

VITAMÍNY PRE TELO I DUŠU 1.

Ahoj, kamaráti!

- Tieto týždne je to u nás ako v lazarete.
- Dobromilka, myslíš ako v Nazarete, tam, kde Pán Ježiš žil s matkou Máriou a pestúnom Jozefom?
- Nie, Nazaret nie, Svetlúšik, myslím ako v lazarete - v nemocnici. Tak volali poľné vojenské alebo námornícke nemocnice - lazarety. Nazvali ich zrejme podľa Lazára, ktorého Ježiš vzkriesil z mŕtvych.
- Dobromilka, a čo by teba postavilo na nohy? Už kašeš a teplotuješ druhý týždeň.
- Čo ja, Svetlúšik! Ale počul si o susedke Timke? Má hnisavú angínu, a to len pred Vianocami mali všetci doma chrípku!
- Tak to by chcelo kopu vitamínov pre všetky deti, ktoré nás teraz čítajú.



Za misku vitamínov

Výborným zdrojom vitamínov je OVOCIE a ZELENINA. Skvelé je na nich to, že majú nielen vitamíny, ale aj rôzne látky, ktoré pomáhajú, aby z vitamínov malo naše telo ešte lepší úžitok. Stvoriteľ to parádne vymyslel.

Vitamín D - získavame zo slniečka. Na jeseň a v zime ho máme nedostatok. Tento vitamín sa nachádza v rybom oleji a trochu aj v droždí.

Vitamín C - je veľmi dôležitý pri chrípke, nachladnutí aj ako prevencia, keď sa chorobe naokolo chceš vyhnúť. Kde všade môžeš nájsť vitamín C? V akom ovocí či zelenine?

Všimli sme si, že keď niekto ovocie pripraví, očistí, olúpe, nakrája a nachystá na tácku, tak ho zjeme oveľa rýchlejšie a aj oveľa väčšie množstvo. Vyskúšaj to!

Skús sa teraz vyzbrojiť maminčinou trpezlivosťou a ošúp si pomaranč, mandarínky, grapefruit, nakrájaj jablčko, pokrájaj očistenú mrkvu. Miskou plnou vitamínov ponúkni súrodencov alebo rodičov. Koľko minút potrvá, kým bude prázdna?



Svetlúšikove recepty

pre chorú Dobromilku:

1. Ovocnú misku Svetlúšik vylepšil tak, že do nej dal pár lyžíc medu a za hrst orieškov.
2. Med sa mu zišiel aj pri príprave zázvorového čaju: kúsok čerstvého koreňa zázvoru postrúhal do šálky, zalial vriacou vodou, precedil zázvor cez sitko, vyžmýkal polovicu citróna a osladil medom. Čajík Dobromilku parádne zahrial a vyšťípil bacily.

A keď dôjde čerstvé ovocie, Svetlúšik má poruke plnú redakčnú komôrku zaváranín. Vieš ich porátať? Koľko je žltých, červených, oranžových a zelených? A spolu?



DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

Vieš, že zázvor...

- je tropická kvitnúca rastlina, ktorá pôvodne rástla v juho-východnej Ázii?
- je rastlina príbuzná kurkume (to je to žlté korenie podobné kari)?
- vyrastie do výšky skoro jeden meter?
- má kvety v tvare strapca zelenofialovej farby?
- má koreň, ktorý lieči alebo dochucuje potravu?



Nabudúce si posvietime na vitamíny pre dušu. Dovtedy vám prajeme veľa Božieho požehnania a zdravia na tele i na duši.

Dobromila
a
Svetlúšik

- PRIPRAVILA: MARTINA JOKELOVÁ ŤUCHOVÁ
- ILUSTRÁCIE: LUBA SUCHALOVÁ