

Rozprávka o princeznej Amálii, ktorá nechcela jesť ovocie a zeleninu

„Mám to ja s tebou trápenie, Amália,“ vzdychla si kráľovná Otília, keď jej dcéra dievčatko zase nechcela jesť paradajku, ba ani uhorku. „Keď nebudeš jesť vitamíny, ochorieš,“ povedala prísne kráľovná a zamračila sa na dcéru. „Čo sú to vitamíny?“ spýtala sa princezná Amélia. Mama jej vysvetlila, že vitamíny sú malí bojovníci, ktorí v jej tele zvädzajú každú chvíľu boj so zlými bacilmi a vírusmi.

„Keď máš dobrých vitamínových bojovníkov v tele málo, bitku vyhrajú vírusy a ty ochorieš. Ale keď ich máš dostatok, bacily a vírusy proti nim nemajú šancu a ty si zdravá a môžeš chodiť do školy a na ihrisko,“ dodala kráľovná Otília.

A povedala ešte, že vitamíny sú hlavne v ovocí a zelenine. Teda v jablku, slivke, pomaranči, mandarínke, ale aj v hrozienku či melóne.

„A v akej zelenine?“ spýtala sa princezná Amélia.

„Predsa v paradajke, paprike, uhorke, hrášku, ale aj mrkve,“ odpovedala kráľovná Otília.

Amálii však namiesto jabĺčka viac chutila čokoláda, namiesto hrozienka jedla cukríky a dokonca aj mrkvu vyberala z polievky. Namiesto nej si radšej dala keksík.

A potom sa to stalo - Amélia ochorela.

„Máš vysokú teplotu, pôjdeme k lekárke,“ povedala kráľovná Otília. Tej sa veru nechcelo ani hrať, ani si len nespievala, keď sa ráno zobudila, ako obyčajne.

A tak sa pobrali k pani doktorke, ktorá hneď vedela, čo sa Amálii stalo.

„Máš chrípku, Amélia,“ povedala jej po chvíľke vyšetrovania. „Musíš jesť dostatok vitamínov,“ dodala.

„Nie vitamínov, ale bojovníkov,“ opravila doktorku Amália. „Vitamíny sú bojovníci, ktorí zápasia so zlými vírusmi a bacilmi. A keď prehrajú, ochoriem,“ vysvetlila Amélia tete doktorke. Tá sa na ňu usmiala a spýtala sa jej, kde sa takí bojovníci nachádzajú.

„No predsa v ovocí a zelenine,“ povedala jej Amélia.

Keď sa Amélia vyliečila a mala ísť opäť do školy, pýtala si od mamy – kráľovnej Otílie čokoládu a cukríky.

„Amélia, vieš predsa, že v cukríkoch vitamíny nie sú, daj si radšej jablčko,“ povedala mama Amálii.

„Mami, nehovorí sa predsa vitamíny, ale vitamínoví bojovníci,“ opravila ju Amália a zjedla veľikánske červené jablčko. Odvtedy Amélia nebola ani raz chorá, pretože v jej tele vždy zvíťazili silní vitamínoví bojovníci z ovocia a zeleniny.

1. Čo Amália nechcela jesť? Vymaľuj to:**2. Zakrúžkuj správnu odpoveď.**

- A) Amália ochorela lebo:
- a) jedla veľa ovocia a zeleniny
 - b) nechcela jesť ovocie a zeleninu
 - c) nechcela chodiť skoro spať

- B) V boji s chrípkou jej najviac pomohli:
- a) ovocie a zelenina
 - b) cukríky a čokoláda
 - c) sladká malinovka

3. Čo sa potom stalo Amálii? Vymaľuj správny obrázok:**4. Čo musí robiť, aby sa to už nestalo?**
