

# VEČEŘE

Jsou mezi námi někteří, co zlobí s večeří

Některé děti „zlobí“ s jídlem. Nechtějí jíst, ať dostanou na talíř cokoliv. Jedinou výjimkou jsou sladkosti. Ale vy přece víte, že hromada kremrolí není žádný pořádný oběd ani večeře!

Váš jídelníček by mělo tvořit šest hlavních skupin potravin, aby tělo dostalo všechny látky, které potřebuje ke správnému růstu a fungování. Převládat by při tom měla zelenina a mléčné výrobky. A nezapomeňte ani na jeden až dva kousky ovoce denně!

Hlavními jídly dne jsou snídaně, oběd a večeře. Důležité jsou také svačinky mezi nimi, dopolední a odpolední. Celkem byste měli jíst pětkrát denně, poslední jídlo, tedy večeři, byste měli sníst nejpozději do šesti hodin večer. Pokud chodíte spát později a máte po večeři ještě hlad, dejte si druhou večeři: jablíčko nebo kousek zeleniny.

# Večeře

hudba: Ondřej Škoch  
text: Pavel Grohman

The musical score is written in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a 4/4 time signature. It consists of eight staves of music, each with a line of lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are in Czech. The score includes various musical notations such as rests, beams, and slurs.

A 2 E 2 A 2 E A

Jsou me-zi ná-mi ně-kte-ří

10 E

Co zlo - bí s ve - če - ří Proč, to sa - mi ne - vě - dí ne - se - dí a ne - je - dí

13 A E

Proč to sa - mi ne - zna - jí ne - se - dí, ne - pa - pa - jí? To je te - dy po - řá - dek

16 F#mi C#mi

Do - sta - nou na za - dek Ne - zá - le - ží na tom, je - li ří - zek ne - bo svi - čko - vá\_\_

19 D E A 2 E 2

Tak - hle se jak zná - mo žád - né vzor - né dí - tě ne - cho - vá

26 A 2 E A

Jsou me - zi ná - mi ta - ko - ví Proč, to vám ne - po - vím

32 E D F#mi

To ni - kdo ne - tu - ší do - sta - nou za u - ši Ne - zá - le - ží na tom, jes - ti

35 C#mi D E

ma - jí hlad a ve - li - ký\_\_ Ne - jí, a - ni když jsou k jí - dlu me - ruň - ko - vé kned - lí - ky

39 **A** **E**  
Ať je lé - to ne - bo zi - ma Je to těž - ký\_\_ s ni - ma Ni - kdo je ne - u - ví - dí

42 **D** **A**  
s bou - le - ma za u - ši - ma Le - da že by na sto - le by - ly sa - mé krem - ro - le

45 **E** **D** **F#mi**  
To je te - dy po - řá - dek Do - sta - nou na - za - dek Ne - zá - le - ží na tom, je - li

48 **C#mi** **D** **E**  
ří - zek ne - bo sví - čko - vá\_\_ Tak - hle se jak zná - mo žád - né vzor - né dí - tě ne - cho - vá

51 **F#mi** **C#mi** **D**  
Ne - zá - le - ží na tom, jes - tli ma - jí hlad a ve - li - ký\_\_ Ne - jí, a - ni když jsou k jí - dlu

54 **E** **A** 2 **E** 2 **A**  
me - ruň - ko - vé kned - lí - ky