

autorka ilustrací a básniček: Svatava Králová / grafická úprava: Jerewan s.r.o., Brno  
vydal Zdravotní ústav se sídlem v Brně za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví v rámci PPZ 9276/2005



# BÁSNÍČKY PRO NEJMENŠÍ!



# BÁSNÍČKY

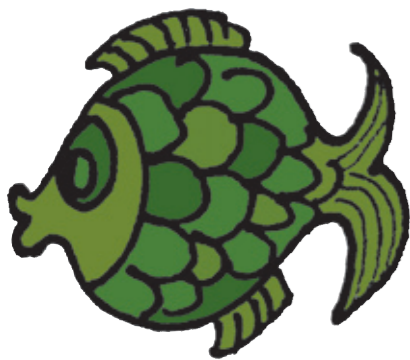


...o tom, co je dobré pro břicho  
a z čeho břicho může bolet...



Pepík hostil sestřenici,  
nabídl jí jitrneci.  
Ta se tomu jenom smála,  
**misku tvarohu** si dala.

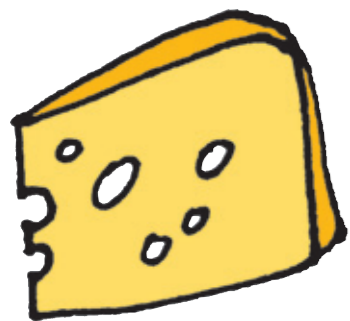




Honzík fňuká, nechce **rybu**.  
Dělá ale velkou chybu.  
Asi neví jak je chutná  
a pro naše tělo nutná.

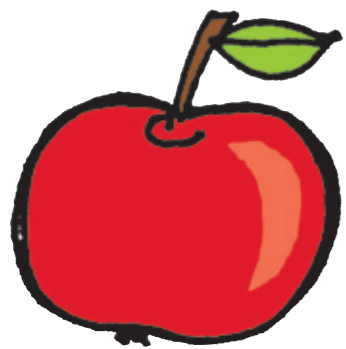






Kdo chce silné kosti mít,  
musí hodně mléka pít.  
**Sýry, tvaroh, jogurty,**  
nejlepší jsou dobroty.





Naše chytrá Anička  
často chroupá **jablíčka**.  
Když si večer jedno sní,  
krásně se jí po něm spí.



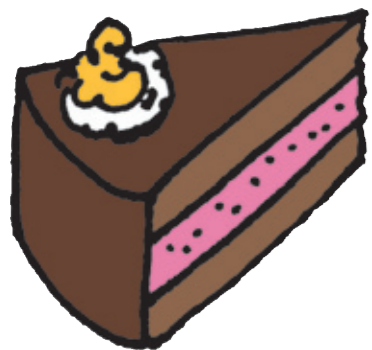


## Bonbóny a cukrovinky

ty jsou sladké do pusinky,  
zoubky ale naříkají,  
že jim kazy nadělají.







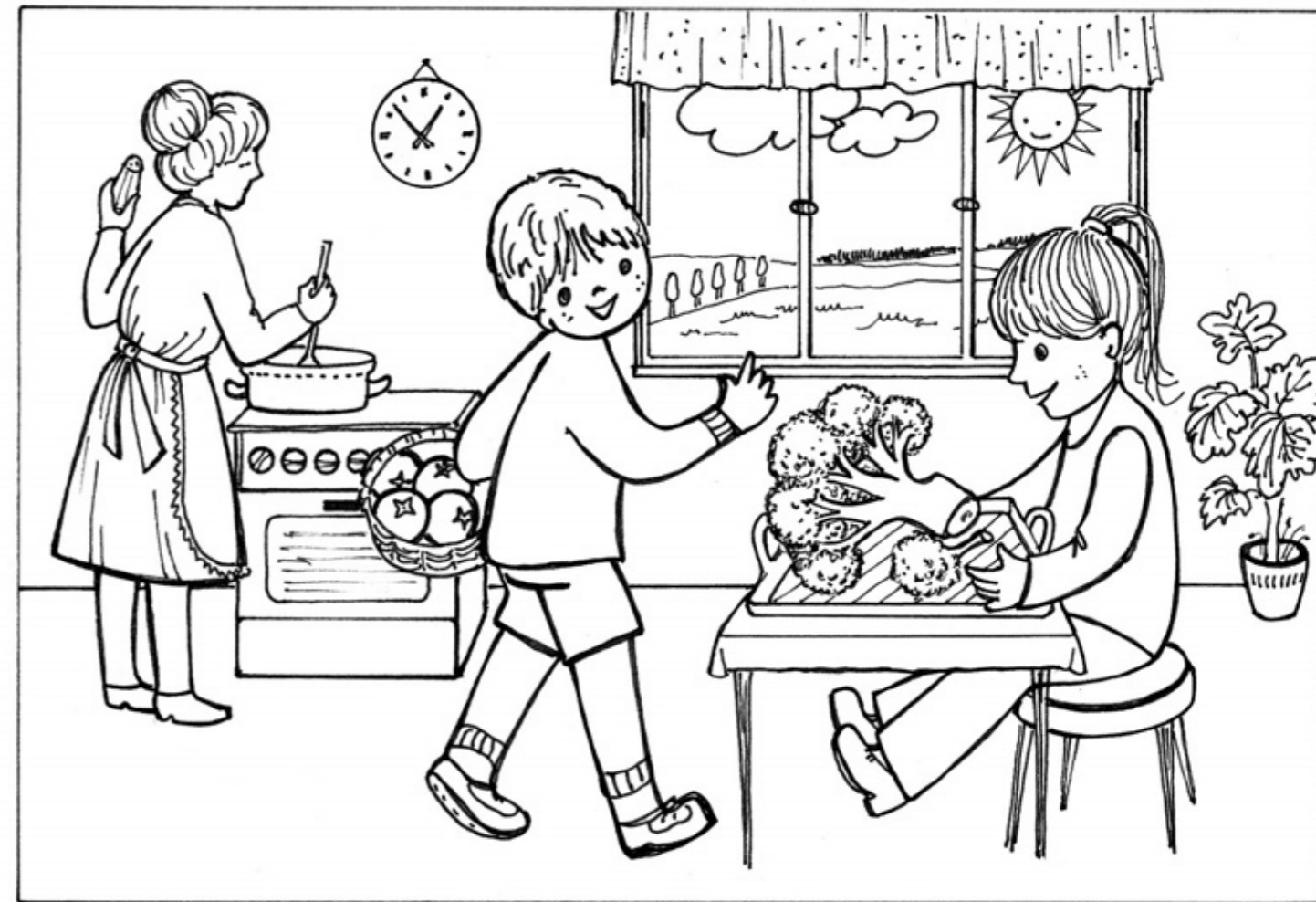
Hanka pláče, moc se mračí,  
že ji břicho tuze tlačí.  
Neposlechla dobré rady,  
přejedla se **čokolády**.

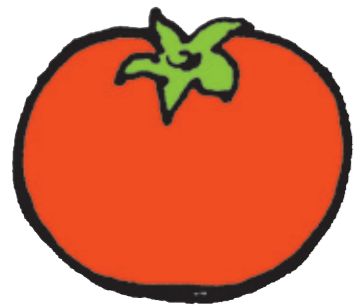






**Brokolici** pro zdraví,  
kdopak nám ji připraví?  
Maminka či babička  
přidá **rajská jablíčka.**





Chceš-li hodně vitamínů,  
každý den jez **zeleninu**.

K snídani i k večeři,  
kdo to zkusí – uvěří.







Co to nese malý Vašík?  
**Zeleniny** plný košík.  
Každý den i v neděli  
s přáteli se rozdělí.







Pepík udiveně kouká,  
co je celozrnná mouka.  
Teď, když **chleba** vybírá,  
tmavému vždy přednost dá.

