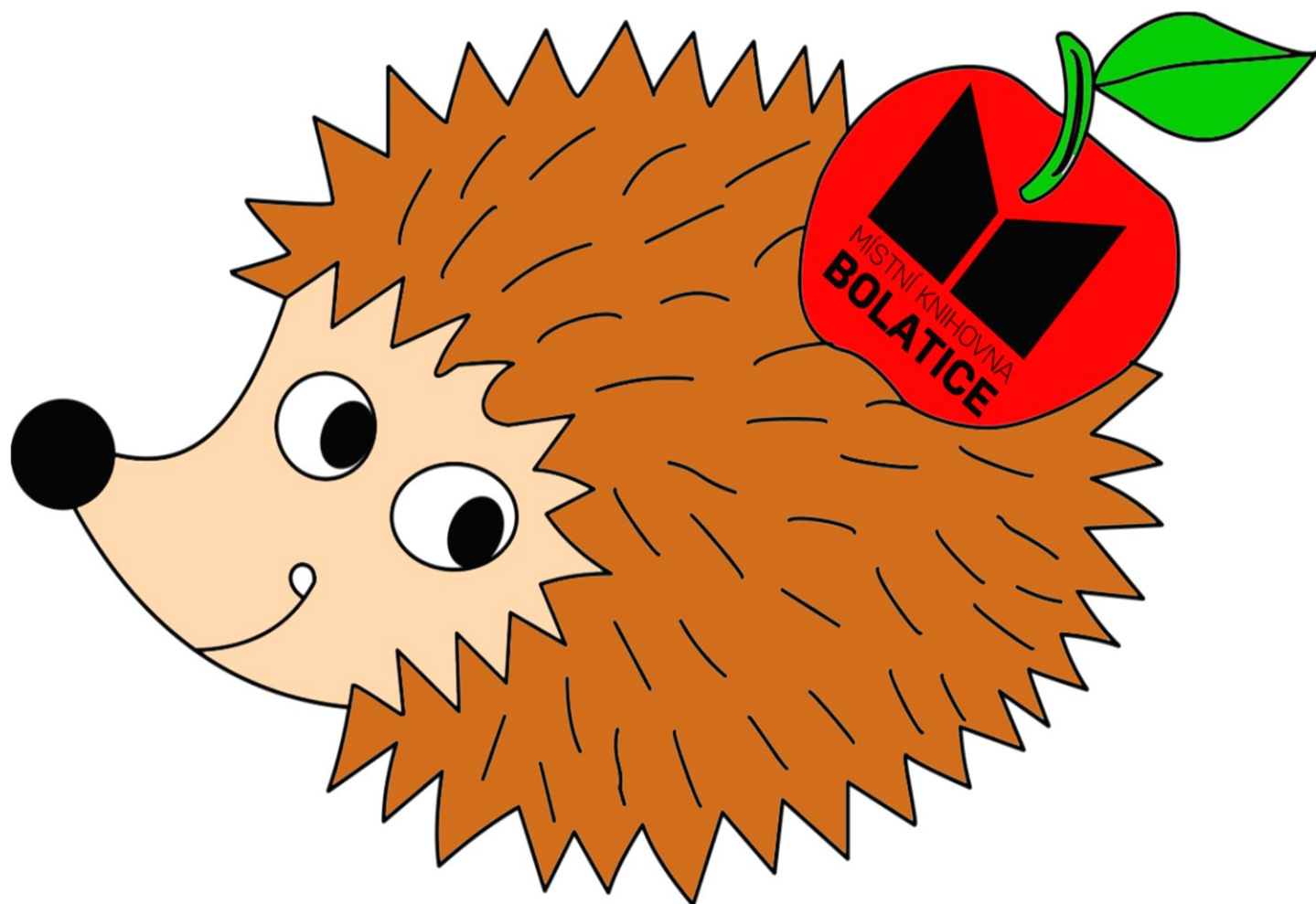


BAVNÍČEK

JEŽEČKA KNIŽNÍČKA



Opět zdravím všechny malé i velké zvědavce a knihomoly! ☺



Čas utíká jako zběsilý a opět po roce je zima za rohem. Venku se ochladilo a začíná ten ideální čas zalézt si pod deku, ideálně s knihou v ruce. To miluji!!! Avšak v zimním období se častěji stane, že na nás skočí nějaký ten bacil a my se musíme prát s rýmou

nebo kašlem. Naštěstí jsem našel v chytrých knihách, jak tomu předcházet!

Nejlepší cestou za zdravím je dostat do sebe co nejvíce vitaminů. Chtěl by ses o tom dozvědět víc? Otevři tento časopis a začti se do něj. Toto číslo je věnované právě vitaminům a věcem s nimi spojenými. Zimní číslo bude hodně o vybarvování, takže si připrav pastelky! 😊 Tradičně zde najdeš i tajenku, osmisměrku, přesmyčky, kvíz a mnoho dalšího zajímavého.



Opět si můžeš zahrát nebo zaspívat novou písničku, nebo se naučit, jak se vaří výborná polévka a zahřát si tak břicho v mrazivých zimních dnech.

Tak jdeme na to!

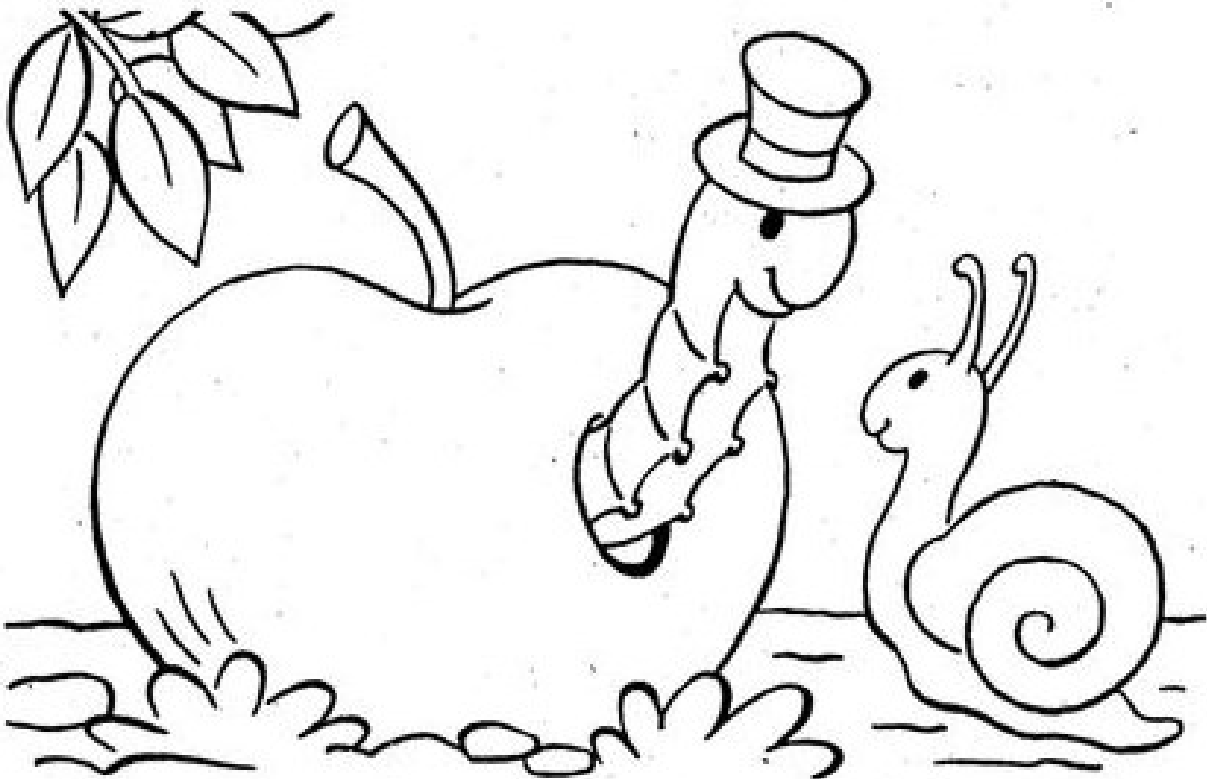
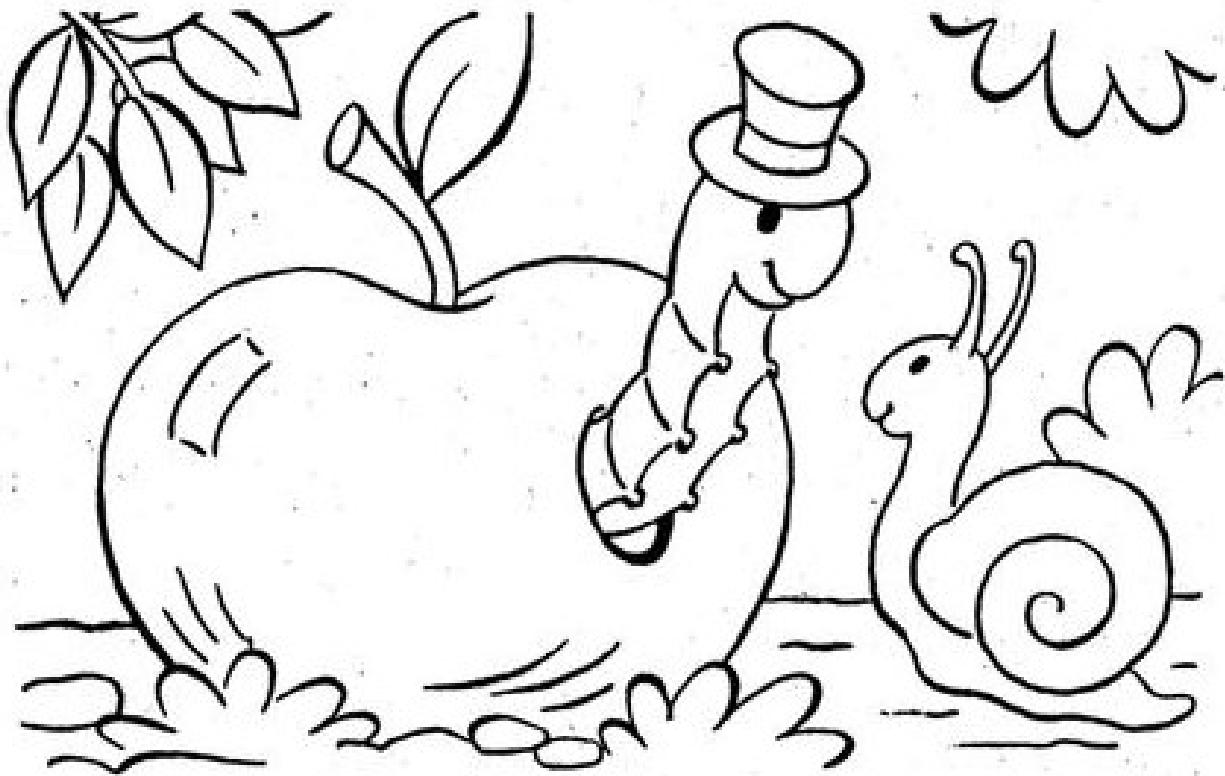
Doufám, že se při čtení časopisu pobavíš a dozvíš se něco nového nebo zajímavého.

Radostné čtení přeje Váš

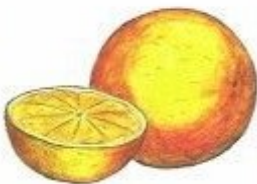
ježeček Knižníček



Určitě víš, že v ovoci se skrývá mnoho vitaminů. Ale ouha! Na našem obrázku se v jablku skrývá i něco jiného! Zkus si je vybarvit a najít mezi nimi pět rozdílů.



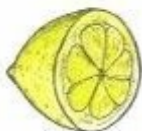
Básničky pro chytré hlavičky



Vitamíny

Když máš málo vitaminů,
jez ovoce a zeleninu,
Bacily snadno přemohou,
nemoci na tebe nemohou.

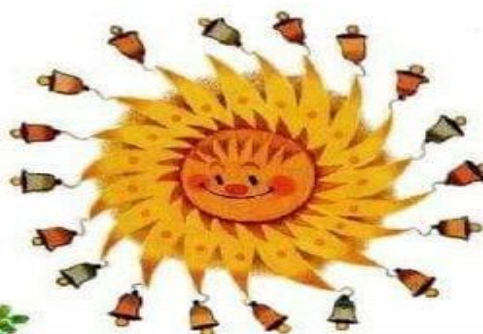
Citron je kyselý, mrkev je sladká.
Kiwi je chlupaté, jablka hladká.
Pětkrát denně malou porci
a budou z nás zdraví borci...



Mrkev, hrášek, cuketa,
to je pane dobrota.

V každém kousku zeleniny,
nachází se vitamíny.

Nemoc ta mě neskolí,
nikde mě nic nebolí.



Vybarvi:

červeně: jablíčko, rajče, jahodu, třešně

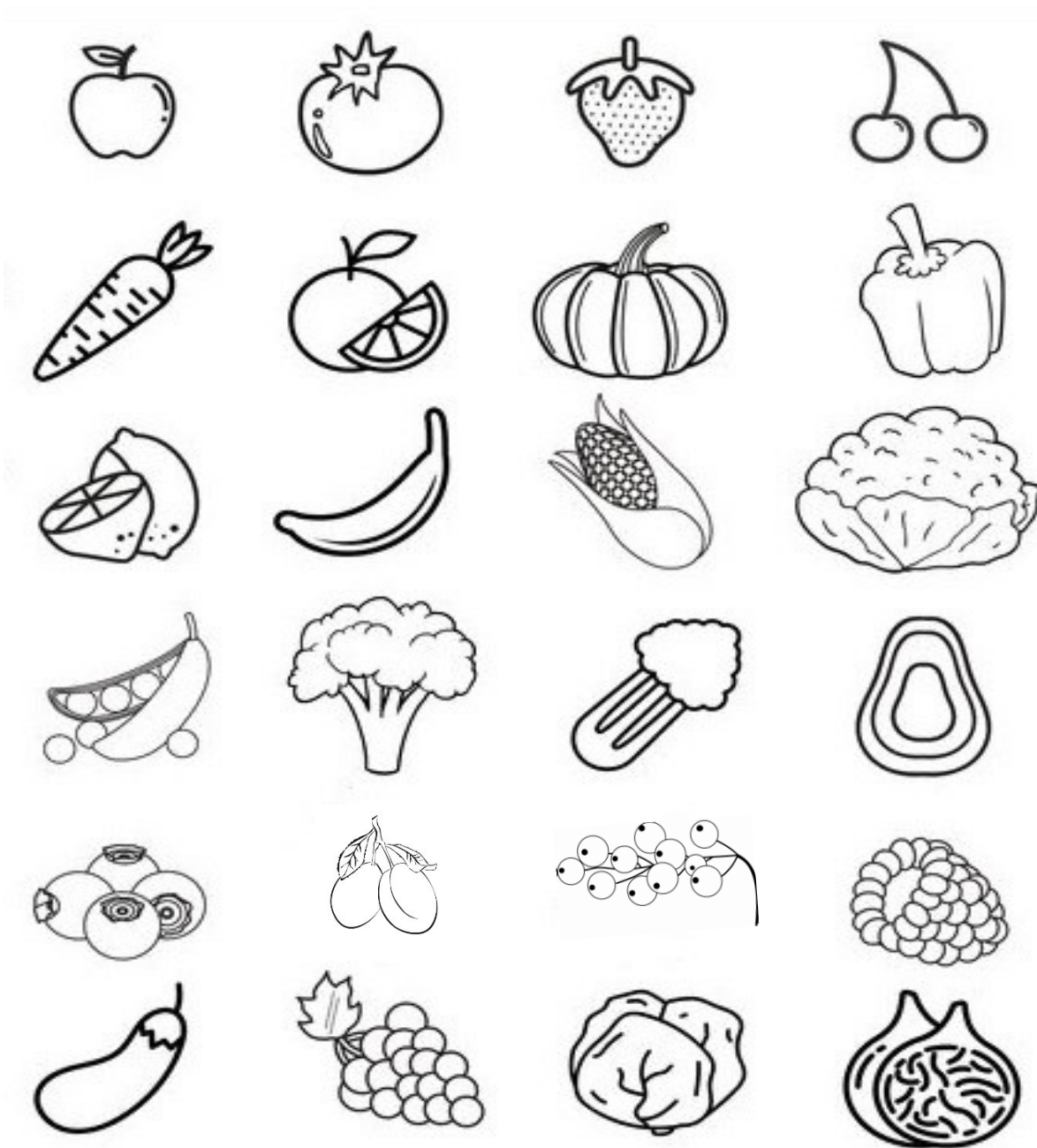
oranžově: mrkev, pomeranč, dýni, papriku

žlutě: citrón, banán, kukuřici, květák

zeleně : hrášek, brokolici, celer, avokádo

modře: borůvky, švestky, černý rybíz, ostružinu

fialově: lilek, hroznové víno, červené zelí, fíky



Vitaminy jedou bomby

Vitaminy jsou látky, které člověk potřebuje k životu. V lidském těle pomáhají, aby vše fungovalo, tak jak má. Existuje 13 druhů vitaminů. Lidský organismus nedokáže, až na některé výjimky, vitaminy vyrobit, a proto je musí získávat prostřednictvím stravy.

Pokud má člověk vitaminů málo, začnou se u něj projevovat poruchy funkcí organismu nebo i vážná onemocnění. Naopak nepotřebné množství lidské tělo vyloučí prostřednictvím moči. Ovšem ne ve všech případech. Například přemíra vitaminu A může způsobit smrtelnou otravu nebo otravu s doživotními následky. Každopádně vitaminy jsou nezbytné pro posílení a udržování imunity.

Vitaminy dělíme na ty rozpustné **ve vodě** a rozpustné **v tucích** (A, D, E, K).

Vitamin A najdeme v mrkvi, brokolici, špenátu, pomeranči. Je nezbytný pro tvorbu barviv na sítnici, tudíž je skvělý pro oči. Užitek z něj mají i bílkoviny pro svou práci v lidském těle.

Vitamin D je v rybím tuku, kvasnicích, vejcích, mléce. Kůže si jej také umí vytvořit prostřednictvím slunečních paprsků. Tento vitamin je velice prospěšný pro lidský metabolismus.

Vitamin E najdeme v rostlinných olejích, živočišných tucích nebo hovězím mase. Tento vitamin zabraňuje hromadění škodlivých látek v těle.

Vitamin K obsahuje listová zelenina a je důležitý pro dobrou srážlivost krve.

Vitamin B obsahuje komplex vitaminů, a to B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 (kyselina listová) a B 12. Tyto vitaminy se nachází v obilninách, vepřovém mase, hrachu, rybách, listové zelenině. Vše má vliv na správnou funkci metabolismu.

Vitamin C je například v černém rybízu, citrónu, pomeranči, jahodách, melounu nebo zelí. Udržuje tělo v dobré kondici a podporuje tvorbu protilátek.

VITAMINOVÁ TABULKA. Zde je přehled, jaké vitaminy potraviny obsahují.

A vitamin	
B vitamin	
B1 vitamin	
B2 vitamin	
B3 vitamin	
B6 vitamin	
B12 vitamin	
C vitamin	
D vitamin	
E vitamin	
F vitamin	
K vitamin	

Máš rád čaj? Lahodný čajík má také blahodárné účinky na lidské zdraví. Přitom každý z nich může posílit něco jiného. A který čaj je dobrý na co? Koukni, a na zdraví!! 😊

Nespavost



Úzkost



Špatná nálada



Pozitivita



Pro energii



Necítit se dobře



Vzteky



Stres



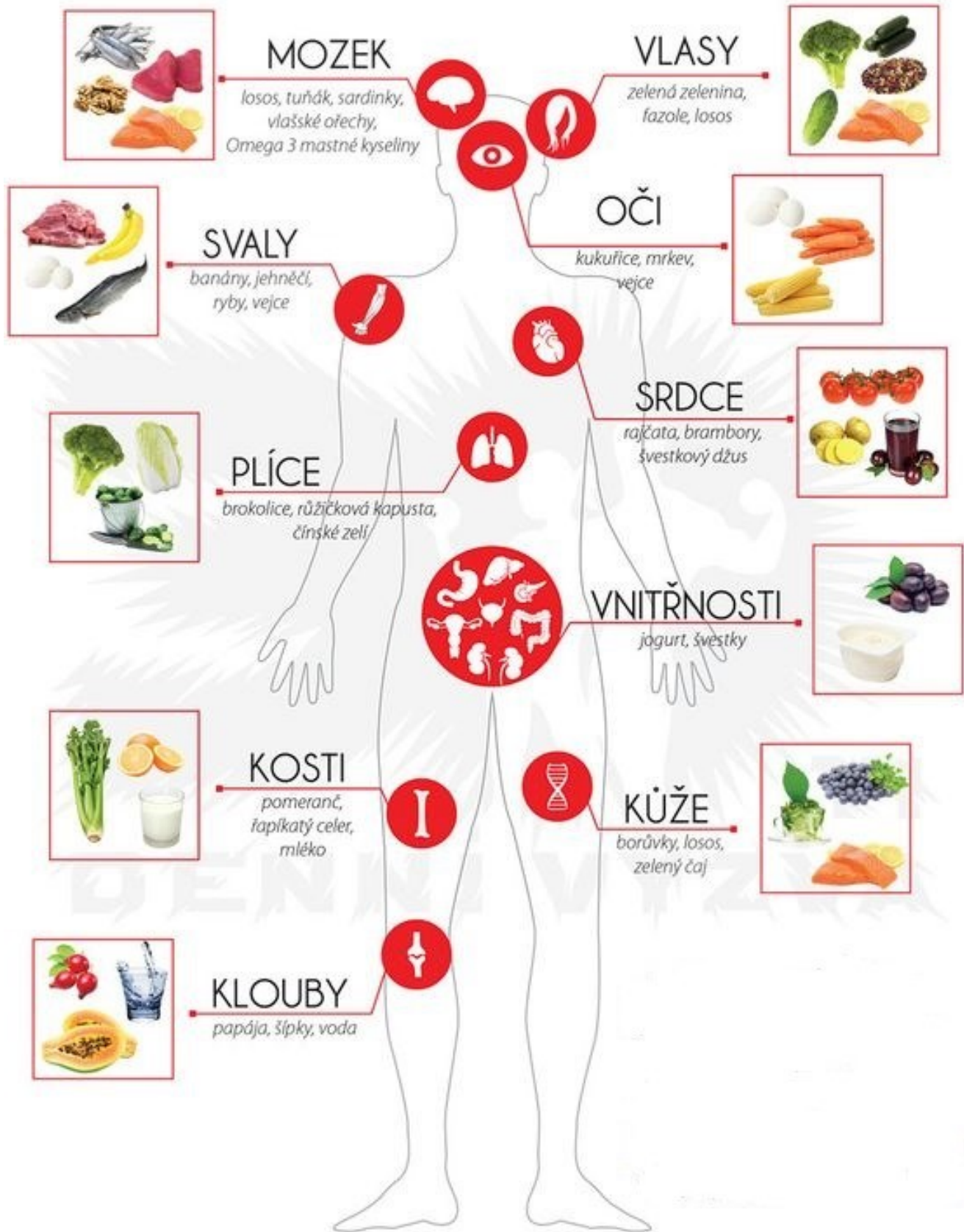
Deprese



Únava



POTRAVINY VHODNÉ PRO TĚLO

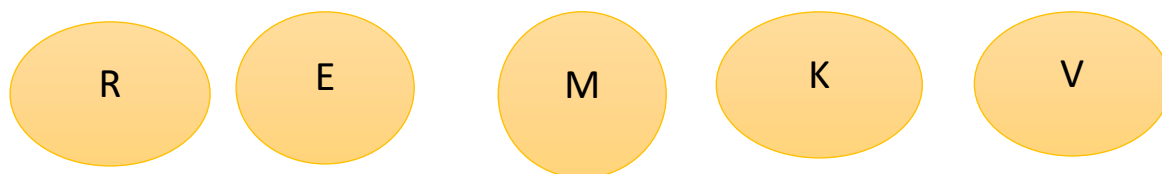


V jablíčku se zabydlel jeden malý červíček. Pomůžeš mu najít cestu do domečku?

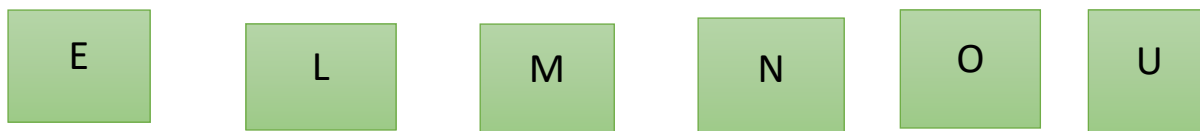


Už tedy víme, že v každé potravíně jsou ukryty nějaké vitaminy. A jaké vitaminy obsahují konkrétní potraviny? Na to odpoví následující přesmyčky.

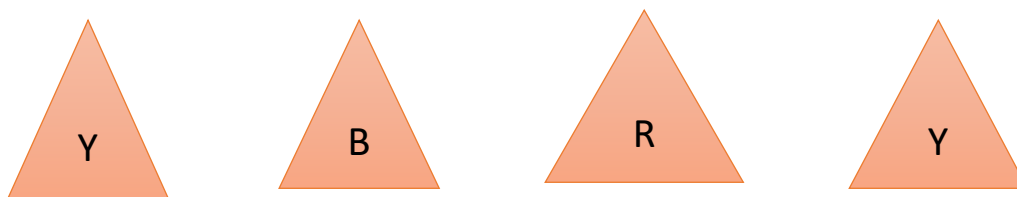
Tato zelenina obsahuje hodně **vitaminu A**. Dá se připravit na mnoho způsobů nebo jíst i syrová. Obsahuje b-karoten, který může i za její načervenalou barvu.



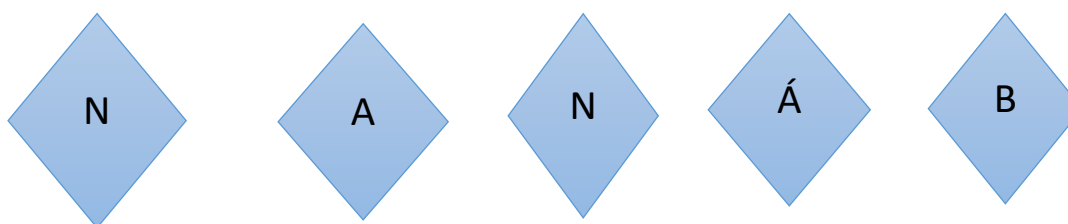
Nejznámějším nositelem **vitaminu C** je citrón. Potravin, které tento životabudič obsahuje, je ale více. Jde třeba i o zeleninu, kterou však mnozí považují za ovoce. Lahodný je zejména v létě a obsahuje hodně vody. Má rád teplo, často se pěstuje ve sklenících.



Živočichové, jejichž maso je prošpikované **vitaminem D**, žijí hlavně ve vodě. Jsou významnou lidskou potravou, ale i předmětem obchodu pro okrasné účely a akvaristiku.










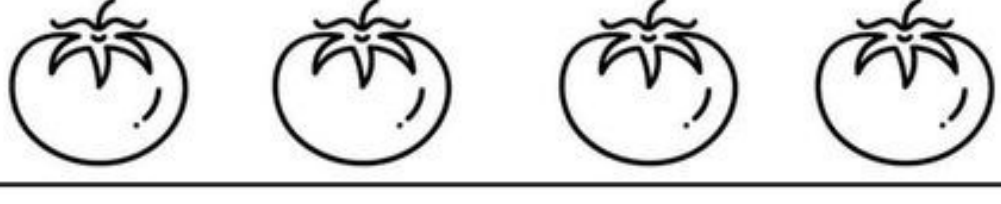




Mezi nositele **vitaminu K** patří i velmi oblíbené ovoce. Má žlutou barvu pěstuje se v tropických zemích. V roce 2002 se celosvětově prodalo přes 12 miliónů tun této zdravé dobroty.

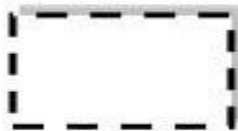
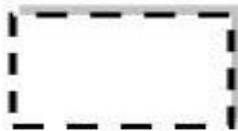
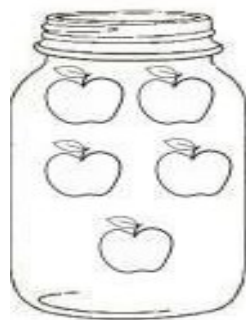


Správné odpovědi na poslední straně.

POČÍTEJ A VYBARVUJ

ZELENINU



Víš, které jídlo je pro tělo prospěšné a které ne? Pokud ano, přiřaď pomocí šipky obrázky potravin do toho správného sloupečku 😊

ZDRAVÉ

NEZDRAVÉ



Správné odpovědi na poslední straně.

OBTÁHNI SLOVA

ZELENINA

PAPRIKA

HRÁŠEK

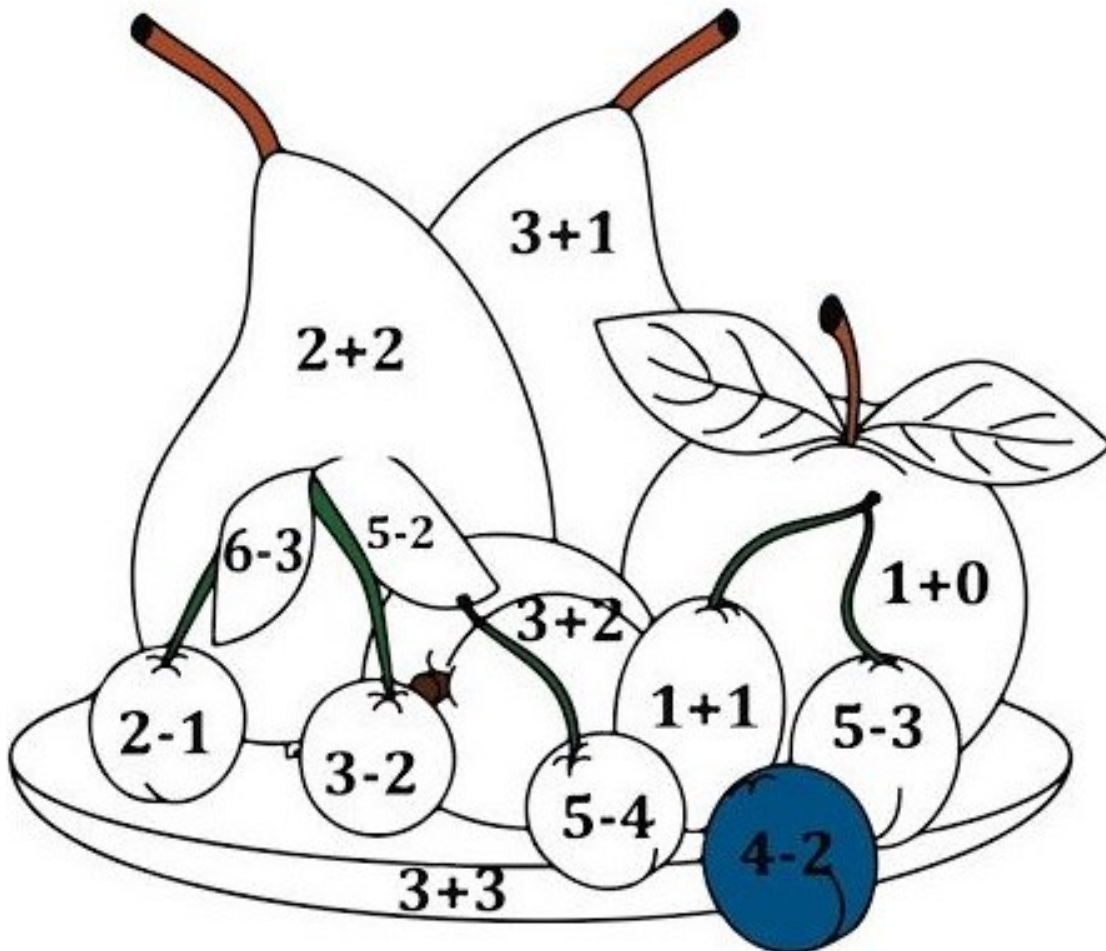
RAČE

MRKEV

DÝNĚ

Úkolníček:

Vybarvi správnou barvou ovoce na talíři pomocí daných příkladů 😊



Hádky:

Kdo každého rozpláče?

Vyšla kráska na procházku, měla srdce na provázku.

Je ve tmě důleček, v tom důlečku kulka, na té kulce chrásteček,
na chrástečku plno kuliček.

Správné odpovědi na poslední straně.

Kvíz

1. V jaké potravíně najdu nejvíce vitamínu A?

- a) vejce
- b) brokolice
- c) mrkev

2. Který vitamin podporuje srážlivost krve?

- a) B
- b) C
- c) K

3. Která z těchto potravin obsahuje nejméně vitamínu C?

- a) citrón
- b) meloun
- c) hrášek

4. Kolik druhů vitaminů máme?

- a) 13
- b) 8
- c) 10

Jaké slovo se v osmisměrce skrývá tentokrát? 😊

H	D	A	H	D	O	V	O	Č	N	O	P
P	A	L	A	N	D	A	E	I	Á	O	B
T	P	D	H	P	D	B	C	E	L	T	A
H	I	Á	I	O	P	Á	O	É	E	U	B
O	R	N	I	C	E	R	V	A	V	R	O
R	Á	D	M	I	E	K	O	K	I	B	Č
A	T	T	A	T	A	A	N	S	A	A	K
L	U	C	I	E	I	L	Á	M	O	N	A

anomalie, atta, babočka, bárka, celta, dávka, dioda, hadice, horal, Lucie, nálev, odhad, ornice, ovoce, palanda, polévka, pončo, pirát, pocit, proso, ráhno, turban

Víte, že...

Špenát, zejména čerstvý, je významnou zeleninou při léčbě chudokrevnosti díky vysokému obsahu, železa, mědi a dalších cenných látek. Velmi účinné vlastnosti má i rajče. Obsahuje vyvážený podíl vitaminů a minerálních látek, zlepšuje krevtvorbu, tvorbu hemoglobinu a slouží k prevenci chudokrevnosti.

Více v knize ***Co jíst, když...***

Ostružiny, zejména ostružinová šťáva, mají příznivý účinek při kašli a chrapotu a navíc celkově posilují organismus. Proti kašli je dobré i tzv. zázvorové pivo. Svaříme 200 ml mléka, do kterého zamícháme 1 lžičku mletého zázvoru a 1 lžičku medu.

Slzící oči jsou většinou důsledkem námahy, při níž dochází k prokrvování rohovky. V tomto případě je to nedostatkem vitamínu B2. Stejně tak nedostatek vitamínu B2 stojí za pálením a suchem v očích. Mírnit bolesti očí dokáže vitamin E.

Odkud se bere typický pach česneku? Hlavní příčinou je – vedle několika sirných sloučenin – ředkvový olej, který obsahuje allicin. Ten snižuje hladinu cholesterolu v krvi, chrání tepny, žíly a srdce. Česnek pomáhá zabraňovat tvorbě krevních sraženin. Sirné látky dokážou bránit zánětům a vzniku nových zánětlivých látek. Česnek vysloveně uklidňuje střeva a podporuje krevní oběh. Česnek prostě posiluje srdíčko a krevní oběh, zvyšuje odolnost vůči infekcím, zvedá náladu a přispívá k celkové vyrovnanosti.

Více v knize ***Léčíme se zeleninou, ovocem a bylinkami***

Víte, že...

Nedostatek vitamínu D, ať už vzniká následkem chudé stravy nebo nedostatku slunečního záření, se může projevit následujícími příznaky: nedostatečný růst, deformace kostí, křivice, bolesti kostí, svalová slabost či zácpa.

Mezi nejlepší zdroje vitamínu C patří papája, černý rybíz, zelená paprika, brokolice, jahody, kiwi, pomeranče, zelí a květák.

*Více v knize **Vitaminy a minerály***

*Více v knize **Léčíme se zeleninou, ovocem a bylinkami***

Vitaminy musí být součástí naší stravy proto, aby tělo efektivně fungovalo a odolávalo nemocem.

Každý ví, že zelenina je zdravá. Můžeme ji jíst syrovou nebo ji dusit – obojí podporuje zdraví. Je mnoho kuchyňských receptů, a i celé dietní programy stojí na účinku zeleniny. Léčebné kúry, které se provádí např. při přejídání, onemocnění látkové výměny nebo trávicího ústrojí, často stojí na zeleninových polévkách.

Písnička pro radost

VÍŠ, JAK BACIT BACILA?

232761

C G C F G C G C

VÍŠ, jak ba - cit ba - ci - la? Po - hád - ka nám po - ví - dá, že Mach sŠe - bes - to - vou

C G C G C G C C G C C G C

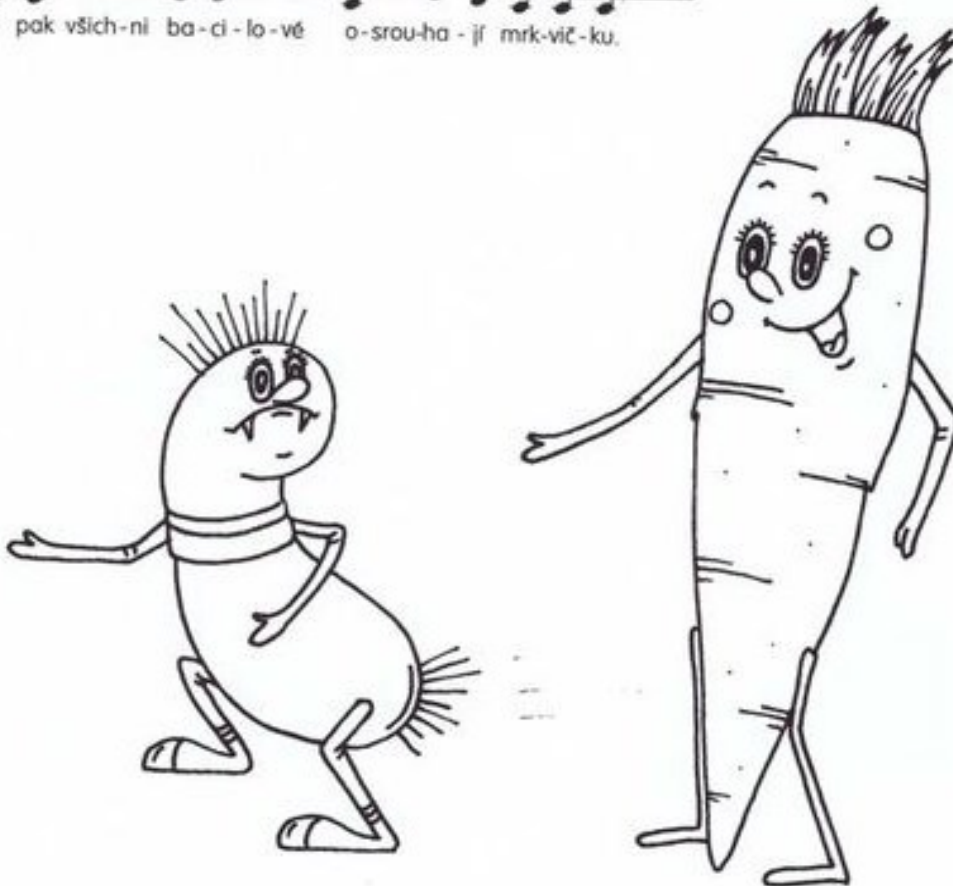
a psem Jo - na - tá - nem šli na něj svid - lič - kou a kar - tá - čem. My však máme re - cept ji - ný,

F G C G C G C

í - me hod - ně ze - le - ni - ny. Ze - lí, kvě - ták, pa - přič - ku, pó - rek, raj - če, řed - kvíč - ku

C G C F G C

a pak všich - ni ba - ci - lo - vě o - srou - ha - jí mrk - vič - ku.



Udělej si sám

Mrkvová polévka

Ingredience: 2 větší cibule, 3 větší mrkve, 1 lžíce másla, 1 kostka masoxu, 1 lžička soli, 1,5 lžíce hladké mouky, 3-4 brambory, pepř, majoránka, muškátový oříšek, ozdoba (petrželová nať, řeřicha, pažitka)

Potřeby: prkénko, nůž, škrabka, struhadlo nebo robot, lžíce, větší hrnec s pokličkou, konvice



1 Oloupejte cibuli, přepulte ji a poté rozkrájejte na kostičky.

2 Prsty ruky, která drží cibuli, mějte postavené. Pokud by vám sklouzl nůž až k prstům, sjede pouze po nehtech a neříznete se.

3 Mrkev oškrábejte a nastrouhejte na hrubé nudličky (nejlépe v robotu, na přitlačení mrkve nepoužívejte prsty, ale nástavec k robotu). Oškrábejte brambory a nakrájejte je na malé kousky.

4 Do rychlovarné konvice dejte vařit 1 litr vody.

5 Do hrnce vložte máslo, cibuli a míchejte asi 2–3 minuty, až cibule začne sklovatět.

6 Pak přidejte strouhanou mrkev, posypte ji moukou a promíchejte, mrkev se moukou obalí.

7 Opatrně zalijte vroucí vodou, přidejte brambory a pečlivě zamíchejte.

8 Osolte, opepřete, přidejte masox, majoránku, mletý muškátový oříšek a vařte asi 15 minut.

9 Ochutnejte trošku, jestli jsou brambory a mrkev měkké (neměly by být ani rozvařené, ani tvrdé) a zda je polévka dost slaná.

10 Nalijte do hlubokého talíře a ozdobte třeba petrželovou natí, řeřichou nebo pažitkou.



Použité zdroje

Textová část:

MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Co jíst, když.....* 2. vyd. Benešov : Start, 2003. 143 s. ISBN 80-86231-26-7 : 169.00 Kč.

URSELLOVÁ, Amanda. *Vitamíny a minerály*. 1. vyd. Bratislava : NOXI, s.r.o., 2004.128 s. ISBN 80-89179-00-2 : 129.00 Kč.

WERDIN. Sítha. *Léčíme se zeleninou, ovocem a bylinkami*. 1. vyd. Praha : Ivo Železný, 2000.118 s. ISBN 80-240-1484-X : 69.00 Kč.

Wikipedie: Otevřená encyklopedie [online]. [cit. 2022-11-17]. Dostupné z:

<https://cs.wikipedia.org/> (vitamíny, hádanky, děti)

Praktická část:

KRUPÁROVÁ, Martina. *Kuchařka pro malé šéfkuchaře a šéfkuchařky* 2. vyd.- Brno : Edika, 2015.52 s. ISBN 978-80-266-0829-5.

Obrázková část

Obrázky Vitamíny .[online].[cit. 2022-11-17]. Dostupné z: <https://www.google.cz/>

Obrázky Vitamíny pro děti .[online]. [cit. 2022-11-17]. Dostupné z: <https://www.google.cz/>

Pinterest - celosvětový katalog nápadů [online]. [cit. 2022-11-17]. Dostupné z:

<https://cz.pinterest.com/>

Správné odpovědi

Str. 3: Tajenka: jíst zdravě

Str. 12: Přesmyčky: mrkev, meloun, ryby, banán

Str. 16: zdravé: pomeranč, mléko, vejce, kukuřice, mrkev, brokolice, hroznové víno
nezdravé: dort, lízátko, bonbón, pizza, zmrzlinový pohár, sušenky, chipsy

Str. 18: Hádanky: cibule, jahoda, brambor

Str.19: Kvíz: 1. c, 2. c, 3. c, 4. a

Str. 19: Osmisměrka: vitamin

Přípravily:

Obsahová úprava: Mgr. Bohdana Drastíková

Formátová úprava a osmisměrka: Mgr. Jana Štěpáníková