

Pohádka o nezdravém jídle

Za sedmero horami a sedmero řekami byla země, která byla tak malinká, že ji nemůžeme vidět ani na mapách. Ta země se jmenovala Otylkov. Nebyla to však obyčejná země. Obyvatele Otylkova jste poznali velmi dobře. Byli totiž velmi tlustí a líní. Zdejší lidé neměli políčka a zahrádky, na kterých by si mohli sami něco pěstovat. Proto se tady jedlo jen jídlo, které si koupili. A protože byli líní, nechtěli ani vařit. Jedli jídla jako párky, hranolky, hamburgery a pili jen sladké limonády nebo džusy. Není divu, že místní lékaři měli plné ordinace lidí, kteří byli nemocní. Bolelo je srdce, špatně se jim hýbalo, dýchalo. Nemohli už nikam chodit, seděli jen doma, nebo se všude nechali vozit.

Tak to šlo několik let. Země pomalu chudla a chudla, protože lidé byli tak tlustí a nemocní, že už nemohli ani pracovat. Proto král rozkázal, ať se rytíři vydají do světa a přivedou chytrého mladého člověka, který jim pomůže upadající království zachránit. Ten, kdo to dokáže, získá z královské pokladnice 10 000 dukátů.

I vydali se rytíři do všech koutů světa, ale nemohli najít nikoho, kdo by byl schopný jim pomoci. Král byl velmi zoufalý, obyvatelé už nepracovali, jejich zdraví bylo stále horší a království upadalo.

Jednou však na hranice tohoto království došel mladý muž, jmenoval se Honza. Byl to zelinář, který prodával svou úrodu. Když však procházel přes toto království, bylo mu velice smutno z toho, co viděl. Došel tedy až na královský zámek a požadoval audienci u krále. Ten ho rád přijal. Honza mu řekl, že by zde rád začal pěstovat zeleninu a ovoce a pomohl tak zdejším obyvatelům z problémů, ve kterých se nacházejí.

Jak řekl, tak také udělal. Král mu věnoval několik hektarů královské zahrady, kterou Honza proměnil v pole. Zde pěstoval nejrůznější ovoce a zeleninu. Tu potom dále zpracovával. Pro obyvatele pořádal přednášky o zdravé stravě a o tom, co jíst a jak si to připravit, aby to bylo prospěšné pro jejich tělo i zdraví.

A výsledky Honzova snažení se dostavily. Lidí se najednou cítili lépe, měli dost energie a dokonce se opět začali s radostí hýbat. Král dostal svého závazku a Honzovi vyplatil 10 000 dukátů. Ten si však nekoupil drahý dům nebo krásné šaty, ale další pole, na kterém pěstoval 39 zeleninu a ovoce ze všech koutů světa. Takže pokud při cestách s rodiči narazíte na velká pole plná zeleniny, je docela dobře možné, že to budou pole v Otylkově...

Práce z pohádkou

Proč byli lidé v Otylkově tak moc nemocní?

Kdybyste byli na místě Honzíka, dokázali byste poradit, co by správně měli lidé jíst?

Je důležitý v našem životě i pohyb?

Slyšel jsi pohádku o lidech z Otylkova, kteří nejedli vůbec zdravé jídlo. Zvládneš jim pomoci?

Věříme, že se ti to určitě povede. Vezmi si jeden větší papírový tácek, případně papír. Zkus se zamyslet a vyrob lidem z Otylkova jídlo, které by měli pravidelně jíst, aby byli zdraví. Jídlo může namalovat, nebo něco vystříhat z letáků.

