

## BÁSNIČKA: VITAMÍNY – KAŽDÝ JINÝ

Malý kluk si hlavu láme: „Mám to celé pomotané.  
Všude slyším vitamíny, v hrušce jeden, v mrkvi jiný.  
Co to vlastně znamená, vždyť to jsou jen písmena!“  
Zaslechly to vitamíny, daly hlavy dohromady.  
Dá to jistě hodně dřiny, sestavíme cenné rady.  
Vysvětlíme dětem všem, kde nás najdou každý den.  
A tak dlouho nelenily a všichni se představily.

My jsme kluci hraví, pomáháme zdraví.  
V těle máme povinnosti, třeba zpevnit vaše kosti.  
Dodat vláskům hebkost a lesk, z očí vyhnat únavu a stesk.  
Vitamíny A, D, E, K- my jsme parta celkem velká.  
Vždy nás zakap' olejem, do břicha líp pojedem.

Vitamín A začít musí, vylepší Ti kůži, vlasy.  
Dej si špenát, mrkvičku, najdeš ho ve vajíčku.  
Když to všechno pěkně sníš, brýle brzo zahodíš.

Vitamín D s radostí, nosí vápník do kostí.  
V kůži vznikne za chvíličku, když se projdeš na sluníčku.  
K tomu kousek jater sníš, už si nohu nezlomíš.

Vitamín E vesele, plave v lžičce oleje.  
K tomu oříšky a klíčky – tam ho najdeš vždycky.  
V těle buňky chrání, před stárnutím brání.  
Se zárodky nemocí, levou zadní zatočí.

Teď se hlásí borec jiný, vitamín K ze zeleniny.  
Zelenou barvu má moc rád, s masem je taky kamarád.  
Při zranění práci mívá, srážení destiček v krvi hlídá.

Kdo to plave ve vodě? Vitamíny C a B!  
Tuky rádi nemají, ve vodě se koupají.

Vitamín B není jediný, patří do velké rodiny.  
My jsme silná skupina, každý na B začíná.  
Je nás hodně bratříčků, každý má svou prácičku.  
Dej si sýry, kvasnice, tam nás najdeš nejvíce.  
Pestrá strava ručí za to, že nás budeš mít dost na to,  
aby nervy pevné byly, Tvoji paměť nezlobily.

Vitamín C je připravený, aby nebyl s unavený.  
Dobře hlídá cévy, chrupavky a šlachy,  
proti nachlazení bojuje taky.  
Jíš- li často zeleninu, nedostaneš nikdy rýmu.  
Nezapomeň na ovoce, je mě uvnitř pěkná porce.