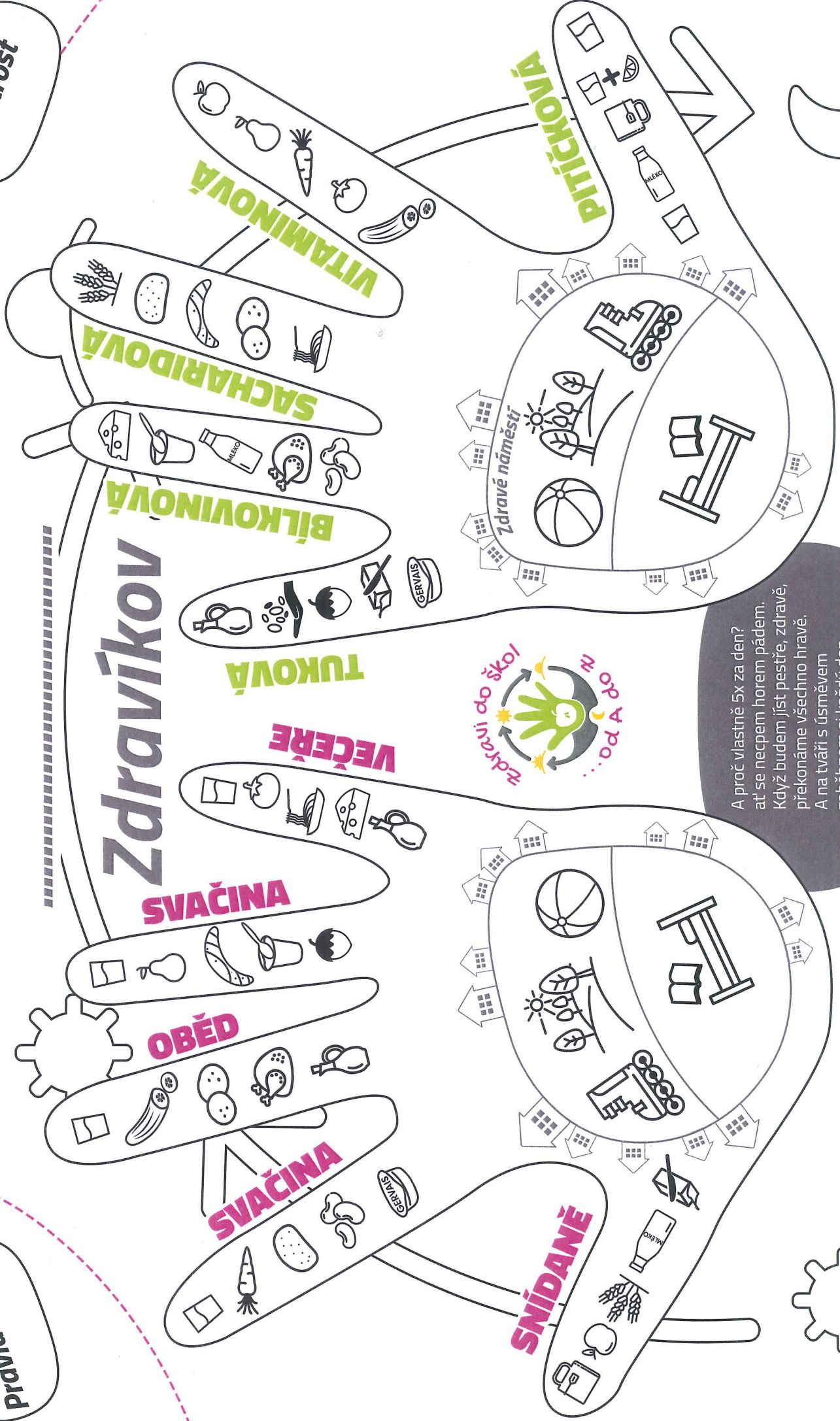


Každé jídlo at' ti chutná

Pestrost

Pravidelnost

Zdravíkov



VITAMINOVÁ

PIČKOVÁ

SACHARIDOVÁ

BÍLKOVINOVÁ

TUKOVÁ

VEČEŘE

SVAČINA

OBĚD

SVAČINA

SNÍDANĚ



A proč vlastně 5x za den?
at' se necpem horem pádem.
Když budem jíst pestře, zdravě,
překonáme všechno hravě.
A na tváři s úsměvem
zaběhnem si každý den
na chvilíčku všichni ven.

Navštěvuješ každý den všechny ulice Zdravíkovy?

- 1) PITÍČKOVÁ – voda, čaj, mléko
- 2) VITAMÍNŮVÁ – ovoce, zelenina, džus
- 3) SACHARIDOVÁ – pečivo, přílohy, vložky
- 4) BÍLKOVINOVÁ – maso, sýr, luštěniny, vejce
- 5) TUKOVÁ – máslo, olej, ořechy, semínka

Posloucháš Zlaté hodiny?



Denně se hýbeš?



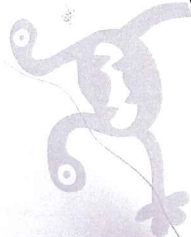
Dobře spíš?



HAMBURGEROVÁ



SOLENÁ



CUKRAJKOVÁ



Nechod' sem, každý den,
sic Tě praštím koštětem!!!
Čarodějnice Mlsanda



!!! POMŮŮŮŮC !!!
!!! SEMTAMOVICE !!!

Sem tam, sem tam,
sem tam si tam něco dám,
každý den to nemlsám.