

Zdravá strava

Text a hudba: Miro Jaroš



1. Tvoj ja - zý - ček, ten má veľ - mi zvlášt - nu chuť, na slad - kos - ti ne - do - ká - že za - bud - núť.
Na de - sia - tu ma - li - nov - ka mu - sí byť, deň si bez nej ne - do - ká - že pred - sta - viť.

Naj - rad - šej má všet - ky ve - ci cuk - ro - vé, lí - zan - ky aj buch - ty, čo sú ma - ko - vé.
Po - ra - dím ti, skús si rad - šej vo - du dať, o zúb - ky sa mu - síš lep - šie po - sta - rať.

R:

Zdra - vá stra - va to je zák - lad keď chceš sil - né zúb - ky mať,
od - lo - ží - me ko - lá - či - ky, ja - blíč - ko si mô - žeš dať.

Od - lož - me aj ma - li - nov - ku, zúb - ky mu - sia zdra - vé byť,
čo je slad - ké to im ško - dí, pod' - me čis - tú vodu piť.

2. Spravím niečo nech sa zúbky potešia,
čistá voda bude pre ne najlepšia.
Zabudnem na koláče aj keksíky,
odložím si nabok všetky cukríky.
Na tanier si zdravé veci naložím,
zeleninku na chlebič si položím.
Jabíčko si vezmem z domu do vaku,
pribalím si radšej ešte žuvačku. BEZ CUKRU!

R:

3. Keď máš zúbky čisté, keď sa chystáš spať,
ak si smädný smieš si čistou vodu dať.
A ak niečo spapáš, ak sa naješ zas,
tak si musíš umyť zúbky ešte raz.

R:



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM