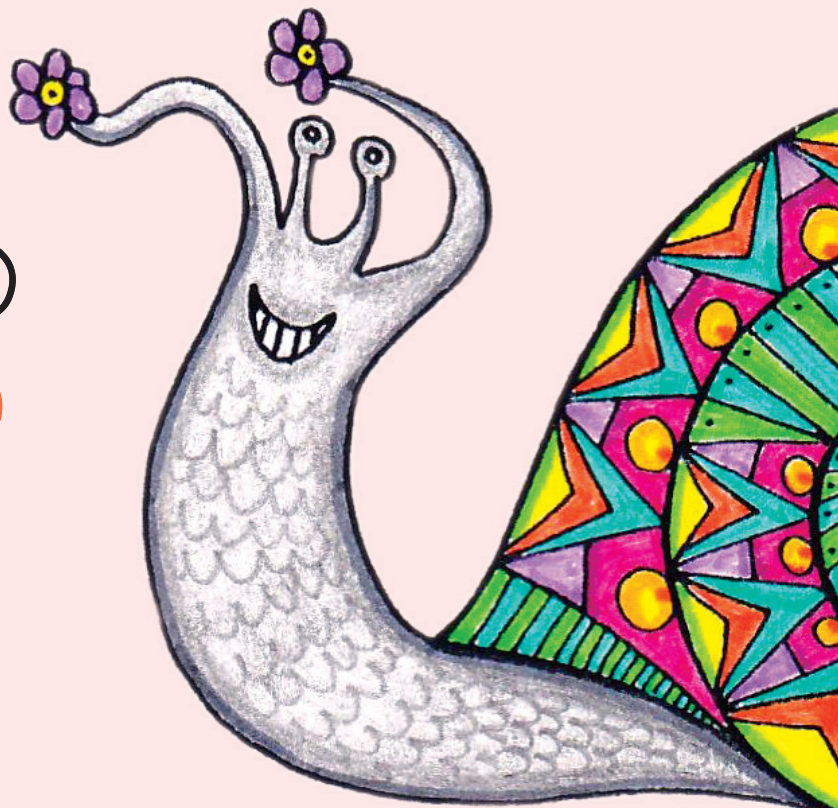


napsala a ilustrovala
MUDr. Kristina Skulínková

ZDRAVÍČKO

aneb zdravověda pro děti



Chcete být zdraví?

napsala a ilustrovala
MUDr. Kristina Skulínková

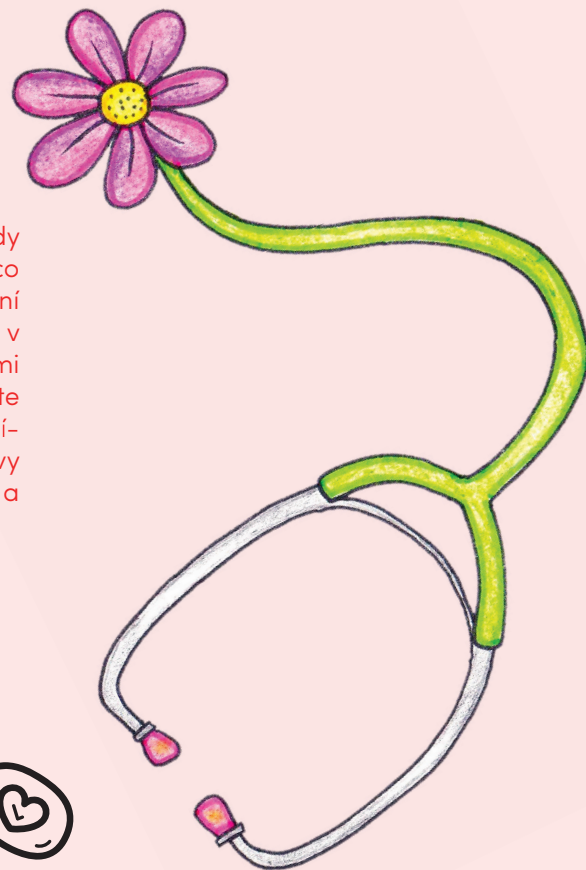


ZDRAVÍČKO

aneb zdravověda pro děti

Co je to zdraví?

A jak ho dosáhnout nebo si ho udržet? To jsou věci, které mnohdy neví ani dospělí! Možná je to i tím, že se o zdraví neučíme ve škole, co myslíte? A když už se tedy o zdraví neučíme, tak bychom si z povídání o něm mohli udělat takový zájmový kroužek! Protože je rozhodně v našem zájmu, abychom byli zdraví. Poproste tedy rodiče, ať si s vámi sednou a čtou vám tuhle malou knížku o zdravíčku, nebo jim ji čtete vy. Třeba i pro vaše dospělé moudré mámy a táty tady budou zajímavé myšlenky a tipy, díky kterým se budou cítit ještě lépe. No a vy se, milé děti, dozvíte tak důležité věci, že vám to hodně zpříjemní a zjednoduší život! A to za to stojí, ne?



Chcete být zdraví?

mějte:

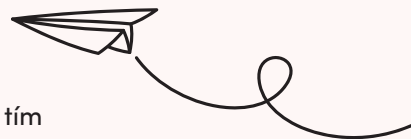
DOBROU NÁLADU

DOBŘE JÍDLO

DOBŘÍ POHYB

Co je to zdraví?

Tak schválně - co pro vás znamená zdraví? Co vás napadá? Jestli jste nad tím nikdy nepřemýšleli, tak se zamyslete teď... zdraví, zdraví, to je třeba...

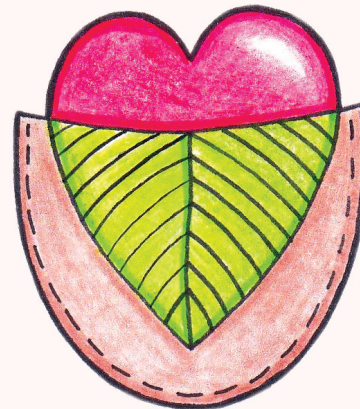


- **KDYŽ MĚ NIC NEBOLÍ** • **KDYŽ MŮŽU NORMÁLNĚ CHODIT A BĚHAT** • **KDYŽ SE PO JÍDLE NECÍTÍM TEŽCE**
- **KDYŽ SE MI PĚKNĚ SPÍ** • **KDYŽ NEMÁM ZUBNÍ KAZY** • **KDYŽ MÁM SPOUSTU ELÁNU** • **KDYŽ SE CÍTÍM VESELE**

Určitě vás napadne spousta dalších věcí! A vidíte - vlastně když jsme zdraví, ani na to nemyslíme. Když všechno funguje, tak se nad tím nepozastavíme. Začneme si toho všimnout až tehdy, když něco začíná bolet, když se cítíme pořád smutní, když jsme v jednom kuse unavení. Lepší by tedy bylo nenechat své tělo a svojí mysl porouchat, raději bychom se o ně měli starat, aby jim nic nechybělo. Je to příjemnější a jednodušší než potom léčit bolístky a trápení.

No a co vás napadá - jak se o sebe můžeme dobře starat?
Co nám dělá dobře? Co nám svědčí?

- **JÍST HODNĚ ZELENINY A OVOCE** • **JÍST MĚNĚ SLADKOSTÍ** • **ČISTIT SI DOBRĚ ZUBY**
- **CHODIT VČAS SPÁT** • **NEHRBIT SE** • **HRÁT SI** • **ČÍST SI KNÍŽKY** • **MALOVAT SI**
- **DOST PÍT** • **MÍT KAMARÁDY** • **BĚHAT, SKÁKAT, SPORTOVAT** • **UMÝVAT SI RUCE**
- **NEHÁDAT SE S BRÁCHOU A SÉGROU.....**



Copak si dáme k jídlu?

Vezměte si, kolikrát za den jíte! Snídaně, tu svačinka, tam svačinka, oběd, večeře... Právě proto, že jíme tak často, každý den, celý život, máme spoustu příležitostí se projít ke zdraví. A nebo také bohužel k nemoci, když si nebudeme vybírat vhodné potraviny.

Zdravé a chutné

Určitě vás napadnou jídla, která jsou velmi zdravá a taky naopak ta, která určitě zdravá nejsou. A možná máte pocit, že to, co je zdravé, není nikdy chutné! Tak to ale určitě není! Možná řeknete, že vám nechutná zelenina. Ale opravdu žádná? Možná taková rozvařená zelenina někdy není žádná lahůdka, ale kdyby se dobře ochutila a okořenila, hned by vám chutnala. Syrová zelenina jako křupavá svačinka taky není k zahození – rajčátko, okurka, mrkev, šfavnatý salátek...

A ještě můžete mamince poradit, že úplně jinou chuť zelenina získá, když se upeče. Můžete jí pomoci připravit výbornou zeleninovou večeři, po které se bude každý olizovat – nakrájete na hranolky nebo na kolečka různé druhy zeleniny – brambor, mrkev, celer, lilek, klídně i květák, brokolici a podobně – poskládejte je na plech, posolte, pokapejte olivovým olejem, okořeňte třeba provensálskými bylinkami nebo jiným kořením, které máte rádi, a dejte péct do trouby. Upečená zelenina má sladoučkou chuť, ve které cítíte oheň, jako byste si ji opékali u táboráku. Hrst pečené zeleniny dejte každému na talíř a zeleninové hranolky nebo kolečka si můžete máčet třeba v jogurtové omáčce – nemusíte ji kupovat, lepší je si ji připravit doma čerstvou a podle vašeho gusta – do jogurtu přidejte sůl, pepř a třeba čerstvé nasekané bylinky.

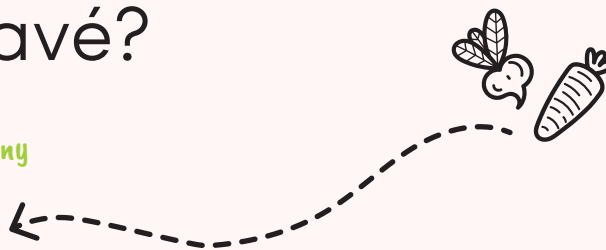
Dá se říct, že na světě neexistuje nic, co by samo o sobě bylo “nechutné” – musí se to jen dobře připravit a ochutit. A musíme tomu dát šanci a alespoň to ochutnat předtím, než řekneme, že nám to opravdu nechutná.



Takže co vás tedy napadá, jaké jídlo je doopravdy zdravé?

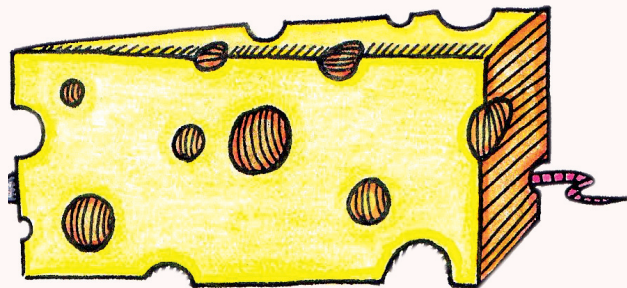
Co je zdravé a my to moc často nejíme?

- ovoce • zelenina • luštěniny
- celozrnné pečivo
- ořechy a semínka



Co zdravé není a my se tím cpeme moc?

- sladkosti - sušenky, koblíky, bonbóny, lízátko...
- sladké pití - limonády, šťávy
- čipsy
- smažená jídla
- uzeniny, párky, salámy



Obecně je zdravé to, co je čerstvé, jednoduché, nenacpané éčky, cukrem a solí, doma s láskou vařené. Všimli jste si, že v obchodech je na obalech napsané složení potravin? Pokud je to složení tak moc dlouhé, že vypadá jako novinový článek, raději se takové potravině vyhněte - nemá pravděpodobně nic společného se skutečným zdravým jídlem, po kterém bychom se cítili dobře.