

MLÉKO

Já mám krávy, jé, jé

Už vám někdy uteklo mléko z rendlíku? Stačí chvilka nepozornosti, horké mléko vzkypí a už se šine ze sporáku dolů! Ale nebojte se, až ze dveří vám neuteče.

Víte, proč je mléko a výrobky z něj tak zdravé? Možná už jste slyšeli o vápníku, minerální látce, kterou potřebujete, aby vám dobře rostly kosti, abyste měli zdravé a silné zoubky a aby vám dobře pracovalo srdíčko. Kromě vápníku obsahuje mléko ještě další důležité vitamíny, například vitamín D, který také potřebujete pro zdravý růst.

Často si pochutnávejte také na potravinách, které se z mléka vyrábějí. Jsou to čerstvé a tvrdé sýry, žervé nebo tvaroh. Obzvláště prospěšné pro vaše zažívání jsou zakysané mléčné výrobky, jako jsou jogurty, kefir či acidofilní mléko.

Mléko

hudba: Štěpán Škoch

text: Štěpán Škoch

C 5 C Ami G C G 3 C

Já mám krá - vy Jé Jé O - ny dě - la - j Bú Bú A když je pak

11 Ami G C G C F Emi G C

po - do - jím Mlé - ko dě - lá šplouch šplouch Když chci sý - ry, sme - ta - nu To si rá - no při - vsta - nu

18 F Emi G C F Emi

Krá - vy vždy - cky po - ba - ví Když stá - čím mlé - ko do la - hví Pak ve - zu mlé - ko do mě - sta

24 G C F Emi G C

Cu - kráf ho dá do tě - sta Cu - krá - řka do po - le - vy co s ním u - dě - lá - te vy? Já mám krá - vy

31 Ami G C G 3 C Ami G C G C

Jé Jé O - ny dě - la - j Bú Bú A když je pak po - do - jím Mlé - ko dě - lá šplouch šplouch

38 F Emi G C F Emi

Tá - ta mlé - ko do ká - vy A jde kou - kat na zprá - vy Má - ma mlé - ko do ča - je A - le

44 G C F Emi G C

ka - ka - o vždy vy - hra - je Když máš ka - šel, v kr - ku bo - lí Má - ma sprá - vný ná - poj vo - lí

50 F Emi G C Ami G C G 3

Mlé - ko s me - dem o - hře - je To u - zdra - ví i On - dře - je Já mám krá - vy Jé Jé O - ny dě - la - j

57 C Ami G C G C F Emi

Bú Bú A když je pak po-do-jím Mlé-ko dě-lá šplouch šplouch Je to, pá-ni, šla-ma-sty-ka

64 G C F Emi G

Když mlé - ko z hrn - ce u - tí-ká Do - bě - hnu ho na - to - ta - ta Za - vřu dve - ře,

69 C F Emi G C F

za-vřu vra-ta Když ho ně-kdy ne-chy-tím Ne-lá-mu si hla - vu s tím Vždyť já mám krá - vy

75 Emi G C Ami G C G₃ C

jéé jéé A o - ny bu - čí, ne že ne Já mám krá - vy Jé Jé O - ny dě-la - j Bú Bú

82 Ami G C G C D Hmi A

A když je pak po-do-jím Mlé-ko dě-lá šplouch šplouch Já mám krá - vy Jé Jé

88 D A₃ D Hmi A D A D

O - ny dě-la - j Bú Bú A když je pak po-do-jím Mlé-ko dě - lá šplouch šplouch