

ZELENINA

Není jenom pro mimina!

Rodiče si někdy stěžují, že vy, děti, nechcete jíst zeleninu. Protože vědí, že je moc prospěšná, zkoušejí to s ní zas a znovu. Určitě jí jednou přijdete na chuť!

Proč je zelenina tolik zdravá? Obsahuje totiž důležité látky, které zlepšují zažívání a pomáhají bránit se proti nemocem. Dávejte si syrovou zeleninu – sladkou mrkev, šťavnatou okurku nebo křupavou papriku, ale i zeleninu uvařenou. Kousek zeleniny byste si měli dopřát skoro ke každému jídlu i k některým svačinkám. Pokud vám moc nejede, dejte jí šanci a ochutnávejte. Třeba nakonec najdete druhy, které vám zachutnají.

Připravte si spolu s rodiči zeleninový salát a pak si ho společně snězte k večeři. Až se to naučíte, můžete se z vás stát hlavní šéfkuchaři přes saláty!

Zelenina

hudba: Ondřej Škoch
text: Alice Škochová

C G Ami F G C

Ří-ka-la mi má-ma: Dej si špe-nát

6 G Ami

Já na to: Ma-mi, špe-nát já ne-rad Ří-ka-la mi má - ma: Dej si ře-pu

8 F G C

Já na to: Ma-mi, po ře-pě se kle-pu Ří-ka-la mi má - ma: Dej si pe-tr-žel

10 G Ami Emi F

Já na to: Ma-mi, kdo by to vy-dr-žel? Na na na na na na na na___

13 G Ami F

Va-ře-ná i za sy-ro-va Dá-vej si ji zas a zn-ova Vi-ta - mi - ny, vlá - kni-na

16 G⁷ G C G

Mňam, to bu-de ho-stí-na Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na Ne-ní je-nom pro mi-mi-na

20 Ami F G C G

Po-lé-vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu-stál! Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na Ne-ní je-nom pro mi-mi-na

24 Ami F G C G Ami F G

Po-lé-vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu-stál!___

31 C G
Ři-ka-la mi má - ma: Dej si ci - bu - li Já na to: Ma-mi, klu - ci ne - bu - lí

33 Ami F G
Ři-ka-la mi má - ma: Dej si pa - ti - zon Já na to: Ma-mi, a - ni za mi - li - on

35 C G
Ři-ka-la mi má - ma: Dej si hrách Já na to: Ma-mi, z hra - chu mám strach

37 Ami Emi F G Ami
Na na na na na na na na — Dí - ky, ma - mi, za ty ho - dy Za ty da - ry od pří - ro - dy

41 F G C
Le - pší než - li me - di - cí - na Je kř - ť - pa - vá ze - le - ni - na Ze - le - ni - na, ze - le - ni - na

45 G Ami F G C
Ne - ní je - nom pro mi - mi - na Po - lé - vka ze ze - le - ni - ny je fakt hu - stál! Ze - le - ni - na, ze - le - ni - na

49 G Ami F G
Ne - ní je - nom pro mi - mi - na Po - lé - vka ze ze - le - ni - ny je fakt hu - stál!

53 C G Ami F G C
Na na na na na na na Na na na na na na Na na na na na