czy sądzi pan, że fast foody są zagrożeniem dla dzieci?

- Tak, zdecydowanie. Dzieci są zachęcane przez restauracje w psychologiczny sposób. Liczne reklamy w telewizji i zabawki w zestawach skutkują tym, że chętnie przychodzą do nich młodzi klienci.

- Mówi się, że fast foody uzależniają, co pan o tym myśli?

- Zgadzam się z tym. Szybki tryb życia sprawia, że społeczeństwo chętnie sięga po szybkie rozwiązanie. W terażniejszości wszystko musi być szybkie w tym i jedzenie. Ludzie żyjący w rutynie bezmyślnie sięgają po jedzenie, które jest tak samo szybkie jak i oni.



- Czym powinniśmy zastąpić te niezdrowe potrawy?

- Zdecydowanie w naszej diecie powinny zagościć owoce, warzywa oraz duża ilość wody. Unikanie soli i tłuszczu oczyści nas organizm.

- Jakie szkody wyrządzają nam fast foody?

- Otyłość jest jedną z wielu chorób spowodowaną przez szybkie jedzenie. Cukrzyca, zawał, problemy z kręgosłupem, bóle głowy są również zabójcze. Społeczeństwo jednak nie zamierza walczyć z tymi problemami. Przykładem takiej bezmyślności są Stany Zjednoczone, które wydają ogromne sumy pieniędzy na walkę z tymi utrapieniami teraźniejszości.

- Czy powinniśmy przestać jeść Fast foody?

- Niekoniecznie, znając umiar możemy spożywać fast foody. Wzmocniona aktywność fizyczna zniweluje kłopoty ze zdrowiem.



PORTRET KAROLA OKRASY

Krząta się po kuchni pełen zapachu do gotowania. Biały fartuch swobodnie przylega do sylwetki mężczyzny. Jego blond włosy, łagodna twarz i błękitne oczy dopełniają przyjazne odczytanie jego osoby. Wydaje się, że jest zwyczajnym kucharzem jak inni. Jednak nikt go nie pozna bez gotowania wraz z nim.

- Gotowanie jest piekielnie ciekawą sprawą, poprzez właśnie tę czynność spełniam się, jako osoba. Poprzez pracę w kuchni wyrażam swą osobowość.

Pracuje z Karolem w reklamie Lidla. Uważa, że jest to swego rodzaju podróż dookoła świata w poszukiwaniu nowych smaków, których, na co dzień nie można zasmakować. Dorota mówi, że w reklamie Karol jest sobą.

- Inspiruje mnie i wszystkich wokół by tak jak on gotowali, bo jest to wspaniałe. Trudno na planie go nie zauważyć. – mówi Dorota Welman.

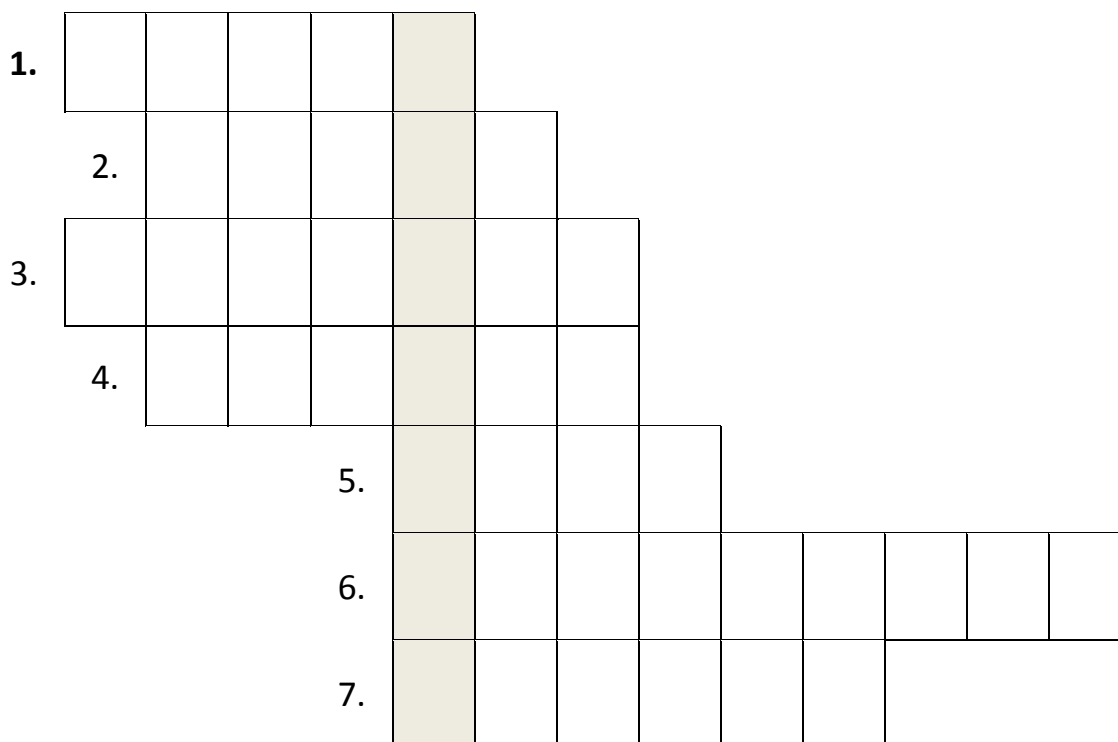
-Robi to, co lubi i to, co kocha, w tym jest najlepszy. - stwierdza Monika Okrasa, żona Karola.

W *Okrasa Łamie Przepisy* robił to, co uwielbia, nie brał pod uwagę innego stanowiska w programie kulinarnym. Pokazywał w tym programie ludziom jak wiele można czerpać przyjemności z gotowania. Zapraszał licznych gości z całej Polski by tak jak on inspirowali innych ludzi gotowaniem. Z pewnością w swojej pamięci wraca do tego wspaniałego programu.

- Zwyczajny program kulinarny, ale wspaniały prowadzący. Ponad 100 odcinków. – mówi producent programu.



KRZYŻÓWKA



1. Wydzielina gruczołu mlekowego samic ssaków, pojawiająca się w okresie laktacji.
2. Sposób odżywiania.
3. Rośliny, które w całości lub w części stanowią pokarm człowiek.
4. Są głównym materiałem budulcowym organizmu.
5. Na przykład jabłko, gruszka, banan.
6. Najważniejszy posiłek w ciągu dnia.
7. Sałatka warzywna z buraków i chrzanu ułatwiająca trawienie białek zwierzęcych.

Hasło – rozwiązanie krzyżówki dotyczy ważnego problemu społecznego. Zastanów się drogi czytelniku czy dotyczy on Ciebie. Redakcja nie przewiduje nagród za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki.