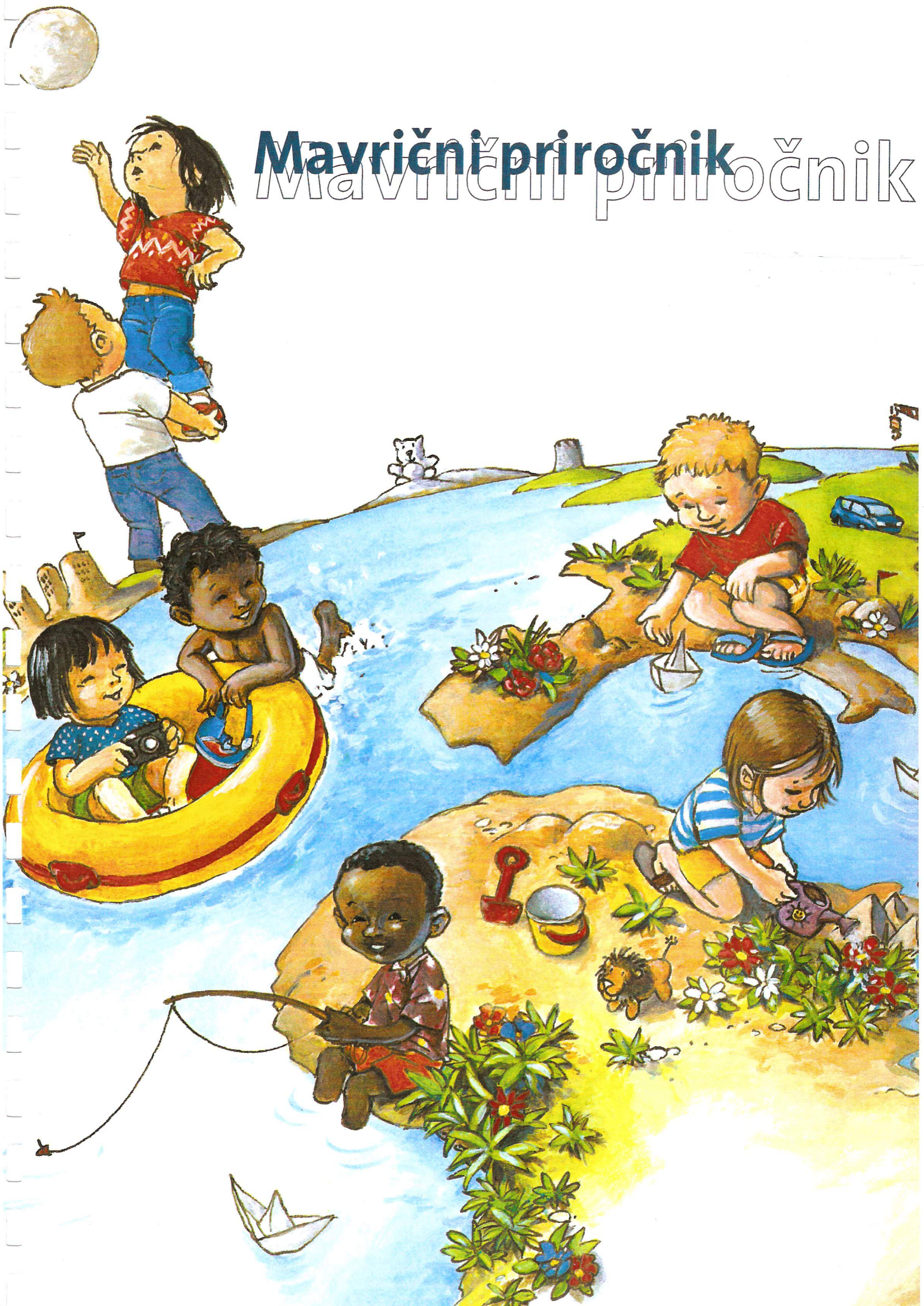


Mayrični priročnik

Mayrični priročnik





TVOJA MAVRIČNA PRIJATELJA

Prav blizu tebe živi doktor Fru in profesor Pak. Doktor Fru ve vse, kar se vedeti da o sadju in zelenjavi ter zdravi hrani. Profesor Pak je strokovnjak, ki ve, kako se sokove, mleko in druge zdrave reči tako pripravi in shrani, da jih nič ne pokvari. Doktor Fru in profesor Pak sta prijatelja, ki ju k otrokom pošilja prav posebna organizacija. Imenuje se Unicef in skrbi za otroke vsega sveta.



Doktor Fru in profesor Pak se
razlikujeta. Kako?

MAVRICA ZA VSE OTROKE SVETA

Otroci na vseh koncih sveta se radi igrajo, učijo, smeji. Da lahko počneš vse to, moraš biti živ in zdrav, moraš imeti dom in mamo, pitno vodo, zdravo hrano... Unicef je taka organizacija, ki bolnišnicam pošilja zdravila za otroke. Tam, kjer ni vode, gradi vodnjake. Tam, kjer je hrane malo, skrbi za to, da otroci dobijo, kar zares potrebujejo. Tam, kjer imajo vsega dovolj, skrbi za to, da vsaj malce pazijo, kaj jedo!



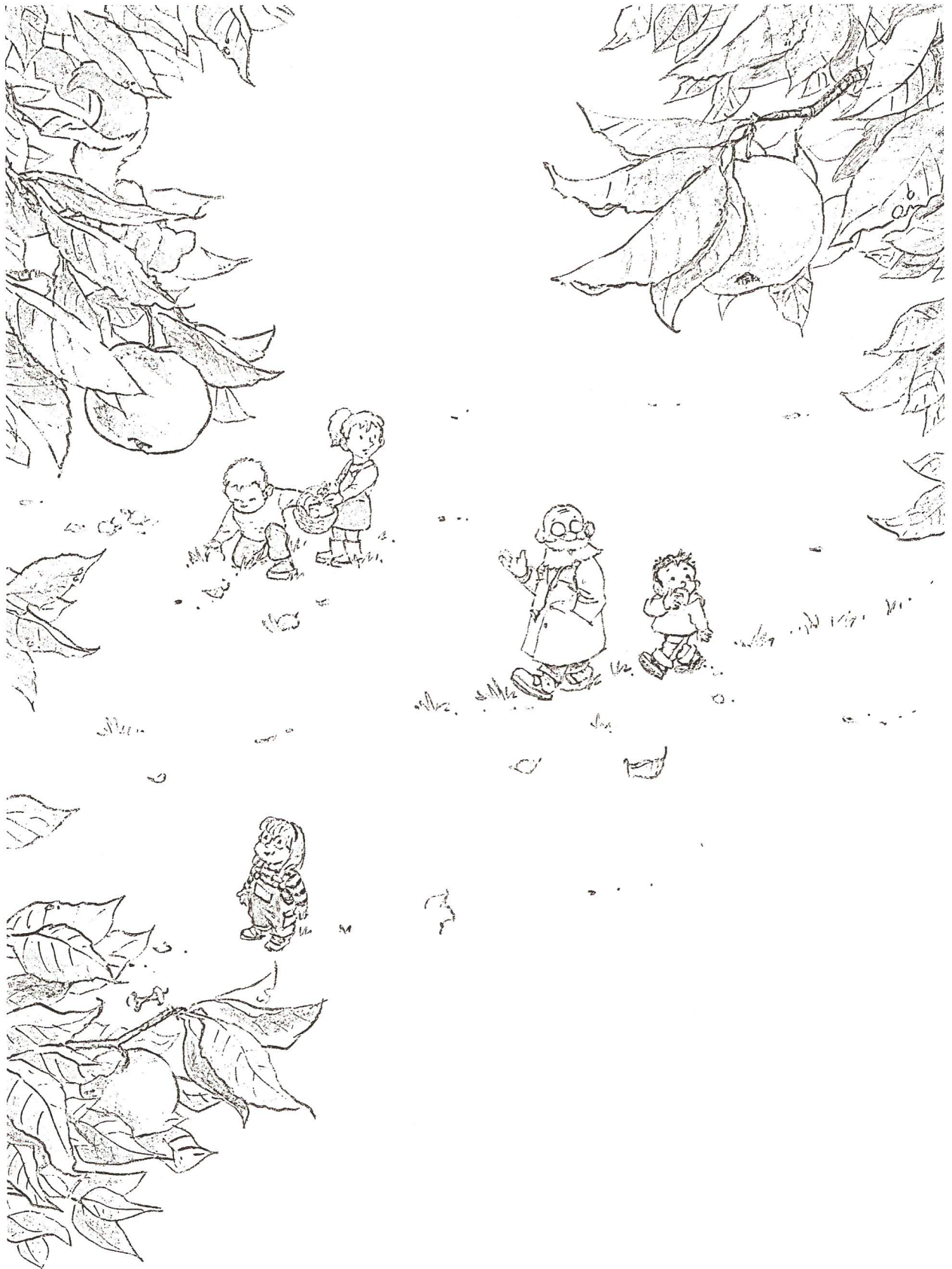
Poišči sonček na sliki!





MAVRIČNI VRT ZDRAVJA

Doktor Fru otroke uči, kako se bolje in bolj zdravo živi. V njegovem Vrtnu zdravja rastejo slastni sadeži, polni koristnih snovi, ki jih potrebuje tudi tvoje telo. Imenujejo se vitamini in minerali. Glej, otroci so jabolka pobrali! Iz njih bodo v Vrtnu zdravja naredili dober sok. Najboljši je tisti, ki je narejen samo iz sadja. Na njem piše, da je 100%.

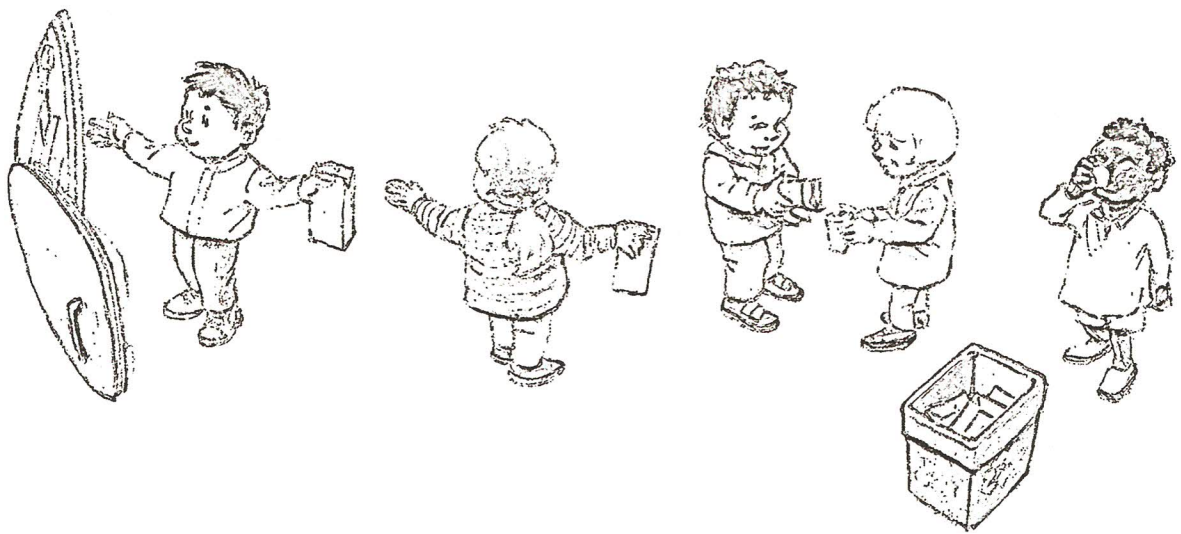


Ali najdeš na sliki polhka?



MAVRICA V PRAVI ŠKATLICI

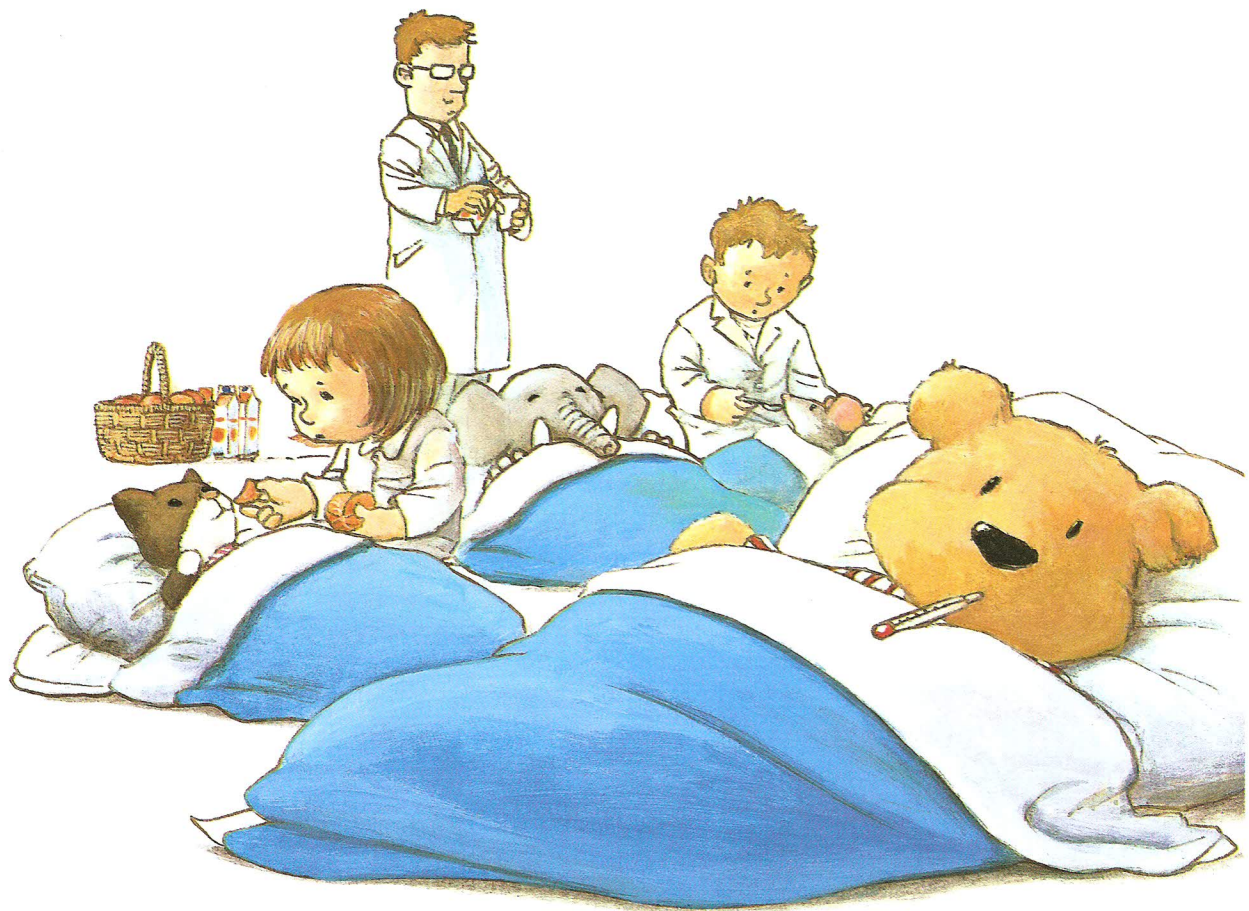
Sok je zdrav in bo tak ostal, če ga bo profesor Pak v pravo embalažo dal. Posebne škatlice sokove ščitijo tako, da se ne pokvarijo. Škatlice morajo biti take, da se ne lomijo, da jih je lahko odpreti, da jih je mogoče stisniti in iz njih kaj novega narediti. V tovarni profesorja Paka se vse blešči od čistoče in urejenosti. Ko spiješ sok, škatlico stisni in jo vrzi v koš za smeti. Tudi tako se za naravo skrbi!



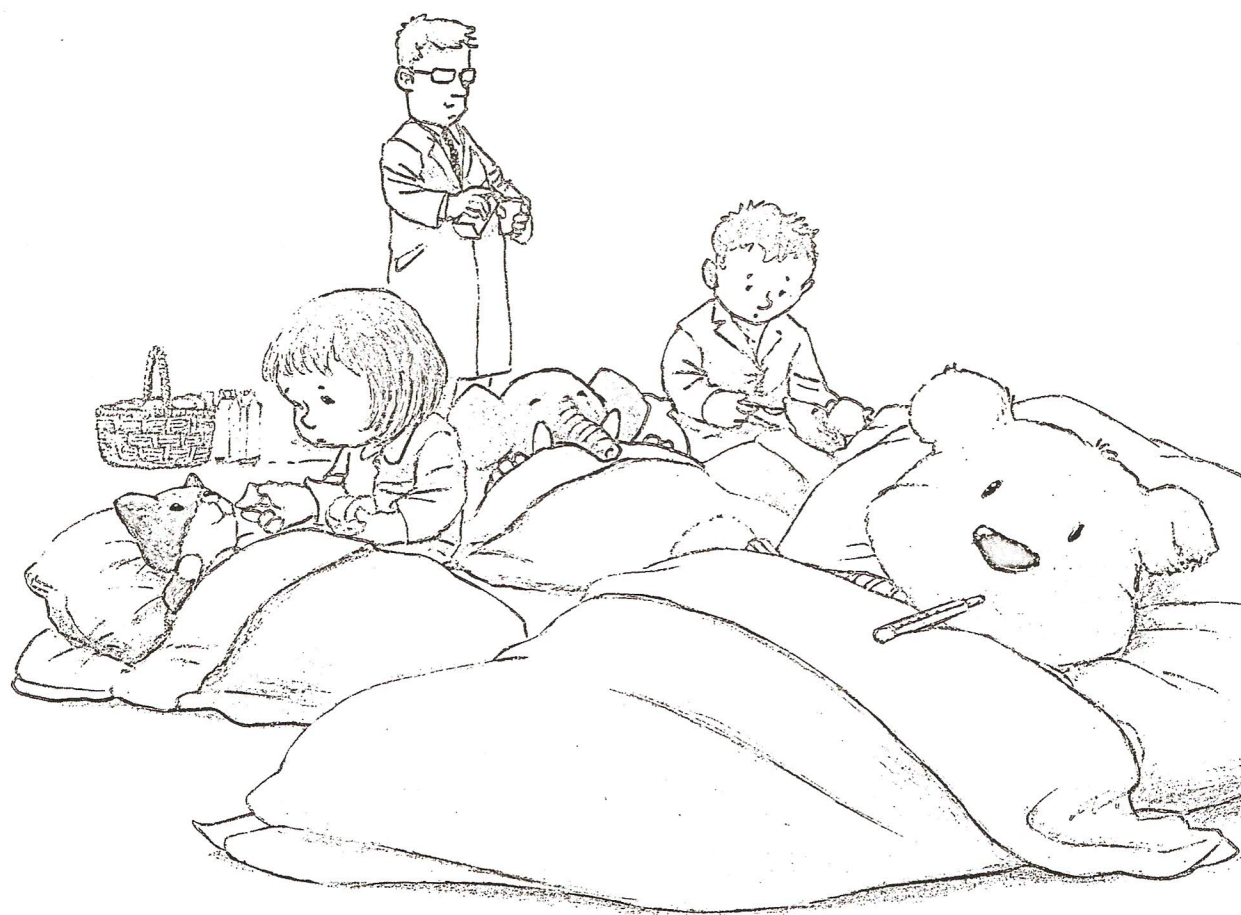
Če škatlice stisnemo, jih gre
več v koš za smeti!

ZDRAVJE JE MAVRIČNO

Samo od sladkarij se bolj slabo živi. Otrok lahko zaradi slabe hrane tudi zboli. Marsikje po svetu pa otroci hrane sploh nimajo dovolj. Zbolijo zato, ker njihovo telo ne dobi vseh potrebnih snovi. Če hočeš biti zdrav in močan, moraš jesti različno hrano vsak dan! Tisto iz žitaric, tisto iz sadja in zelenjave, tisto iz mesa in mleka ...

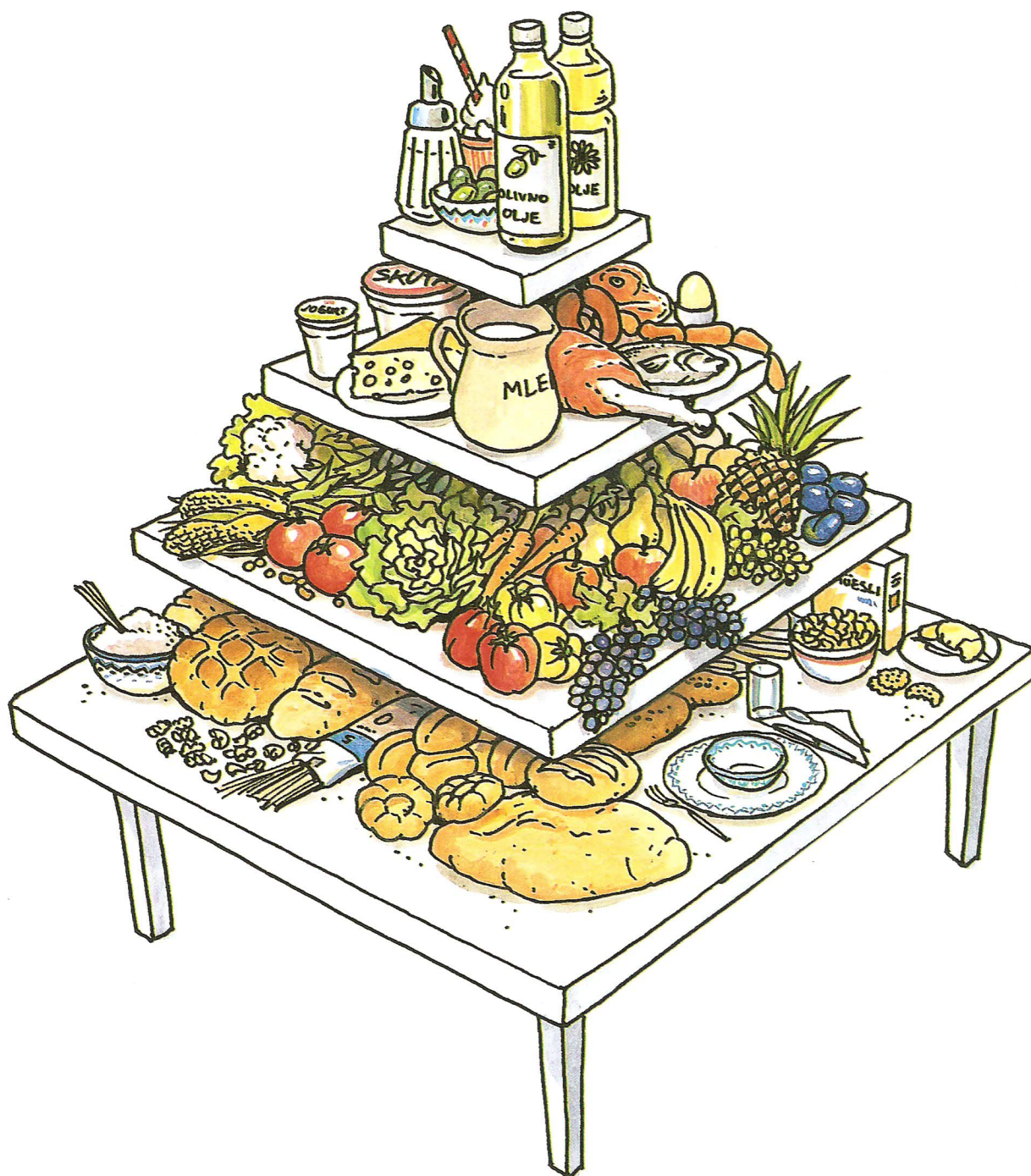


Kaj bo profesor Pak ponudil
malim bolnikom?

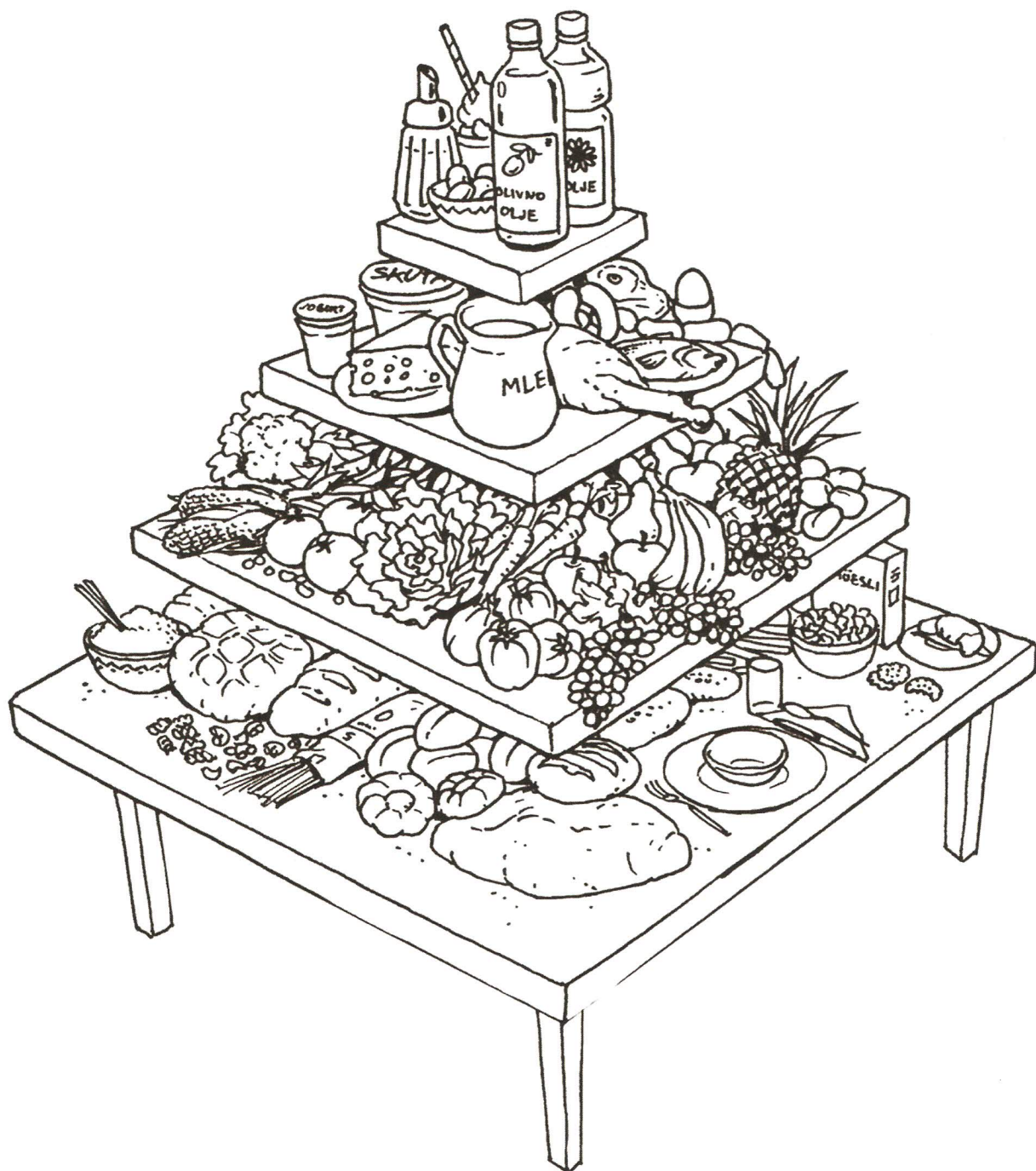


MAVRIČNA MIZICA

Doktor Fru in profesor Pak otrokom rada pokažeta posebno mizico. Glej, večnadstropna je! Nanjo gre vse, kar pameten otrok z veseljem poje. Po vrsti gre to tako: tvoje telo za energijo potrebuje kruh, riž, krompir, testenine, kosmiče. Za zdravje po sadju in zelenjavi kliče! Za rast potrebuješ meso, jajca, mleko in mlečne dobrote. Tisto, tam čisto zgoraj so maščobe in sladkarije. Teh ciciban potrebuje najmanj!



Pomisli, kaj od dobrot na
sliki si jedel danes?



Z MAVRICO JE ŽIVLJENJE LEPŠE

Lepo je imeti prijatelja, ki veliko ve in marsikaj zna. Doktor Fru in profesor Pak sta taka prijatelja. Sporočata ti, da je v sodelovanju z naravo življenje lepše in bolj zdravo. Sezi po sadju, spij dober sok - to je skrivnost zdravja, ki jo mora poznati vsak otrok!



Pripravimo si mavrično zabavo!

