Jím **Pestře** – barevně to, co se vypěstovalo v přírodě a nevyrobilo v továrně – **DUHA.**

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

Každý den sním 2 **Porce** ovoce a 3 **Porce** zeleniny.

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

Před každým jídlem si myju ruce.

Po	Út	St	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

Nových **Potravin** se nebojím - nekoušou, přinesou ti spoustu vitaminů.

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

Posedím u stolu v klidu a vychutnám si jídlo.

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

Piju čistou vodu.

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne