

SNÍDANĚ

Kaše, jogurt nebo chleba

Kdo snídá, je chytrá liška! Víte proč, děti? Snídaně je nejdůležitějším jídlem z celého dne. Během toho, co v noci spíte, vaše tělo vyhladoví. A proto musíte po probuzení doplnit energii. Když se ráno nasnídáte, budete mít po celé dopoledne dost síly na hraní doma nebo ve školce, ti větší z vás na učení ve škole. Když se naopak ráno nenajíte, budete unavení a nepozorní.

A co si dát k snídani? Třeba kousek chleba nebo rohlík s máslem či žervé, k tomu plátek šunky, sýra a kousek zeleniny. Jestli máte raději sladké snídaně, poproste maminku, aby vám dala do bílého jogurtu nebo do tvarohu trochu zavařeniny. Pochutnáte si také na misce cereálií nebo ovesných vloček s mlékem nebo na kaši s kouskem ovoce.

A pokud máte ráno málo času nebo zatím nejste vůbec zvyklí snídat, vypijte si alespoň jogurtový nápoj. Nezapomínejte ráno na pití! Dejte si ovocný čaj s medem, hrnek mléka nebo sklenici ovocné šťávy.

Snídaně

hudba: Ondřej Škoch
text: Alice Škochová

F[♯] C[♯] F[♯] C[♯] E H C[♯] D[♯]mi F[♯] C[♯]

8 D[♯]mi F[♯] C[♯] D[♯]mi F[♯] C[♯]
Bu - dík zvo - ní, hop a skok O - blé - kni se, u - myj zou - bky

12 D[♯]mi F[♯] C[♯] D[♯]mi F[♯] C[♯] D[♯]mi F[♯] C[♯]
A - le kam - pak? Rych - le zpá - tky! Bez sní - da - ně a - ni krok!

16 D[♯]mi F[♯] C[♯] D[♯]mi F[♯] C[♯]
Když sníš rá - no mis - ku mů - sli Ve ško - le tvůj mo - zek zbys - tří

20 D[♯]mi F[♯] C[♯] D[♯]mi F[♯] C[♯]
Máš sí - lu i v tě - lo - cvi - ku U - dr - žet se ve vý - my - ku

24 H C[♯]
Zvlá - dne - me to bez sní - da - ně? No to te - da ne! Zvlá - dne - me to bez sva - či - ny?

27 F[♯] C[♯] F[♯] C[♯]
No to te - da ne! Kdo sní - dá, je chy - trá liš - ka Rá - no měj - te pl - ná bří - ška

30 E H E H C[♯]
Ka - še, jo - gurt ne - bo chle - ba Na - sní - dat se, to je tře - ba! Kdo

34 **D[♯]mi** **F[♯] C[♯]** **D[♯]mi** **F[♯] C[♯]** **D[♯]mi**

Rá - no vstá - vej o chlup dřív

39 **F[♯]** **C[♯]** **D[♯]mi** **F[♯] C[♯]**

A - bys vloč - ky s mlé - kem stih' Ne - od - chá - zej bez sva - či - ny

42 **D[♯]mi** **F[♯] C[♯]** **D[♯]mi** **F[♯] C[♯]**

Tě - lo žá - dá po - tra - vi - ny! Sva - či - na ti do - dá sí - lu Vy - pra - vit se do ves - mí - ru

46 **D[♯]mi** **F[♯] C[♯]** **D[♯]mi** **F[♯] C[♯]**

Je - dno - ro - žci, dra - ci, ví - ly Kdo sva - či, je dlou - ho či - lý

50 **H** **C[♯]**

Zvlá - dne - me to bez sní - da - ně? No to te - da ne! Zvlá - dne - me to bez sva - či - ny?

53 **F[♯] C[♯]** **F[♯] C[♯]** **E** **H** **E** **H** **C[♯]**

No to te - da ne!

59 **F[♯]** **C[♯]** **F[♯]** **C[♯]**

Kdo sní - dá, je chy - trá liš - ka Rá - no měj - te pl - ná bří - ška

62 **E** **H** **E** **H** **C[♯]**

Ka - še, jo - gurt ne - bo chle - ba Na - sní - dat se, to je tře - ba! Kdo

66 **F[♯] C[♯]** **F[♯] C[♯]** **E** **H** **C[♯]** **C[♯]** **F^{♯7}**

sní - dá, je chy - trá liš - ka Rá - no měj - te pl - ná bří - ška