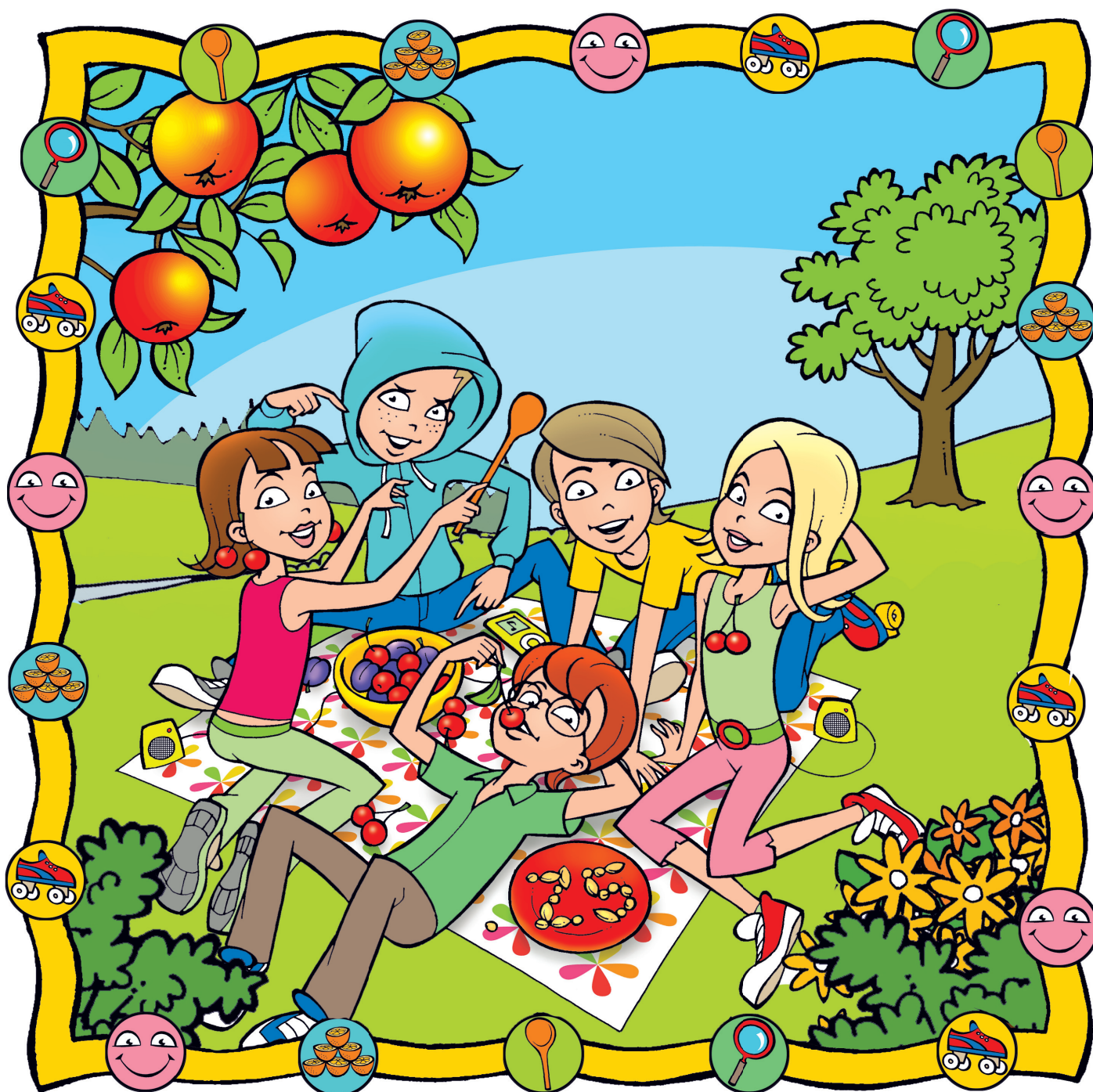


# Pohádky Zdravé 5



QR audiopohádky



Stahujte a poslouchejte!









# Pohádky Zdravé 5







# Pohádky Zdravé 5



Alexandra Košťalová  
Zdeněk Novák a Petra Režná



# OBSAH

<b>Tak to jsou oni</b>	<b>10</b>
<b>Otylka</b>	<b>13</b>
<b>Už chápu, že bez hádky je den jako z pohádky</b>	<b>20</b>
<b>Když chceš zdravý být, musíš hodně pít</b>	<b>25</b>
<b>Pět pravidel</b>	<b>30</b>
<b>Ovoce a zelenina nejen k obědu jsou prima</b>	<b>36</b>
<b>Bez mléka se kostičky lámou jako větvičky</b>	<b>40</b>
<b>Ze zlatého obilí bude chleba za chvíli</b>	<b>45</b>
<b>Dva stolky ze školky</b>	<b>50</b>
<b>Audiopohádky Zdravé 5</b>	<b>56</b>









# Tak to jsou oni

Berta, Bája, Bajtík, Blik a Bingo byli velcí kamarádi. Tahle pětice dětí žila už od malička zdravě, bylo to pro ně úplně normální a přirozené. Proto jim také říkali Zdravá 5. Bydleli v malinké vesničce, která se jmenovala Pětkovice, a jejich domy spolu sousedily. Bertička bydlela vedle Báji a za domkem měla zeleninovou zahrádku, kde pořád něco kvetlo a dozrávalo.

Bája měla doma zase krásnou květinovou zahrádku a domek na stromě. Tam si holky dávaly tajné schůzky.

Blik měl za domem různé prolézačky a také trampolínu, a to byste koukali, jak na ní uměl skákat.

Bajtíkův domeček sousedil přímo s lesem, v pokojíčku měl dalekohled, kterým pozoroval, co se v lese děje, a na psacím stole mu stál mikroskop, aby mohl vše prozkoumat pořádně zblízka.

A Bingo měl na zahrádce postavené nádherné dřevěné bludiště. Děti si tam užily tolik her a soutěží, že by je těžko spočítaly. Trávily spolu skoro všechnen čas – chodily spolu do školky, a pak si spolu hrály i doma. Byly nerozlučná parta.





**Bertičku** poznáte snadno, je to holčička s červenými líčky. Narodila se snad s vařečkou v ruce. Jen co trošku povyrostla, hned chtěla s maminkou vařit. Bedlivě maminku pozorovala a učila se poznávat různé potraviny.



**Bajtík** byl ze všech nejmenší a nejhubenější. Naučil se číst, ani nevěděl jak, a od té doby ležel pořád v knížkách. Měl rád hlavně různé obrázkové encyklopedie a díky nim byl chytrá hlavička. Uměl si se vším poradit.

**Bája** byla Bertičky nejlepší kamarádka, bydlely vedle sebe a jedna bez druhé neudělaly ani krok. Bája byla prostě báječná. Nikdy se nehádala, byla milá a usměvavá, všem ráda pomohla a nebyl nikdo, kdo by ji neměl rád.



**Blik** byl Bajtíkův kamarád, narozdíl od jiných dětí téměř nestonal, on totiž ani neměl kdy. Pořád někam běhal, a když neběhal, kopal do míče, jezdil na kole, poskakoval a podobně. Blik byl málokdy v klidu, prostě se pořád hýbal, a tak ho asi bacily nemohly dohonit.

A poslední z této party byl **Bingo**. Bingo byl prima kamarád, neustále si s něčím nebo na něco hrál a rád vymýšlel hry a soutěže pro ostatní. S tímhle kamarádem nikdy nuda nebyla. Vždycky něco vymyslel a vždycky byl první u každé lumpárny.



A těchto pět kamarádů mělo ve školce prima pana učitele, jmenoval se Jan Kos. Pan učitel jim říkal „Zdravá pětka“, protože téměř nikdy nestonali a trávili s ním ve školce skoro každý den. A proč nebývali nemocní? To je jednoduché, protože

děti v životě dodržovaly pět zásad - zdravě jedly, hodně sportovaly, v jejich partě vládla pohoda, uměly si odpočinout a najít si čas na hry. Ale také se rády učily, protože se vždy dozvěděly něco nového. Pan učitel Kos byl na Zdravou 5 nesmírně pyšný, děti byly zvědavé a pořád se na něco ptaly a bádaly. Bylo mu až líto, že na všechny dotazy nemůže odpovědět, protože s dětmi není celý den. A tak ho napadlo seznámit děti s jeho nejlepším kamarádem skřítkem Vitamínkem. A víte, jak se takový skřítek přivolává? No přece básničkou.

Tak si ji pojdte říct spolu se Zdravou 5:

*„Vitamínku, Vitamínku  
objev se nám na chvílku,  
porad' naší partičce,  
Báje a též Bertičce,  
Bingovi a Blikovi,  
Bajtík rád ti napoví,  
jak jíst jídlo pestřejší  
a být ještě zdravější.“*



Líbí se vám Zdravá 5? Chtěli byste se spolu s ní zasmát, nebo zažít dobrodružství? A co takhle dozvědět se něco o tom, jak být zdravý? To všechno vás čeká v této knížce. Stačí jen pozorně číst a plnit zábavné úkoly.



# Otylka



Jednoho dne se ve školce objevila nová holčička, jmenovala se Otylka a její jméno přesně popisovalo, jak vypadala. Byla otlá, to znamená, že měla hodně kilogramů navíc. Byla boubelatá, samý faldík, vyšší než ostatní děti a kluci jí okamžitě začali říkat slonice. To tedy není pěkné, vidíte?! Jen parta Zdravé 5

se Otylce neposmívala, moc dobře věděli, že takové narážky mohou Otku zranit a moc jí ublížit.

Otylka totiž milovala sladkosti. A nic jiného jíst nechtěla, maminka s tatkem s ní měli velké trápení. Cokoli maminka uvařila, Otylka odmítala, jenže mamince to nedalo a aby Otylka nebyla hladová, tak jí přece jen dopřála nějaké to sladké. To byla ale velká chyba. Kdyby maminka nechala Otylku o hladu, tak ta by si to pro příště určitě rozmyslela. Ale maminka se nechala vždycky přemluvit a sladkosti povolila. A tak to šlo pořád dokolečka. A Otylka tloustla a tloustla. A postupně ztratila všechny kamarády, některé děti se za ni styděly, jiné se jí posmívaly, další z ní měly strach, protože byla o hlavu vyšší a asi o 20 kilo těžší. A tak byla sama a nikdo s ní nekamarádil. Otylka se uzavřela sama do sebe a velice ji překvapilo, když s ní začaly kamarádit děti ze Zdravé 5.

„Nechtěli byste ke mně na návštěvu?“ ptala se opatrně Otylka.

„To víš, že jo, jen se musíme zeptat rodičů,“ odpověděla s radostí Bája. A tak se stalo, že další den po školce šly děti na návštěvu k Otylce.

„Tak vem, Otko, kamarády k sobě do pokoje,“ vyzvala ji maminka.

Otko měla velice hezký pokojíček, ale všude se válely různé sladkosti.

„Dáte si?“ nabízela hned kamarádům.

Děti si daly malé čokoládové bonbónky.

„Dejte si ještě, mám jich hromadu, nebo lízátko si dejte, nebo gumové medvídky, nebo tahle tyčinka je mooc dobrá.“ Děti ale odmítly.



„Hele, Otko, pojďme si raději hrát,“ pobídl ji Bingo.

„Tak jo,“ přikývla Otko.

„Mám nápad, za domem máte supr svah, skočíme si pro sáňky a můžeme sáňkovat,“ radoval se Blik a s ním všechny děti. Jen Otylka byla zaražená, ale nakonec přikývla. A tak se za chvíli všichni sešli na kopci. A byla to skvělá zábava, děti běhaly na kopec a z něj jezdily dolů jako o závod, soutěžily, kdo dojede dál, nebo dělaly vláček. Jen Otylka se nebavila, byla celá rudá a funěla jako lokomotiva. Do kopce už opravdu nemohla. I děti si všimly, že se nebaví.

„Tak co, Otylko, můžeš ještě? Vypadáš dost unaveně,“ strachovala se o ni Bertička, která byla vždy ke všem velmi pozorná.

„Máš pravdu, už nemůžu. Nemůžu popadnout dech, jsem úplně propocená a začíná mi být zima, tak moc bych chtěla běhat s vámi, ale nejde mi to, jsem moc tlustá,“ začala Otylka plakat. Její trápení bylo opravdu veliké.

„Neplakej Otylko, nic není ztraceno, pokud sama opravdu chceš zhubnout, rádi ti pomůžeme,“ utěšovala ji Bája. Otko souhlasila a souhlasili i její rodiče, kteří byli rádi, že se Otylka začala snažit.

A tak jim skřítek Vitamínek zase půjčil čepici a pomohl jim tak zase zpátky do minulosti k chytré a moudré babičce, která se celý život řídí zdravým selským rozumem.

Chaloupka byla úplně zasypaná sněhem, pořádně totiž chumelilo. A děti přišly do světnice jako sněhuláci.

„Áááá, mí milí malí sněhuláčci dorazili, už jste mi chyběli. A kohopak mi to vedete?“ ptala se babička.

„Dobrý den, jmenuji se Otylka a děti mi říkaly, že mi tady pomůžete. Moc se stydím za to, jak vypadám, a moc mě to trápí,“ posmutněla Otylka.

„Každý jsme nějaký, děvčátko moje, důležité je, jak jsi hodná uvnitř. Ale když trošku zhubneš, tak se určitě budeš cítit lépe,“ chlácholila ji babička.

Rychle se stmívalo a babička svítila ještě svíčkami, takže se šlo brzy spát. Ráno babička všechny vzbudila velice časně. Moc se jim nechtělo z vyhrátých dušen, ale nedalo se nic dělat. Bylo třeba odházet cestu ke chlívku a stáji. Pak se postarat o králíky, slepice a kravičku. Takže všichni vylezli z postýlek a šli dolů do kuchyně, kde voněla snídaně.



Na talířku měli připravený krajíc chleba s máslem a vejce natvrdo a k tomu nakrájenou mrkvičku. A v hrnečku voněl bylinkový čaj.

Otylka byla zklamaná, měla obrovský hlad, ale tohle jíst teda nechtěla. Dala by si štrúdl nebo nějaký koláč nebo bábovku, ale chleba s vajíčkem? To teda ne.

A tak se jídla ani nedotkla. Babička ji pozorovala, ale neřekla ani slovo, však Otylka sama pozná, že nedělá dobře.

Po snídani si šli všichni po svém. Otylka, protože se ještě neuměla postarat o zvířata, tak odhazovala sníh na dvorku. Ale že to byla těžká práce! Všude bylo sněhu skoro po pás.

A protože Otylka nic nejedla ani nepila, začaly se jí za chvíli dělat mžitky před očima, hlava se jí točila a bylo jí tak divně od žaludku. Musela se zastavit a zhluboka dýchat, na chvíli to přešlo, ale za okamžik se jí udělalo stejně špatně jako předtím. A najednou báb a Otylka se svalila do závěje.

Probrala se až po delší době, kdy už se nad ní skláněly všechny děti a vypadaly vyděšeně.

„Ty jsi nám tedy dala, Otylko, vždyť jsi omdlela,“ povídal Bajtík.



Babička stála v povzdálí a usmívala se. V ruce měla talířek se snídaní, které se Otylka ani nedotkla.

„Já vím, čím to bude, Otylko. Nenajedla ses, ani ses nenapila. Tvé tělíčko nemá žádnou energii, aby pracovalo. A tak ti řeklo DOST a přestalo tě poslouchat, a proto jsi omdlela.“

Takže je na tobě, jestli se najíš a udělá se ti dobře, nebo ne.“ A položila před ni talířek s chlebem, vajíčkem a mrkví. Babička odešla a děti šly zase po své práci. Otylka zůstala sama. Moc dlouho se ale nerozhodovala, žaludek se jí kroutil hlady a bylo to skoro nesnesitelné. Bylo jí slabo a to se jí vůbec nelíbilo, a tak se pomalu pustila do jídla.

Jak byla babička mile překvapená, když jí Otylka donesla prázdný talířek s prázdným hrníčkem.

Jen se usmála.

„Vidíš, že to nechutnalo tak špatně! Pomůžeš mi připravit svačinu pro ostatní kamarády?“

„To bych ráda,“ odvětila Otylka.

A tak pomohla babičce připravit tvaroh se sušenými jablíčky, sušenými švestkami a s oříšky. Otylka chtěla tvaroh trochu přisladit, ale cukr babička neměla a med je vzácnost, kterou se neplýtvá. Ale sušené ovoce bylo sladké docela dost a děti si velice pochutnaly, dokonce i Otylka něco snědla. A protože děti babičce hodně pomohly, mohly jít k rybníku bruslit.

„Dávejte na sebe ale pozor,“ dodala babička.

U rybníka byla už spousta vesnických dětí a bruslily a honily se. Otylka stála na bruslích poprvé a děti se jí snažily naučit, jak držet rovnováhu. „Jen dávejte pozor. Táhle u stavidla rybáři udělali díru, aby ryby měly co dýchat, led je tam tenčí,“ upozorňoval je Janek, sedlákův syn. Otylka tedy zkoušela první krůčky a ostatní děti hrály na honěnou a děvčata zkoušela piruety. Nejkrásněji bruslila Bája. Vtom se ale ozvalo praskání ledu a všichni se vyděšeně koukali, jak se Otylka přiblížila k nebezpečnému místu a jak se pod ní prolomil led. Nejduchapřítomnější byl Blik s Jankem, hned se za ní rozjeli, lehli si na led a pomalu se přisunovali k otvoru. Bajtík odněkud přinesl velikou větev a podal ji chlapcům. Ti ji podali Otylce, a pak všichni táhli a táhli, až nakonec Otylku celou promodralou vytáhli. Hned ji naložili na sánky, zabalili do svých kabátků a rychle táhli k babičce.

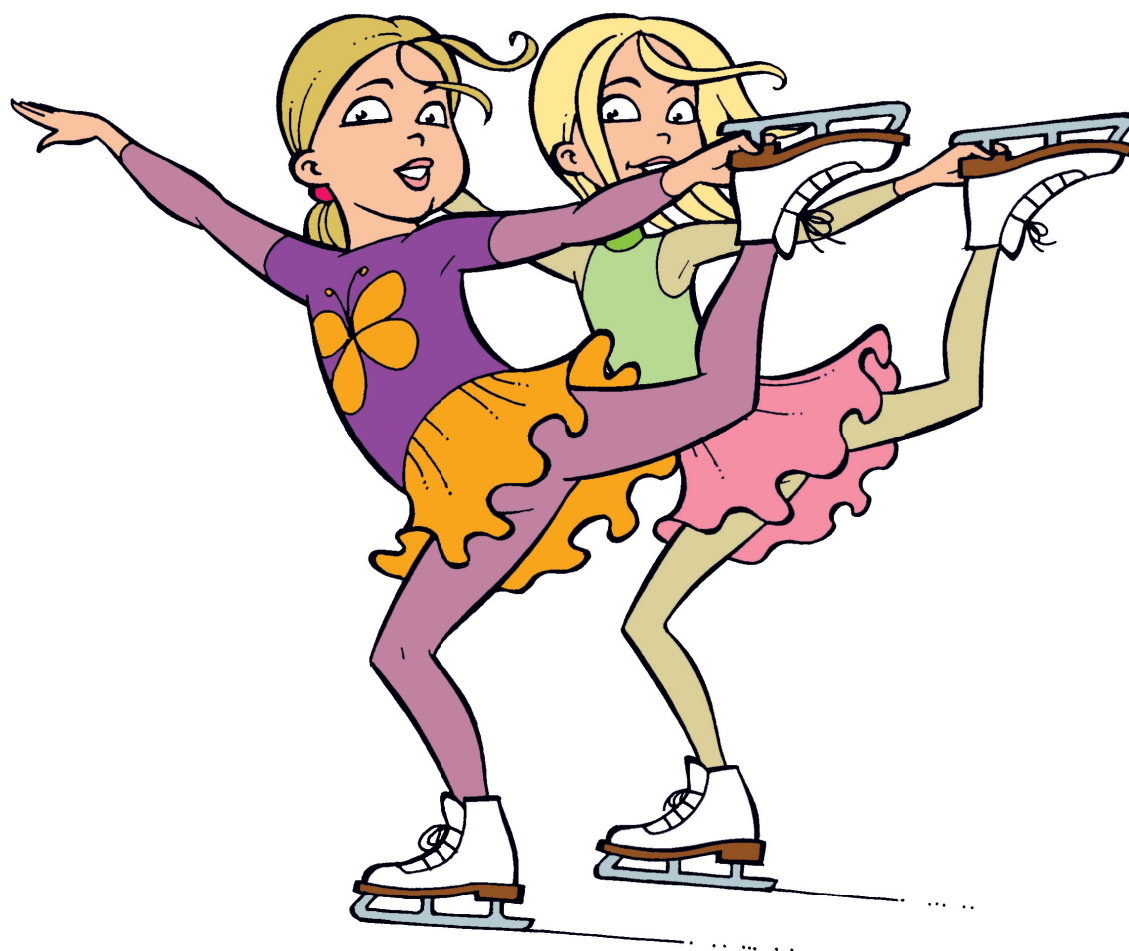
Otylka honem dostala teplou polévku, a pak seděla u kamen zabalená do kožešiny a ještě hodně dlouho drkotala zuby. Babička do ní nalávala jeden čaj za druhým. A když už jí bylo teplo, začala se Otylka na celé kolo smát.

„Jak jste mě naučili trochu bruslit, tak jsem se radovala, jak už mi to jde. Jenže jste mi neřekli, jak brzdit, a jak jsem viděla, že jedu přímo k té díře, tak jsem radši spadla na zadek, jenže ten led asi nevydržel těch mých pár kilo navíc,“ a smála se a smála a s ní všechny děti.

Uvnitř je ale trochu mrazilo při představě, že to mohlo dopadnout mnohem hůř.

„Doufám, že tě to neodradilo od bruslení,“ usmívala se babička.

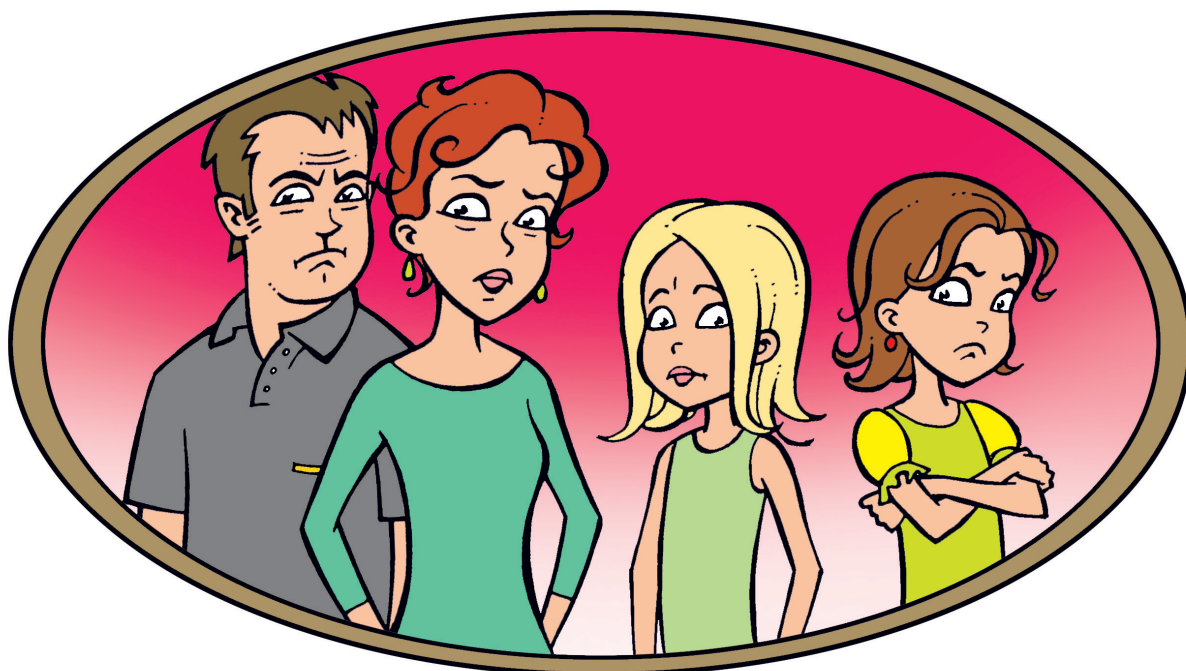
„Právě že vůbec, bruslení je prostě nádherné a opravdu se musím zbavit těch kil navíc, abych byla stejně elegantní bruslařka jako Bája.“ A opravdu, Otylka se chtěla tak moc stát krasobruslařkou, že se začala snažit a poslouchala babičku a ostatní děti a pomaloučku zjišťovala, jak moc těmi sladkostmi svému tělu ublížila.



A po čase se děti vrátily zpět domů, Otylka učila maminku, co vařit a jak pravidelně jíst. Skoro každý den s Bájou chodila na zimní stadion bruslit a přidala se k Blikovi a panu Papáčkovi a společně chodili na rychlé procházky.

Rok s rokem se sešel a Otylku byste opravdu nepoznali. Vyrostla o pár centimetrů a nadbytečná kila jsou ta tam. Dokonce se jí na těle rýsovaly hezké svaly. A co bylo s jejím snem o krasobruslení? Tak ten se splnil. Od září začala chodit na krasobruslení. Byla to pořádná dřina, a kromě bruslení musela trénovat balet, tanec a gymnastiku. Ale Otylce se to moc líbilo a přesto, že měla skoro pořád modřiny na zadku, nic nevzdala a pokračovala dál.

A jak to bylo se sladkostmi? Otylka je měla pořád ráda, jako všichni z vás, ale už se uměla kontrolovat. Věděla, že když hezky sní pořádné jídlo, může si s klidem dát nějakou tu malinkou dobrůtku. A také věděla, že pokud bude pravidelně sportovat, nic hrozného se nestane. Jen zoubkům to neprospívá. A proto, děti, nezapoměňte si po každém ml-sání vypláchnout pusou čistou vodou nebo si rovnou zoubky vyčistěte.



## Už chápu, že bez hádky jsou dny jako z pohádky

Bája se vrátila od sestřenice, byla tam na víkend. Ale vrátila se nějaká nesvá, zavřela se v pokoji a neměla na nikoho náladu. Maminka jemně zaklepala na dveře.

„Nesu ti teplé kakao. Třeba ti spraví náladu. Co je ti, holčičko moje? Vy jste se s Toničkou pohádaly?“ ptala se maminka.

„Ale ne, já se na ten víkend strašně těšila. Tonču jsem neviděla půl roku, ale spíš než pohodový víkend to byla hrůza, pořád někdo křičel a hádal se. Tonča pořád odmlouvá, uráží se, křičí, hádá se. Teta a strejda jsou nervózní a taky na ni pořád křičí. Všude je pořád nějaký hluk. Tonča na všechno říká, že ji nikdo nemá rád. Teta bývá hodně smutná. Nevím, bylo to prostě hrozné,“ mračí se Bája a pomalu srká kakao.

„Viš, že se vůbec netěším, až sem Tonička za týden přijede? A to tu má být celý týden.“

„To je smutné, co mi povídáš. Ale všechno se dá nějak řešit. Jsem ráda, že sis aspoň uvědomila, jak je to u nás doma prima, a třeba se Toničce taky bude líbit, že je u nás pohoda,“ uklidňovala Bāju maminka.

Týden se přehoupnul jakoby nic a byl tu pátek a s ním očekávaný příjezd Toničky. Bája byla nesvá. Kamarádům o Toničce vyprávěla, ale povídala o ní moc hezky, spíše vzpomínala na dobu, kdy všechno bylo fajn a jak byla s Tončou ohromná legrace.

Tonička přijela jako velká voda. Rychle se pozdravila s rodiči, v přední zula boty a kopl je do rohu. Na zem pohodila tašku a alou za Bájou do pokoje. Tam vytáhla snad všechny hračky, co Bája měla, ale dlouho si s nimi hrát nedokázala.

„Pojďme do domečku na stromě,“ žadonila po chvíli.

„Jo, dobrý nápad, ale napřed to tu musíme uklidit,“ řekla Bája.

„Na to bude dost času večer, teď by nás to zdržovalo,“ zavelela Tonička a už utíkala po schodech dolů.

Jenže dole narazily na maminku. Netvářila se zrovna přátelsky.

„No nazdárek, holky. Toničko, tohle jsou tvoje boty a tahle pohozená taška taky patří tobě?“ ptala se.

„Jo, jo, už jsi je zase nazouvám a jdeme ven. Tu tašku si hodím nahoru, až přijdeme.“

„A s čím jste si nahoře hrály?“ ptala se maminka.

„No, Bája si hrála s domečkem pro panenky a já tak trochu se vším,“ odpověděla Tonička.

„Tak to jsem ráda, že jste se dobře bavily a doufám, že jsou hračky zase na svém místě,“ dodala maminka.

„Teto, my to uklidíme večer. Teď jdeme do domečku na stromě,“ prohlásila Tonička.

„Víš, Toničko, u nás platí trochu jiná pravidla. Aby se u nás všichni cítili dobře, tak si každý po sobě uklízí, co si vykramařil. Takže se vraťte a uklidte to.“

Bája šla poslušně nahoru a začala uklízet. Ale Tonička tetu zprvu přemlouvala, pak trucovala a vztekala se. Potom se nafoukla a jako nafouklý balón šla pomalu po schodech do pokojíku. Bája pečlivě rovnala lego, kostky a puzzle. Pak uklidila pastelky a papíry, do kočárku uložila panenku a své oblečení poskládala do šuplíčku. Uspořádala nábytek v domečku pro panenky a do krabice naházela plyšáky. Tonička zatím seděla na posteli a klátila nohama.

„Stejně nevím, kam co patří,“ řekla naštvaně.

„Ach jo,“ pomyslela si Bája, „tak přesně toho jsem se bála.“

Maminka stála ve dveřích a pozorovala obě děvčata.





„Bájo, děkuju, můžeš jít ven. A ty, Toničko, teď bez odmlouvání uklidíš zbytek.

Dej hračky tam, odkud jsi je vytáhla. Nic složitějšího na tom není,“ řekla maminka takovým tónem, že Báju zamrazilo v zádech a Tonička se nezmohla na odpor.

„Stejně to není spravedlivé,“ stěžovala si Tonička, když konečně dorazila za Bájou ven.

„Myslíš? Mně to přijde spravedlivé až dost. Je to náš domov. Můj domov, tátův domov, také domov maminky a teď vlastně i tvůj domov. Je nám tu spolu fajn, nehádáme se jako u vás. Je tu prostě pohoda. A asi je to tím, že každý má svůj úkol, který doma plní. Když maminka něco chce, tak se nevztekám, nesmlouvám a nejsem hubatá. I když se mi třeba nechce. Čím rychleji tu práci udělám, tím rychleji si zase jdu hrát. A ušetřím tak čas i rodičům a ti si pak se mnou hrají a povídají a dovádějí a to je na tom to nejlepší,“ vysvětlovala klidně Bája a při tom se pohupovala na houpačce.

„Tobě se to u vás líbí?“ zeptala se přímo Bája. Tonička se zamyslela. A přemýšlela dlouho a bylo vidět, že ji něco hodně mrzí a je jí to líto.

„Nechtěla bys zkusit tyhle naše domácí pravidla? Jenom na tento týden a uvidíš, jestli se ti to bude líbit. Dáme si na to ruku?“ povzbuzovala ji Bája.

Tonička trochu nedůvěřivě přikývla a podala Báje ruku.

Děvčátka si krásně hrála a domů se vrátila, až když zašlo sluníčko. Pak pěkně společně všichni povečeřeli, holky se šly vysprchovat a vyčistit si zuby. Hezky si složily oblečení a vlezly do postýlky.

Pak přišel tatínek a četl jim knížku s pohádkami. Pak přišla i maminka, s děvčátkou se pomazlila, popřála jim dobrou noc a krásné sny.



Druhý den byla Tonička jako vyměněná a maminka se divila, co se s ní stalo. Ale Bája na ni jen spiklenecky mrkla.

A Tonička se pomalu učila. Docela ji bavilo pomáhat, protože teta holky vždycky pochválila a také poděkovala za pomoc a někdy je i odměnila. A když jí s řadou věcí pomohly, měla čas si s nimi hrát. Ráda jim četla pohádky, malovala si s nimi, honila je po zahradě nebo s holkami hrála na schovávanou. Maminka Toničky na tohle nikdy čas neměla, protože dělala práci za všechny, nikdo jí nepomohl. Dokonce jí přidělávali práci, a místo toho, aby se třeba přes den přitulili a zasmáli, tak se jen hádali a mračili se na sebe.

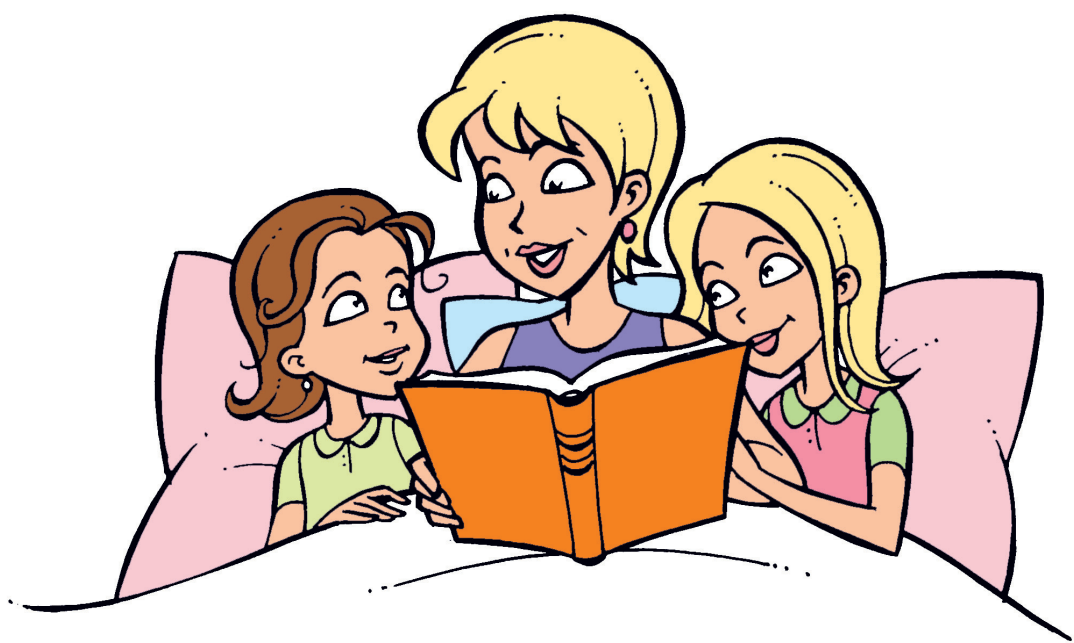
Toničce bylo u Báji moc fajn, ale týden utekl jako voda. Domů se jí moc nechtělo. V den odjezdu byla zamlklá a smutná.

„Copak je Toničko, ty se netěšíš na maminku a na tátu?“ ptala se ustaraně maminka.

„Těším, ale bude mi chybět tahle vaše pohoda,“ povzdechla si Tonička.

„Ale nebude, uvidíš. I u vás doma bude pohoda, jen musíš pomáhat a poslouchat tak jako tady. Žádné jiné kouzlo v tom není. Záleží jenom na tobě. A když se budeš snažit jako u nás, tak se budeš divit, jaké zázraky se budou dít.“

A děly se. Po týdnu volala Toniččina maminka a chtěla vědět, jak to u Báji dokázali. Vrátila se jim prý úplně jiná holčička. Prý si za poslední týden tolik pohráli a všichni se na sebe usmívají a je jim doma dobře. Bája se ten večer usmívala a s ní i maminka. Hrálo je u srdce, že Toničce pomohly. A že je na světě o pár usměvavých lidí víc.





# Když chceš zdravý být, musíš hodně pít

Svítilo sluníčko, děti seděly na zahradě u Blika na dece a Bajtík jim se zaujetím vyprávěl o indiánech a jejich válečných výpravách za pokladem. Právě četl zajímavou knížku a byl plný zážitků, se kterými se chtěl pochlubit. Ostatní ho poslouchali s otevřenou pusou.

„Já bych taky chtěla být indiánka a zažít takové dobrodružství,“ vzdychla zasněně Bája.

Vtom se sám od sebe objevil kamarád Vitamínek.

„Ahoj, mám pro vás návrh. Mám z vás radost, jste zdraví, hezky se chováte k sobě i ostatním, pěkně zdravě jíte a pořád vás vidím dovádět venku. Opravdu si zasloužíte něco mimořádného. A proto jsem vám připravil indiánský běh lesem, podle mapy. V mapě nejdete zakreslená stanoviště. Tam musíte splnit úkol, občerstvit se a běžet dál. Kdo trasu uběhne v nejkratším čase, vyhrává.“

Vitamínek rozdál dětem mapy. Nejvíce ze všech byl nadšený a natěšený Blik. Strašně rád soutěžil, byl ze všech vždy nejrychlejší, a tak si věřil, že všechny porazí.

První na trať vyrazila Bája, po pěti minutách po ní Bertička. Mezitím si Blik protahoval svaly a rozběhával se. Soutěž bral opravdu zodpovědně. Další vyrazil Bajtík, po něm Bingo a nakonec došla řada i na Blika. Na stanovištích čekalo na děti velké překvapení - potkávaly tam své známé. Na jednom byl pan učitel Kos, jinde Otylka, na dalším pan Papáček a na konci babička.

U pana učitele Kose museli vyšplhat na strom a utrhnout si medajlónek se svým jménem a seskočit do hromady sena. Ještě se napít, protože



bylo horko a utíkat rychle dál. Hned za kopcem bylo stanoviště, na kterém děti netrpělivě očekávala Otylka. Otylka stála na břehu malého rybníčku, na jehož hladině plavala velká pírká od indiánské čelenky. Děti měly za úkol vylovit si jedno pro sebe, a to tak, že budou házet kameny a pírká k nim tak připlave. A zase se napít a alou dál. U potůčku na děti čekal pan Papáček. „Tak tady u mě uděláte po kamenech hupy hup na druhou stranu a tam někde se skrývá čelenka na vaše pírká. Až ji najdete, pírká do ní zapíchnete a přeskakujete po kamenech ke mně zpět,“ vysvětloval dětem pan Papáček. Pak už jen vypít sklenici vody a pádit dál na poslední stanoviště, kde čekala babička. „Tady u mě najdeš tři předměty, které později využiješ. Kámen, velkou větev, jablko a bramboru,“ řekla dětem babička. Dala jim ještě hrnek pramenité vody a poslala děti do cíle.

Bája se zdržela u Otylky, pořád nemohla vylovit pírká, ale smála se na celé kolo, jaká je nešika. Za chvíli ji doběhla Bertička a zbytek trasy už běžely spolu. A když Bertička něco nešlo, Bája na ni počkala. Když Bertička zakopla o kořen stromu a natáhla se jak dlouhá tak široká, tak se jí Bája nasmála, ale pomohla jí na nohy a zase zvesela běžely dál. Ale kluci, ti závodili. Šlo jim přeci o indiánskou čest. Bajtík

šel na vše vědecky, Bingo ze sebe udělal opravdického indiána, obličej si pomaloval bahnem a z listí rákosy si udělal sukýnku.

Ale ze všech nerychlejší toužil být Blik. Vyrazil jako blesk. První úkol byl pro něj hračka, na strom vylezl jako opice, utrl jedním hmatem medajlónek a už seskakoval do hromady sena, jen se po něm zaprášilo a byl pryč, ani napít se nestihl. Upaloval po prašné cestě okolo lesa a podle mapy mířil k rybníku, který byl za malým kopečkem. Kopec přímo vysprintoval a dolů utíkal tak rychle, že u rybníka nedokázal ani zabrzdit a skončil přímo ve vodě. Otylka vyprskla smíchy a dovolila mu vylovit si



pírko rovnou z vody. Jakmile ho držel v ruce, už po něm nebylo ani vidu ani slechu a zase po něm zůstalo nedotknuté pití. Po cestě za panem Papáčkem na sluníčku uschnul. Cesta k němu vedla přes prosluněnou mýtinu a lesní cestu, která byla pěkně do kopce.

U potůčku přeskákal kameny bez jediného zaváhání, našel čelenku, přeskákal potok zpět a už byl zase pryč.

Ale pak se něco stalo. Nohy mu ztěžkly, divně se mu dýchalo. Ale Blik bojoval, přece mu teď před cílem nedojdou síly. Ale došly. Najednou se mu podlomila kolena, zatočila hlava, na čele se mu objevily krůpěje potu, a pak omdlel. Bůhví jak dlouho by tam ležel, ale najednou se ze křoví vyřítil zmalovaný Bingo s indiánským pokřikem. Blik ani nevěděl, že ho předběhl, ale stalo se tak, když si Bingo trhal rákosí na sukýnku. Bingo se lekl. V lese čekal ledasco, ale ne Blika a ještě ležícího na zemi.

„Bliku, kamaráde, co ti je? Vstávej!“ křičel na něj a měl strach. Ale Blik se ani nepohnul.

Byl bledý a horký, kůži měl suchou a rty úplně popraskané. V tom Binga napadlo, co jim kdysi říkal pan učitel Kos. Když někdo omdlí, zvedněte mu nohy. A tak chytil Blikovi nohy a zvedl je, byly těžké jako ze železa. Ale zabralo to. Blik pomalu otevřel oči.

„Pít, potřebuju pít,“ prosil.

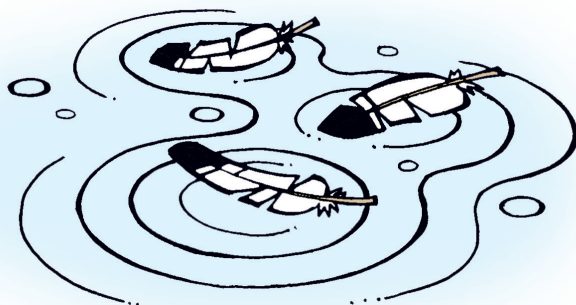
„Počkej, doběhnu pro pomoc,“ zakřičel Bingo a pelášil směrem k panu Papáčkovi.

Spolu pak vzali vodu a utíkali zpět. Blika posadili a opřeli ho o strom, dali mu napít a ještě mu pořádně namočili tričko, aby ho chladilo.

„To bude úpal, kolik jsi toho v tomhle horku vypil, kamaráde?“ ptal se ho pan Papáček.

„Nic,“ pípнул potichu Blik, „já chtěl být první a nechtěl jsem se pitím zdržovat.“

„Tak to je veliká chyba, kamaráde, v tomhle horku se hodně potíš a ještě když k tomu běháš. Proto bylo na každém stanovišti pití. Tvoje tělíčko se teď úplně přehřálo a potřebuje zchladit, a hlavně potřebuje vodu, čistou vodu,“ vysvětloval pan Papáček. Po chvíli pomohli Blikovi na nohy a pomalu ho vedli



k babičce. Tam si Blik sedl pod strom a babička mu chladila čelo a dávala mu pít.

„Ty jsi mi popleta, vidí. Když je takové horko musíš pít, a když k tomu ještě běháš, tak musíš pít dvojnásob. Příště vyhraješ, ale teď pij.“

Za chvíli přišly i ostatní děti. Nakonec vyhrála Bertička, ale vítězství ji netěšilo, protože měla strach o Blika. Ten ale s každým douškem vody vypadal lépe a lépe a dokonce si už ze sebe dělal i legraci. Děti pomohly babičce udělat z velkých kamenů ohniště a s panem učitelem připravily oheň z větví. Pomalu se stmívalo a pan učitel jim vykládal o indiánech, všichni poslouchali, i babička, protože o indiánech nikdy nic neslyšela. Do popela dali brambory, aby se jim upekly, a na klacíku si opékali jablíčka. Zkuste to děti s rodiči u táboráku, chutná to výtečně. Blik už byl v pořádku, pořád sice musel pít a cítil se slabší, ale z nejhoršího byl venku. Ale i ostatní děti byly unavené, nejen zážitky, ale také proto, že si pořádně zasportovaly.





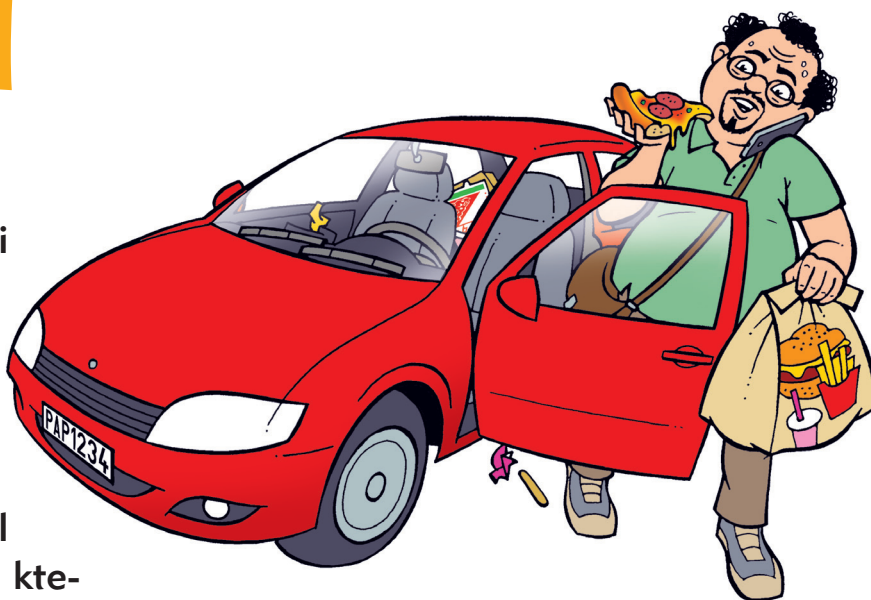


# Pět pravidel

Pamatujete, jak jsme si v úvodu vykládali, jak bydlí děti ve vesničce Pětkovice? Jaké mají domečky a co mají například na zahrádce? Vedle Blika stál

ještě jeden domeček, o kterém jsme si nic nepověděli.

Byl docela malý, zahrádka byla zanedbaná, všude samý plevel. V tomto domečku bydlel pan Papáček. Pán s velikým břichem, v obličeji byl neustále zarudlý a nahlas dýchal. Děti neměl moc rád, vadil mu jejich křik, vadil mu jejich smích. Pořád se jen mračil a neustále si na něco stěžoval. Všude jezdil autem a do pozdních nočních hodin pracoval na počítači. Protože tak dlouho a usilovně pracoval, neměl moc času chodit na nákupy, a tak mu hotová jídla vozili z restaurace nebo z pizzerie.



Děti zrovna ten den rádíly u Blika na trampolíně a právě probíhaly jejich domácí závody v akrobatických kouscích. Všichni se navzájem povzbuzovali a bylo u toho křiku a jásotu, až uši zaléhaly. Jen Bajtík byl chvíli nějak zakřiknutý.

„Co se děje vědátoře?“ vtipkoval Bingo.

„Ale, něco mi tu dneska nehraje a nevím co,“ odpověděl Bajtík.

„To zní jako záhada, pustíme se do pátrání,“ povzbuzoval k nové zábavě Blik.

„Hledejte, co tu nesejí, co je jiné než jindy,“ dodal.

Všichni se rozeběhli po zahradě a hledali nějaké stopy, ale kromě posekané trávy a posbíraných jahod si ničeho nevšimli. Až najednou Bajtík vyjel.

„Pa pa pa pan Papáček. Dneska nás přece neokřikoval,“ vykotal ze sebe.

„No jo, máš pravdu. Tak asi není doma,“ řekla Bája.

„Musí být doma, před domem mu stojí auto,“ upozornila ostatní Bertička. Všichni nakoukli přes plot. Po cestě se blížila na kole paní pošťačka.



„Ahoj děti,“ volala na ně z dálky.

„Dobrý den, vezete nám psaní z exotických dálek od protinožců?“ vyzvídal roz dováděný Bingo.

„Ale kdeže, vezu panu Papáčkovi balíček, volal, že mu ho mám dneska doručit.“

„Ale on asi není doma, dneska na nás vůbec nekřičel,“ oznamovala Bertička.

A opravdu, ani paní pošťáčka se k němu nedozvonila, a tak pokračovala v jízdě dál.

„To je mi divné, opravdová záhada, to se přece ještě nikdy nestalo, že by pan Papáček šel někam pěšky a hlavně, že by ho nerušil náš křik,“ podivoval se Blik.

„Vyhlášuji tajnou misi, vplížíme se do jeho zahrady a koukneme se oknem, jestli tam je,“ popichoval ostatní. Všichni souhlasili, a tak se tiše vplížili na zahradu pana Papáčka. Nejdříve zaklepali, ale nic se nedělo, tak obešli dům a přiblížili se k oknu. Blik udělal stoličku a na záda mu vylezl nejlehčí Bajtík.

„Tak co vidíš?“ nedočkavě se ptala Bája.

„Nevím jistě,“ odpověděl Bajtík s nosem přilepeným na sklo.

„Ale zdá se mi, že vidím jeho nohy,“ dodal.

Slezl z Blika.

„Jsem si tím jistý, byly to nohy,“ vypadal vyjeveně Bajtík.

„No, ještě aby se mu něco stalo,“ vykřikla Bája a běžela ke dveřím.

Ty naštěstí byly otevřené, a tak je bez klepání prudce rozrazila a vběhla dovnitř.

Na křesle seděl pan Papáček, velice těžce dýchal, držel se za srdce, rty měl promodralé a potichu jimi říkal:



„Pomoóóóóó.“

Bája na nic nečekala a skočila k telefonu. Jenže si v té chvíli nemohla vzpomenout na číslo záchranné služby. Ale to by nebyl Bajtík, aby něco nevěděl a rychle diktoval číslo.

„Jedna, jedna, dva.“

A tak se naše parta Zdravé 5 dovolala pomoci. Sanitka tu byla v cuku letu. Naložili pana Papáčka na nosítka a děti moc pochválili.

Pan Papáček se další den nevrátil domů a nevrátil se ani po týdnu. Děti měly strach, co se mu stalo, a tak se vydaly do nemocnice. A jak si oddechly, když jim pan doktor řekl, že pan Papáček u nich leží a že se zotavuje ze srdečního infarktu.

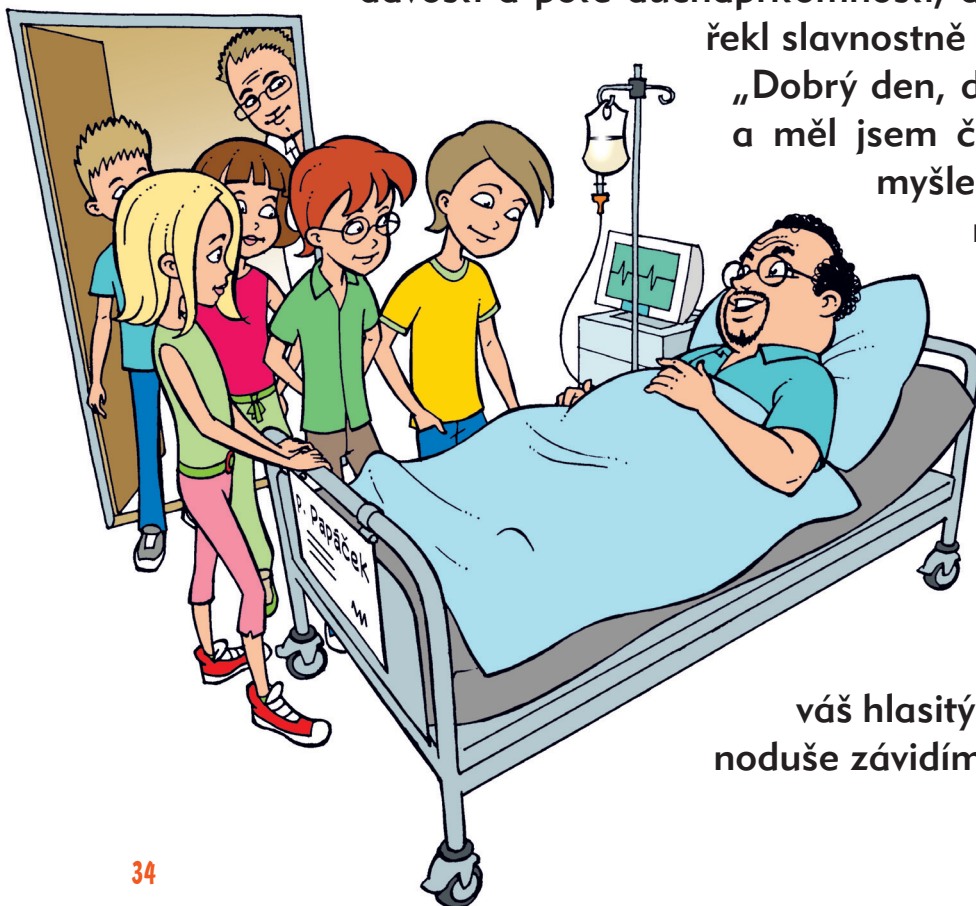
„No, ale jestli se nemýlím, vy jste ta parta Zdravé 5, co pomohla tady Bingovi k silným kostem. Nemohli byste domluvit i panu Papáčkovi? Stravuje se přímo otřesně a docela se divím, že tuto nemoc přežil, má totiž i vysoký tlak a cukrovku. Moc by mu pomohlo, kdyby jedl jako vy a taky sportoval. To je pro něj jediný lék, o kterém vím, že mu zaručeně pomůže.“

A to už stáli u pokoje a pan doktor zaklepal. Ozvalo se: „Dále.“

A děti vstoupily do pokoje.

„Vedu vám děti, které vám zachránily život. Nebýt jejich zvědavosti a poté duchapřítomnosti, asi byste tu už nebyl,“ řekl slavnostně pan doktor a odešel.

„Dobrý den, děti, už tu ležím týden a měl jsem čas si v hlavě srovnat myšlenky. Mockrát jsem na vás křičel a pokaždé to bylo neprávem, máte právo si hrát a ke hře patří i radostný křik. To já byl nervózní a hašteřivý. Až tady mi došlo, že jsem v životě spíše nespokojený, a proto mi vadil váš hlasitý smích. Já vám ho jednoduše závidím.“





Děti koukaly s otevřenou pusou. Čekaly spíše pokárání, že mu bez dovolení vlezly na zahradu.

„A kdy vás pustí domů, pane Papáčku?“ vyhrkla ze sebe Bája.

„Nevím, asi až se mé srdce umoudří, pak ale doma musím držet dietu a sportovat, abych zhubnul a to mě vůbec netěší.“

„Netěší vás, že máte zhubnout? Vždyť to vám jen prospěje,“ ozvala se Bertička.

„Ale to ne. Já jen prostě nevím, jak na to. Rozumím počítačům, vyřeším kdejaký problém, ale s jídlem si nevím rady. Nikdy jsem nesnídal, na svačinu nemám čas, oběd většinou nestihnu a večer si pak nechám poslat hromadu jídla a tu u televize sním. Přejedený pak usnu a tak je to pořád dokola. Nevím, jak se stravovat správně, a nevím, kdo mi poradí,“ zoufale povídal pan Papáček.

„A tak to my si víme rady, rádi vám pomůžeme,“ jásaly děti, že zase mohou někomu poradit.

A tak když se pan Papáček vrátil domů, vzaly ho za pomoci skřítky Vitamínka za babičkou do minulosti.

„Dobrý den, děti, dobrý den, pane Papáčku, čekám tu na vás,“ přivítala je babička. Děti odpověděly na pozdrav a pan Papáček se omlouval, že bude na obtíž.

„Na obtíž tady ještě nikdo nikdy nebyl, tady není čas na lelkování, práce je tu dost,“ řekla rázně babička a pozvala je ke snídani. Děti jí pomohly nakrájet chleba, pan Papáček čistil mrkev a krájel pažitku (moc mu to nešlo, ani si nepamatoval, kdy naposledy držel v ruce škrabku). A pak si dali ten výborný chléb s ještě výbornějším tvarohem a úplně čerstvou pažitkou a k tomu chroupali mrkev a pili čistou vodu ze studánky. Posilnění snídání se dali do práce. Pan Papáček šel s Blikem do lesa na hřiby, Bertička se pustila do plení záhonků a Bája šla vyhnat husy na louku. Bajtík a Bingo dostali nejtěžší práci - museli vykopávat brambory. Když se Blik s panem Papáčkem vrátili, šli jim pomoci. Babička mezitím uvařila hustou bramboračku s hřiby, voněla majoránkou a česnekem a zavoněla až na pole.

„Jé, to je vůně, to mi to kroutí nosem,“ sbíhaly se chutě panu Papáčkovi. Ono na čerstvém vzduchu dobře tráví, ale zatím byl čas jen na svačinu a tu jim přinesla Bertička. V košíčku měla nakrájenou zeleninu a čerstvý sýr. Všichni si moc pochutnali a opět se pustili do sklizení brambor. Potom kluci a pan Papáček nosili plné pytle na vozík. Práce to byla opravdu těžká a pan Papáček kromě pytlů tahal i své obrovské břicho.



Všichni byli zlití potem. Proto, jakmile práci dokončili, naskákali do potoka a krásně se tam cachtali.

K obědu byla bramboračka a houbový kuba s kroupami. Pan Papáček pomáhal po obědě babičce krájet houby na sušení a u toho si povídali. Babička mu vykládala, jaký život vede, jak jí a jak má pořád dost energie pracovat. Babička jedla pětkrát denně. Brzy ráno se vydatně nasnídala, dopoledne si při práci utrhla jablko, hrušku nebo jiné ovoce. Na oběd vždy vařila polévku a druhé jídlo, ale jelikož je maso vzácné, jedla ho jen v sobotu a v neděli, místo něj si dopřávala dostatek mléka, sýrů, ryb z potoka, a luštěnin a brambor. Mouku měla jen celozrnnou. A také dbala na to, aby hodně pila. Pila čistou vodu ze studánky, kterou měla přímo za plotem u lesa. A sladkosti? Ty moc neznala, sladila jen občas, a to medem, a když měla chuť mlsat, tak si dala sušené ovoce nebo oříšky. O čokoládě jaktěživ neslyšela. Občas pekla buchty s povidly nebo tvarohem. A rovněž méně solila, protože sůl byla nad zlato. Místo soli přidávala pro chuť hodně čerstvých bylinek.

„Na vaši nemoc existuje jeden moc účinný lék,“ řekla záhadně babička. Pan Papáček se na ni zvědavě podíval.

„Zapamatujte si dobře těchto 5 pravidel: jezte pravidelně 5x denně, jídlo musí být pestré, denně si dejte alespoň 5x ovoce a zeleninu, pijte čistou vodu a každý den si zaspportujte.“

Pan Papáček ji pozorně poslouchal a pochopil, že dělá vše špatně. Jí jen jednou denně až k prasknutí, hodně uzenin, paštik a hotových jídel. Ani si nevzpomíná, kdy naposledy měl libové maso či rybu. Pije jedno kafe za druhým a má ho rád sladké, a sladkosti taky rád mlsá, ještě před spaním si kolikrát dá nějakou čokoládovou tyčinku. A pak vůbec nemá sílu se hýbat a jen sedí u počítače a televize a má špatnou náladu.

Doma si pak babiččiných 5 pravidel napsal na papír a přilepil na lednici, aby na žádné nezapomněl. S Bertičkou zasadili na zahrádce ovoce a zeleninu. Blik s ním pravidelně chodil na dlouhé procházky a každý den si trasu prodloužili, nebo si dali za úkol ji projít rychleji. Bajtík, Bingo a Bája se střídali a chodili s panem Papáčkem pěšky nakupovat.

A skřítek Vitamínek – ten zpovzdálí všechno pozoroval a pýchou skoro prasknul. Opravdu si dětí vážil - pomohly hodně nemocnému pánovi a ukázaly mu, jak žít život plný zábavy a smíchu. Děti dokonce dostaly cenu od pana starosty za záchranu lidského života a to je, milé děti, věřte mi, čin nejšlechetnější.



# Ovoce a zelenina nejen k obědu jsou prima

Ve školce se nemluvílo o ničem jiném než o Bajtíkově výletu do minulosti. Ostatní mu trochu záviděli, taky by chtěli zažít takové dobrodružství. A pak je napadlo přivolat Vitamínka a podívat se do minulosti také. Ale měl jednu podmínku, když jdou na návštěvu, je slušnost přinést jako dárek nějakou drobnost. A tak si každý vzal s sebou malý dárek.

Ani se nenadáli a ocitli se u babičky v zahrádce. Bája vykřikla nadšením:

„Jůůů, tolik kytíček, a jak to tu voní, to je jako u nás doma.“

„Ale kde je babička?“ ptala se Bertička.

Babička seděla ve světnici a měla hlavu v dlaních.

„Dobrý den, vypadáte, jako byste měla trápení,“ pozdravil slušně Bajtík.

„Ááá, můj šikovný pomocník, vítám tě a to jsou jistě tví milí kamarádi.“

„Dobrý den,“ pozdravili všichni.

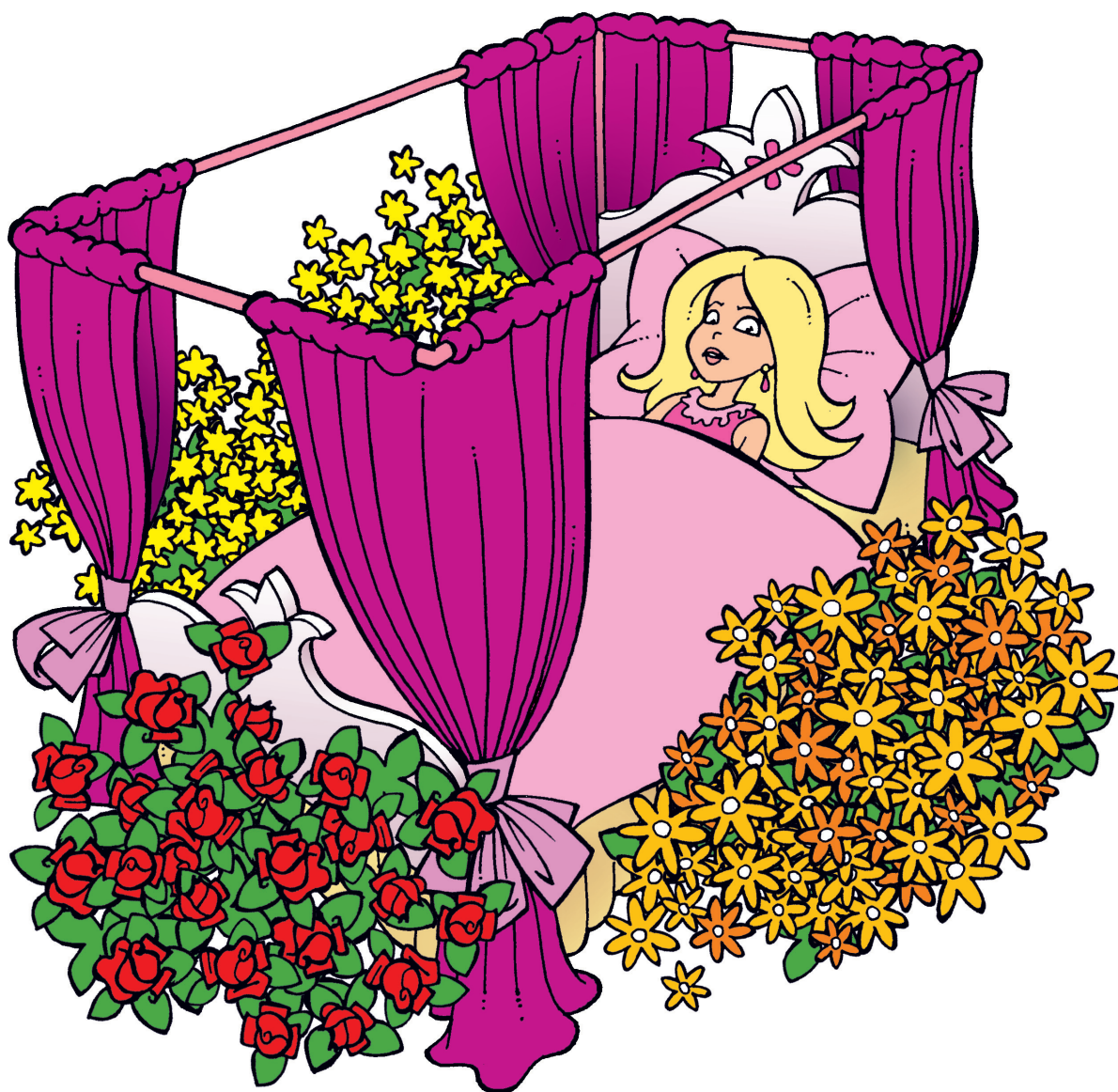
„Mám trápení, milí moji, nevím co navařit, zahrádka sice voní, ale k jídlu na ní nic není. Maso je vzácné a máme ho jen o svátcích a mléko už nemám.“

„A kampak se poděla ta zelenina a ovoce, které tady minule všude rostlo?“ ptal se zvědavě Bajtík.

„Inu, to je dlouhá historie. V našem království panuje velice chytrý král, ale právě cestuje po světě. A místo něj nám tu nyní vládne jeho dcera - princezna Růženka. A ta, věrná svému jménu, miluje květiny a nic než květiny. A tak přikázala zasadit místo zeleniny a ovoce na všech zahrádkách v království právě květiny. A od té doby to tu sice krásně voní, ale lidé nemají co jíst. Pořád jíme brambory, chleba a obilné placky. Ten, kdo je bohatší, má mléko, sýry a maso, ale takových je málo. Jenže ani princezně není dobře, právě stoná. Byl tu za mnou včera královský lékař a chtěl nějaké bylinky, aby ji vyléčil.“

„Tak to vás ten dárek, co vám nesu asi nepotěší,“ zklamaně dodal Bajtík a vytáhl květináč s kytíčkou a úplně stejný dárek vytáhli i Bája, Bingo a Blik.

Jen Bertičce hrál na tváři úsměv od ucha k uchu.  
„Já myslím, že vím, co uděláme,“ vykřikla nadšeně.  
A z batůžku začala vytahovat svůj dárek - pytlíčky semínek.  
„To je přece ten lék, který princeznu vyléčí.“  
A tak se naši milí kamarádi vydali na zámek a přidali se k zástupu mrdců a ranhojičů, kteří přišli princeznu uzdravit.  
„Dobrý den, vaše spanilá výsosti,“ promluvil za všechny Bajtík.  
„Neseme vám vzácný lék, který ve vašem království široko daleko není. Stačí jen jedna věc. Zasadit tato semínka na zahrádku. To, co z nich vyroste, je pro vás ten nejlepší lék, za to vám ručím.“  
Princezna jen zavzdychala.  
„Je mi tak slabo a vy jste má poslední šance. Chopte se práce a zasaďte ten váš lék všude, kam to jen jde.“







A tak se děti daly do práce a pomáhali jim všichni, kdo měli ruce. Místo květin zasadili mrkev, petržel, celer, rajčata, papriku, okurku, hrášek, kedlubny, salát, kapustu, jahody, maliny a další.

Navečer se vrátili k babičce úplně vyčerpaní. A tam už seděl Vitamínek. „Já jsem na vás tak pyšný, že asi trochu zakouzlím a těm vašim semínkům pomůžu,“ zasmál se. A jak se objevil, tak i zmizel.

A vtom se začala dít kouzla, každé semíko začalo klíčit a klíček rostl a rostl, až z něho byl malý stonek. A na něm začaly rašit listy, a pak se objevily kvítky a nakonec se začaly tvořit plody ovoce a zeleniny a ty rostly a rostly a dozrávaly a za pár minut to všude nádherně vonělo.

To ráno čekalo na všechny veliké překvapení. Kam oko dohlédlo, všude rostlo ovoce a zelenina. Mezi lidmi zavládlo veselí, kuchaři se radovali, že mají co vařit. A hned sklízeli zeleninu na silný zeleninový vývar a na saláty. Radovaly se děti, a jejich tvářičky byly umazané od jahod, malin a borůvek. A radovala se i princezna, které se ihned udělalo lépe a rovněž byla pyšná, že se správně rozhodla. A od té doby se v království měli lidé zase dobře, na zahrádkách si mohli pěstovat, co chěli, v království se opět dobře dařilo. Všichni zesílili a nemocní se uzdravili, lidé si zpívali a děti měly chuť si hrát. Parta Zdravé 5 se těšila s celým královstvím a děti si uvědomily, jak mocní čarodějové jsou vitamíny. Tam, kam nesmí, lidé chřadnou, a tam, kde mají dveře otevřeny dokořán, tam jsou lidé zdraví a život si dokáží užívat. Tak těmto čarodějům – vitamínům, kteří jsou úplně neviditelní, milé děti, dveře nikdy nezavírejte.





# Bez mléka se kostičky lámou jako větvičky

Byl krásný letní den, sluníčko svítilo a děti spolu dováděly na trampolíně u Blika. Blik jim pokaždé ukázal nějaký skok, kotrmelec či salto a chtěl, aby to po něm ostatní zopakovali. Ale pak se to stalo. Bingo byl rozdováděný a předváděl se a najednou vypadl z trampolíny ven. Na zem dopadl tak nešikovně, že nemohl vstát.

„Bingo, jsi v pořádku?“ utíkala k němu vyděšeně Bája.

„Strašně mě bolí noha a nemůžu ani vstát,“ plakal Bingo.

Nohu měl zvláště vytočenou.

„Bude to asi zlomené,“ zhodnotil situaci Bajtík.

„Hezky se tu opři a my zavoláme pomoc.“ Za chvíli odvážela Binga sanitka.



Děti za ním šly na návštěvu do nemocnice ještě ten den. Měly o kamaráda velkou starost.

Bingo ležel v posteli a nohu měl v sádře.

„Ahoj, už vypadáš líp,“ pozdravil ho Blik.

„Jo, už to ani moc nebolí.“

Vtom se otevřely dveře a do pokoje nakoukl pan doktor.

„Áááá, náš malý akrobat má návštěvu. Pokud se nemýlím, vy jste ta Zdravá pětka, co Bingovi zavolala pomoc. Myslím, že byste měli Bingovi ještě jednou pomoci.“

Děti se na něj udiveně podívaly. „Bingo má velice slabé kosti a jak mi prozradil, bude to tím, že nemá rád mléko ani mléčné výrobky. Nemohli byste ho přesvědčit, že dělá velkou chybu?“

„To vám slibujeme, a já vím jak,“ usmíval se Bajtík.

„Pamatuješ, jak jsem nejedl chleba a jak jsem u babičky pochopil, že to není správné? Tak teď si na řadě ty. Řekneme Vitamínkovi, aby tě také poslal na výlet do minulosti.“

Vitamínek byl rád, že může dětem opět pomoci.

„Tak si nasad' čepici a pozor na sádru,“ dodal.

A v tu chvíli Bingo zmizel jak pára nad hrncem a ocitl se přímo v babiččině chlévě. Babička seděla na malé sesličce přímo vedle krávy a právě ji dojila. Čerstvé mléko stříkalo do vědra.

„Dobrý den,“ pozdravil slušně Bingo.

„Ahoj, právě tu na tebe čekám,“ odpověděla babička, „jdeš jako na zavanou, už mě bolí záda, pojd' mě vystřídat.“

„To mám jako jít tak blízko k té krávě?“ lekl se Bingo.

„Neboj se, naše Stračena ti nic neudělá,“ chlácholila ho babička.

A pak babička ukázala Bingovi, jak se bere do dlaně struk vemínka a jak se mačká. Binga to nakonec tak bavilo, že ho mrzelo, když už žádné mléko neteklo.

„Jé, co to na tom mléce je?“ ptal se Bingo a ukazoval na hladinu mléka ve vědru.

„No přece smetana,“ zasmála se babička.

„Tu teď musíme sebrat, část si schováme a z části utlučeme máslo.“

„Já nevěděl, že je máslo ze smetany.“

„Tak chvilku počkáme, až smetana vychladne, a dáme se do práce, budu potřebovat tvou mužskou sílu.“





Smetanu nalili do dřevěné máselnice a pustili se do práce. Tloukli smetanu palicí v máselnici. A za chvíli se ve smetaně začaly tvořit hrudky a bylo jich čím dál víc a rostly a rostly, až se z nich stalo máslo.

„A teď tě zavedu na statek, tam mají více krav a vyrábějí tam tvaroh.“ Bingo se zatvářil kysele. Tvaroh opravdu neměl rád. Ale babička jeho námitek nedbala, a protože měl nohu v sádře, posadila ho na trakař a odtlačila rovnou na statek.

Na statku měli deset krav a také deset dětí a všechny pomáhaly. Některé děti dojily a jiné zase nosily vědra s mlékem. A přelávaly je do velkých nádob. Když byla nádoba naplněná po okraj, pan statkář k mléku přidal sířidlo.

„Co to je? To jsem nikdy neslyšel,“ ptal se Bingo.

„To je stejně jako kvásek veliké kouzlo,“ poučila ho babička.

„Mléko se díky němu srazí a z té sraženiny se pak vyrábí tvaroh a sýry.“

A pak to Bingo všechno viděl na vlastní oči. Po celodenní práci zasedla statkářova rodina ke stolu a pozvali i babičku a Bingu. A co se podávalo? No přece nové brambory na loupačku s tvarohem, posypané pažitkou.

Bingo ani nedýchal, jíst tvaroh se mu vůbec nechtělo, ale zároveň nechtěl zklamat babičku ani toho milého statkáře a jeho děti. Jídlo si ještě, stejně jako ostatní, malinko posolil, a pak zavřel oči a kousnul do brambory s tvarohovou čepicí. A jaké to bylo překvapení, když zjistil, jaká dobrota to je.

„Mňam, tak tohle mám poprvé v životě, a doufám, že ne naposledy,“ zasmál se a vylízal celý talíř.

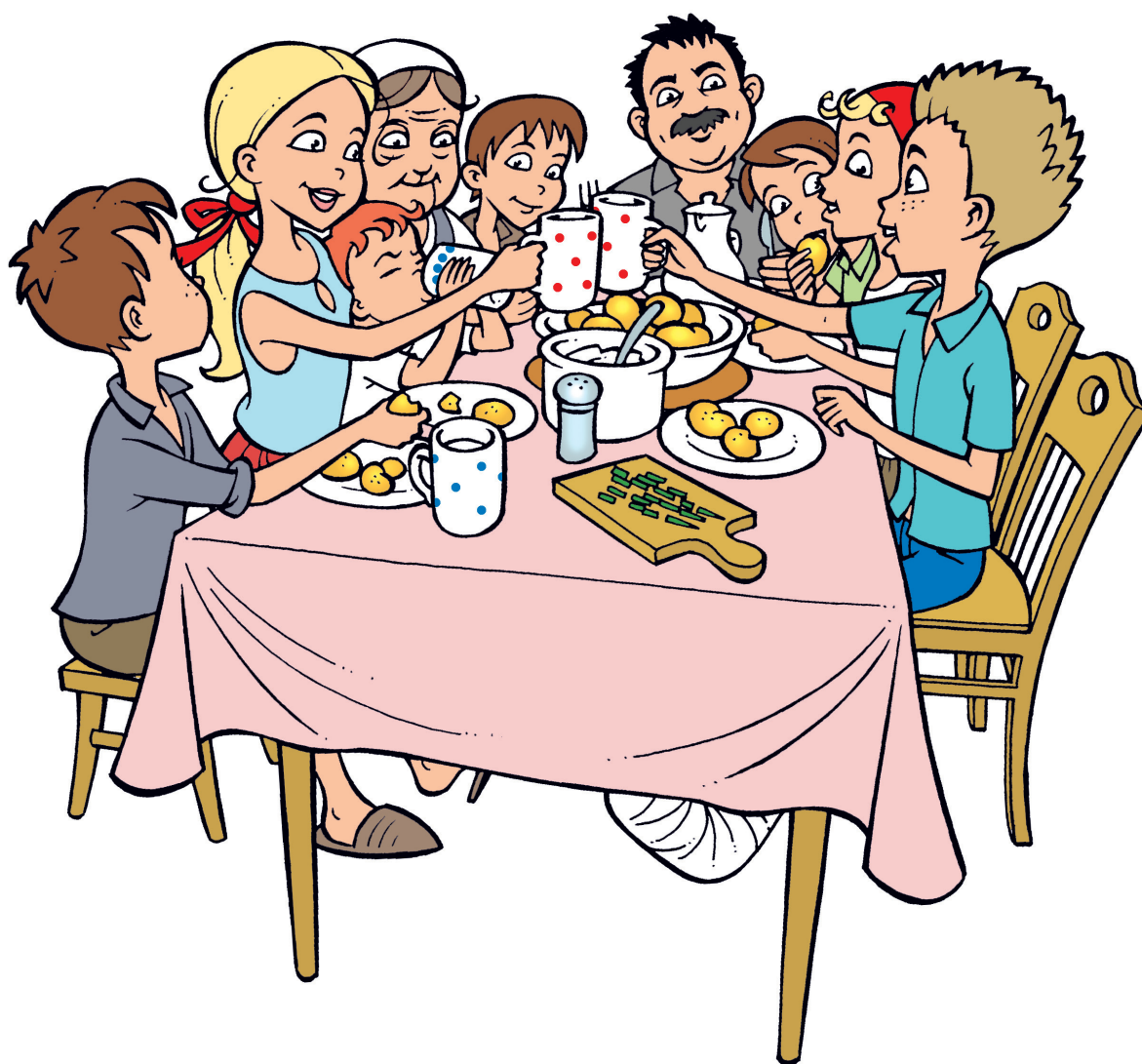
Babička mu nabalila na cestu čerstvou smetanu, mléko, kostku másla a hrudku tvarohu.

„Doufám, že to po cestě nesníš a pohostíš kamarády, když jsi mi tu tolik pomohl.“

„Nebojte, babičko, rád se pochlubím,“ mrknul na ni Bingo a nasadil si Vitamínkovu čepici, ještě babičce



stačil zamávat a poděkovat a už byl zpátky. Doma dětem připravil výbornou svačinu - chleba s tvarohem, posolený a posypaný pažitkou. Sám snědl rovnou dva krajíce, aby rychle dohnal to, co si tak dlouho odpíral. A děti, divily byste se, jak si na křupavém chlebu s tvarohovou pomazánkou pochutnal i jeho kamarád Blik.



# Ze zlatého obilí bude chleba za chvíli

Byl zase jednou krásný den, sluníčko děti vzbudilo už časně ráno a teď už všechny seděly ve školce a právě svačily. Tedy svačily všechny kromě Bajtíka. Měly totiž chleba s rybičkovou pomazánkou. Pomazánku tu měl Bajtík rád a rychle ji taky s chleba slízal, ale na talíři zůstaly dvě půlky nedotčeného chleba. Bajtík totiž chleba nejedl. Pan učitel Kos se mu už tolikrát snažil domluvit a vysvětloval mu, proč je chleba dobrý, ale jako by mluvil do větru, Bajtík chleba ani nezkusil. A tak panu učiteli došla trpělivost.

„Víš co, Bajtíku, já už si s tebou nevím rady. Neznám žádný důvod, proč bys chleba neměl jíst. Víš, kolik práce to dá, než se takový bochník chleba upeče?“

Bajtík jen pokrčil rameny a bezradně zavrtěl hlavou.

„Tak víš co? Prostuduj si chytré knížky a upeč nám chleba. V pondělí nám ho dones ochutnat,“ dodal pan učitel a šibalsky se usmál.



Bajtík se v duchu zasmál, mají přece doma domácí pekárnu. Díval se často na maminku, jak tam do ní všechno nasype, a pak už jen zmáčkne knoflík a za nějakou dobu pekárna sama chleba upeče, tak jaképak divy.

A tak se doma pustil do práce - nasypal do pekárny mouku, přidal vejce. Ty se přece dávají do koláčů, tak proč ne do chleba. Pak sůl, no a je to. A bylo, pekárna nejdřív všecko promíchala, a pak se děly věci - všude kouř a strašlivý zápach. A Bajtíkovi došlo, že asi udělal chybu, ale už neměl mouku ani vejce. Co teď? Ani v jedné kuchařce, co doma byla, nebyla o chlebu ani zmínka. Ale v encyklopedii něco našel. Jenže jak se dočetl, pravý chleba se dělá z kvásku. Ale kde ho vzít, jak vypadá? Pak si ťukl do čela.

„Už vím, přivolám si Vitamínka, ten mi určitě pomůže.“ A začal odříkávat kouzelnou básničku. Jen co skončil, objevil se malinký skřítek Vitamínek a chechtal se, až se za břicho popadal.

„Co to tu vyvádíš? Asi puknu smíchy,“ smál se na celé kolo.

„Nepukej a radši mi pomoz, přikouzli mi chleba, prosím,“ žadonil Bajtík.

„A tak to ani náhodou. Zapomínáš, že jsem kouzelný a moc dobře vím, co ti dal pan učitel Kos za úkol. Kdybych ti chleba přičaroval, chlubil by ses ve školce cizím peřím,“ pokáral ho Vitamínek.

„Tak co mám teda dělat?“ zoufal si Bajtík.

„Měl bych jeden nápad - co bys řekl malému výletu do minulosti, do dob, kdy se chleba pekl v každé domácnosti?“

„To by bylo dobrodružství,“ zajásal Bajtík.

„Tak se připrav,“ řekl Vitamínek, „nasadím ti svou čepičku a zmizíš, a až budeš chtít zase zpět, tak si ji znovu nasadíš.“ A stalo se.

Bajtík se ocitl ve světnici úplně pohádkové dřevěné chaloupky. Za stolem seděla babička.

„Á pomocník - pojď dál a posaď se, už na tebe čekám. Prý se k nám jdeš učit péct chleba.“

„To bych moc rád,“ odpověděl Bajtík.

„A víš, co na takový dobrý chléb potřebuješ?“ zeptala se babička.

„Trochu jsem to studoval - potřebujeme mouku, žitnou a pšeničnou, sůl, vodu, kmín a kvásek, a právě to nevím, co je.“

„Aha - to je právě to kouzlo, bez kterého chleba upéct nejde. Pojď se mnou.“





A vedla Bajtíka ze světnice po schodech dolů do sklepa, kde to vonělo vlhkem a hlínou a byla tam pěkná zima. Z police sundala baculatý hrneček s pokličkou. Bajtík nakouknul dovnitř.

„To vypadá jako řídké těsto,“ řekl.

„Ano, je to voda a žitná mouka a tři dny to takhle stálo u kamen, až se v tom začaly dělat bublinky a dostalo to nakyslou chuť. A právě v tom je to kouzlo. Pojď, dáme to zase trošku ke kamnům, aby se tam znovu objevily bublinky.“

Zatímco se kvásek probouzel k životu, vzala babička Bajtíka na pole. Tam muži sklízeli obilí a vázali je do snopů.

„Po vyschnutí se z obilí mlátí zrna, a to se pak v pytlích veze do mlýna,“ vysvětluje babička. Pak šli kousek lesem kolem potůčku a na kraji lesa na mýtině stál mlýn. Měl velké mlýnské kolo poháněné vodou z potoka. Voda pohání mlýnské kolo a to zase dává do pohybu mlýnské kameny. Právě mezi ně se sypou obilná zrnka, která jsou kameny rozemleta na mouku. V mlýně pracoval mlynář, měl bílou halenu i kalhoty

a od mouky byl celý zaprášený. Babičku rád viděl a do košíku jí dal pytlík mouky.

„Tak, a teď se vrátíme zadělat na chleba.“

Kvásek se mezitím probudil a krásně voněl. Pak nasypali do mísy mouku od mlynáře, kvásek, vodu, sůl a kmín a začali pořádně míchat. Když bylo těsto krásně hladké a už se nikam nelepilo, vzala babička slaměnou ošatku, lehce ji posypala moukou a bochník chleba do ní položila.



„Teď chleba necháme kynout - trošku se nafoukne, a pak ho dáme péct, a mezitím než nám nakyne, tak mi ty pověz něco o sobě.“

A Bajtík povídal o sobě a o svých kamarádech, o panu učiteli Kosovi a o době, ve které žije, o velkých obchodech, kde se dá všecko koupit, a babička poslouchala a nevěřičně kroutila hlavou. Když chleba nakynul, vzala ho do ruky a udělala na něj tři křížky.

„Co to znamená?“ ptal se Bajtík.

„To je požehnání, aby chleba nebyl jen potravou, ale zároveň i lékem.“ Domkem se linula překrásná vůně pečeného chleba a Bajtík se nemohl dočkat, až uvidí výsledek. Babička nakonec vyndala z pece krásně upečený chleba s křupavou kůrkou. Když vychladl, uřízla Bajtíkovi kousek. Ten chvíli váhal, ale chtěl vyzkoušet, jak chutná to, co tak dlouho a pracně připravoval. Zakousl se do křupavé kůrky a měkkoučké střídky. Páni, to byla dobrota!

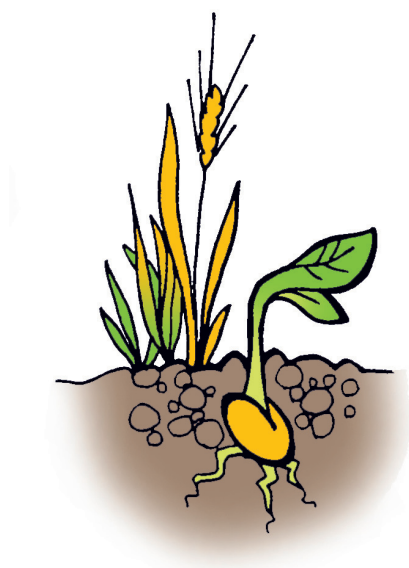
Babička mu bochník zabalila na cestu.

„Moc jsi mi pomohl, děkuji, takový pomocník by se mi tu hodil,“ řekla babička při loučení.

„I já jsem se moc naučil. Už si chleba budu vážit, opravdu to stojí spoustu práce, než se upeče.“

A pak si dal Bajtík na hlavu Vitamínkovu čepici a vrátil se zpět.

V pondělí ve školce se všichni těšili na Bajtíkův chleba. Moc všem chutnal a pan učitel Kos měl na tváři uličnický výraz, byl na sebe hrdý, jak to všechno pěkně zařídil.





# Dva stolky ze školky

Hned přes les vedle Pětkovic byla malá vesnička Šestkovice, a i v ní stála jedna malá školka. Byla to školka jako každá jiná. Měla jedny velké dveře, za těmi dveřmi byla šatna, za ní umývárna a pak jídelna.

Za jídelnou byla velká kuchyň, ve které každý den s láskou vařily milované paní kuchařky Martička a Adélka. Ale dnes je to jinak. Dnešek je jiný, protože v šestkovické školce čekají velkou návštěvu. Dnes k nim totiž přijede parta Zdravé 5 z vedlejší vesnické školky v Pětkovicích. Berta, Bája, Bajtík, Bingo a Blik. Minulý měsíc připravovali pohoštění pro šestkovické děti právě oni. A pohoštění to bylo luxusní! Chutné pomazánky, spousta ovocných a zeleninových salátů připravených na různé způsoby a kromě osvěžující vody i čerstvě lisované ovocné džusy. Ještě dnes děti vzpomínají, jak skvělá párty to v Pětkovicích byla. Zdravá 5 totiž vše nejen skvěle uvařila, ale dětem také zazpívala písničky a odpoledne připravila napínavou sportovní bojovku.

Na děti v Šestkovicích dnes čeká náročný úkol. A kdo dnes bude připravovat pohoštění? Nebudou to paní kuchařky Adélka s Martičkou. Los padnul na dvě děti, Evičku a Péťu.

Evička Šťastná je vzorná slečna. Jednou ve škole bude mít určitě samé jedničky. Když paní učitelka ve školce něco vysvětluje, Evička dává po každé velký pozor, aby jí nic neuniklo. Věci má vždy pečlivě připravené. Ke každému úkolu přistupuje velmi zodpovědně.

I teď již chystá svůj stoleček s občerstvením, hezky urovnává ubrus i kytičku ve váze a přitom si vesele pozpěvuje: „Na stůl zdravá svačina, den nám krásně začíná...“

Péťa Vosolil je už taky ve školce od brzkého rána, ale ještě nezačal nic chystat. Má na všechno dost času a hlavně má jasno, co na svůj stoleček pro návštěvu nachystá. Vůbec nechápe, proč si s tím dává Evička tolik práce a hlavně se mu nelíbí, co postupně nosí na svůj stoleček. Kouká na ni a provokativně pronese: „Co může být za vědu, dát si mrkev k obědu?“

Stoly Evičky a Péti se pomalu plní. Evička dala na rady kuchařek Martičky a Adélky a udělala skvělou cizrnovou pomazánku.

„Představ si, v arabských zemích jí říkají humus, není to legrační název?“ usmívá se na Péťu Evička. Ale tomu to tak legrační nepříjde. Pak







má na stolečku zeleninové hranolky se skvělým jogurtovo-česnekovým dipem, lehce opečené brambory, ke kterým se dip taky výtečně hodí a malinovo-jahodový koktejl z ovoce, které nasbírala s ostatními dětmi na školní zahrádce.

Péťa se s nikým neradil, má v pohoštění jasno. Je to party, tak podle toho se musí i jídlo naservírovat. Párky v rohlíku s kečupem, plné misky chipsů a bonbónů, nezapomněl ani na obří lízátka. A k pití skvěle sladoučká cola. Jeho párty může každou chvíli začít!

„Jééé, vždyť za chvíli jsou tady,“ volá zděšeně Evička. Návštěvy se sice nemůže dočkat, ale ještě zapoměla umýt talířky a taky svoje ruce. Péťa si sice ruce myje nerad, ale na talířky taky zapomněl a tak šli do kuchyně nakonec společně.

Mezitím se u stolků pusu nezastavily. Komu? No přeci našim potravinám. Společně si vyprávěly své životní osudy. Některé veselé, jiné vážnější, jak už to s potravinami bývá.

Hranolky z mrkve a celeru se rozplývají: „Já nevím, jak vás, ale nás Evička strašně ráda myje. Strčí nás pod vodovod a cítíme se jako u moře,“ pochvalují si.

„Hmmm, to se máte. Nás Péťa strká do takového spacáku. Je nám tam těsno. Je to asi rohlík, a pak nás poleje hustou červenou šťávou, blee-ee. Říká tomu kečup,“ stěžují si párky.



Chipsy na Pétově stole se obdivně dívají na krásné do zlatava opečené brambůrky. „Jééé, vy se máte, vás Evička hezky opálila a namazala olejem jen zlehka, tak akorát. Ale koukněte na nás, jak jsme spálené a skoro plaveme v oleji. Je nám z toho tak těžko,“ povzdechnou si chipsy, které závidí opečeným bramborám jejich lepší životní osud. Ani nápoje si nezapomenou vyměnit své názory. Cola se smutně podívá na barevný ovocný koktejl. „Já ti tak závidím, jsi tak krásně barevný a svěží. Já jsem ošklivě černá, plná bublinek, ze kterých mě nadýmá a jsem tak sladká, že se celá do sebe zalepím,“ postěžuje si cola. Potraviny by se jistě bavily dál, kdyby do jídelny nevstoupili kamarádi Zdravé 5. Ale nebyli sami. Kromě kouzelného skřítky Vitamínka s nimi dnes na návštěvu dorazila i kouzelná babička z minulosti. Nejenom Bajtík nebo Bingo se díky červené kouzelné čepici podívali k babičce na statek a viděli, jak žili naši dědečkové a babičky v minulosti. A díky kouzelné čepici se tento sen o cestování v čase splnil i babičce. Po každé návštěvě kamarádů ze Zdravé 5 dlouho přemýšlela, jak to asi u nás, v budoucnosti, vypadá. A tak jí Zdravá pětka splnila sen a kouzelnou červenou čepici jí přičarovala přímo na návštěvu k dětem do školky v Šestkovicích.

Babička se nestačila divit. Zaprvé vůbec nevěděla, co to školka je. V minulosti děti do žádné školky a někdy ani do školy nechodily. Když byly malinké, maminky si je obvykle nosily v šátcích na pole a tam spin-kaly. Když byly děti větší, musely už na poli samy pomáhat.

Když babička vešla do jídelny, zrovna ze vraceli s talířky z kuchyně i Evička s Pétou. Babička hned s radostí přiskočila ke stolečku se zeleninou a s radostí zajásala. „Jééé, vy jíte stejné jídlo jako my. To je skvělé. Mohu vyzkoušet, jestli také chutná stejně?“ zeptala se babička. „Samozřejmě, nabídněte si, právě nesu i talířky pro všechny,“ s úsměvem ukázala na svůj stoleček Evička.

Péťa byl smutný, jeho stolečku si zatím nikdo nevšímal. Najednou se ale babička otočila a zbystrila. „Tohle neznám, co to je?“ obrátila se na Péťu. Zaujaly jí tmavě opečené mastné plátky v misce a hnědé kousky něčeho, co neznala, polité červenou omáčkou. Babička to chtěla ochutnat. Byla zvědavá, co to je. Blik ze Zdravé 5 byl ale rychlý, hned babičku varoval. „Možná vám to bude chutnat, ale pozor jsou to potraviny, které neznáte a my jim říkáme nezdravé. „Mohou se jíst jenom občas,“ varoval ji i moudrý Bajtík. Babička ale neodolala a s chutí se pus-

tila do všeho, co Péťa na stolečku měl. Péťa jásal. Evička ale byla smutná, myslela si, že vše připravila špatně.

Babička jedla jednu neznámou potravinu za druhou. Bonbóny nikdy v životě neochutnala, a tak si jich teď dopřála pomalu celou misku. Když jí Péťa nalil do skleničky colu, žasla, kolik pěny a bublinek v ní plave. „Něco takového jsem jakživ neviděla,“ žasla. Vesele si se všemi povídala a u toho různě pojídala, co u Péti na stolečku viděla.

Ale pak se to stalo. Babička najednou ztichla. Ve tváři byla pobledlá. Bylo na ní vidět, že jí není dobře. Byla moudrá a sama už dobře věděla, že udělala chybu. Nejenom že potravin, které Blik nazval nezdravými, snědla moc, ale zároveň její tělo nikdy nic takového nepoznalo, a tak neznámé a k tomu i nezdravé potraviny neumělo strávit. Naštěstí bolest netrvala dlouho a naše moudrá babička zkonstatovala, že se člověk učí celý život.





Když bolení břicha polevilo, s radostí a úsměvem pronesla. „Taky jsem byla mlsná a chtěla jsem zkusit neznámé, i když jste mě varovali. Děkuji vám, protože k sobě do minulosti odcházím zase o něco moudřejší. Nejenom že už vím, jak lidé budou žít a co budou jíst v budoucnosti, ale vím, že nezdravé potraviny, které my v minulosti neznáme, se sice mohou občas v malých porcích jíst, ale nesmí se to s nimi přehánět.“

Péťa se zastyděl, ale babička ho pohladila po vláskách. „Péto, ty už víš, že nezdravé potraviny mohou i škodit. Ale neměj výčitky svědomí, že mi bylo špatně. Způsobila jsem si to sama. Ale doufám, že ty už taky víš, stejně jako já, jak má vypadat pohoštění pro kamarády,“ a s úsměvem se podívala na Evičku, která byla šťastná, že nejenom parta Zdravé 5 se nad jejími zeleninovými hranolky olizovala. I Péťa si nakonec sedl k jejímu stolečku a naložil si pořádnou porci zdravých dobrot. Tak co, děti, už víte, jak připravit správnou hostinu pro rodinu a přátele?

# Audiopohádky Zdravé 5



Tak to jsou oni



Otylka



Už chápu, že bez hádky je den jako z pohádky



Když chceš zdravý být, musíš hodně pít



Pět pravidel



Ovoce a zelenina nejen k obědu jsou prima



Bez mléka se kostičky lámou jako větvičky



Ze zlatého obilí bude chleba za chvíli



Dva stolky ze školky

Pohádky načetli:

Josef Rosen, Markéta Dvořáková, Zdeněk Grečnár,  
Jitka Rosenová, Jakub Šebesta, Hana Vrbová

Hudební režie a znělka:

Luděk Kazda

## Co je QR kód?

Zkratka QR pochází z anglického „quick response“, což v doslovném překladu znamená „rychlá odpověď“. V praxi stačí vyfotit QR kód na váš mobilní telefon pomocí aplikace „qr čtečka“. (Návod na její nainstalování zde uvádíme.) Ta rozšifruje znaky kódu a přeloží je na žádané informace jako text, obrázek či rozsáhlý internetový odkaz. Po vyfocení QR kódu se automaticky zobrazí jeho obsah, kterým je nejčastěji odkaz na internetové stránky.

**Chcete nainstalovat čtečku QR kódů do svého telefonu?**

**Není nic jednoduššího — stačí pár kliknutí:**

**Na mobilním telefonu se přihlaste k internetu.**

**Jdete na [www.google.cz](http://www.google.cz).**

**Do vyhledávače zadejte:**

**QR code reader (místo „reader“ můžete použít slova „scanner“ nebo „čtečka“).**

**Vyberte z nabídky**

**— QR code reader pro Android/iPhone/Windows Phone a klikněte na odkaz.**

**Stáhněte si aplikaci do mobilu.**

**Skenujte a poslouchejte!**

Výukový program **Zdravá 5** nabízí dětem Nadační fond Albert ZDARMA.  
Odborně vyškolený lektor zajistí všechny k výuce potřebné  
pomůcky i suroviny.

## Výukové programy **Zdravé 5**:

**Hrátky Zdravé 5** je program pro mateřské školy  
– hravé, zábavné a poučné pásmo s písničkami.  
Děti se zapojují pod vedením lektorky do dětského příběhu o Evičce a Pétovi,  
kteří naleznou cestu ke správné výživě.

**Škola Zdravé 5** je program pro žáky 1. a 2. třídy základních škol.  
Seznamuje zábavnou formou plnou her a soutěží  
s 5 základními pravidly zdravého stravování.

**Nakupování se Zdravou 5** je program pro žáky 3.-5. tříd základních škol.  
Žáci hrají deskovou hru, pod vedením lektorky procházejí Obchodem **Zdravé 5**  
a učí se chytře nakoupit.

**Párty se Zdravou 5** je program pro žáky 2. stupně základních škol.  
Pod vedením lektora-kuchaře si žáci připraví  
jednoduché a zdravé pohoštění na oslavu.



Více informací na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)  
nebo na **Facebook Zdravá 5** a **Instagram Zdravá 5**.

# Pohádky Zdravé 5



Napsali: Alexandra Košťalová (pohádky 1–8), Zdeněk Novák a Petra Režná (9)

Sazba a zlom: Jindra Petráčková

Audioverze pohádek: Divadelta z.s.

První vydání.

Vydalo Nakladatelství AUDIOS.CZ v roce 2018

pro Play for Health, z.s.

ISBN: 978-80-88210-08-5

Copyright ©: Nadační fond Albert, Radlická 117, 150 00 Praha 5.

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována bez písemného souhlasu majitele práv.

[www.nadacnifondalbert.cz](http://www.nadacnifondalbert.cz)











## Zdravá 5

učí děti v mateřských i základních školách v celé České republice zásadám správného stravování a jeho důležitosti v rámci zdravého životního stylu. Zábavnou dvouhodinovku plnou her, soutěží a interaktivních pomůcek si mohou školy ZDARMA objednat na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz).

Výukový program **Zdravá 5** nabízí dětem Nadační fond Albert ZDARMA. Odborně vyškolený lektor zajistí všechny k výuce potřebné pomůcky i suroviny.

ISBN: 978-80-88210-08-5

