

ZPĚVNÍK

ZDRAVÉ PĚTKY





Když se ráno vzbudím, hned si zacvičím
Dřepem, klikem, během, ještě kdovíčím
Pak se v klidu dobře nasnídám
Hlavně zdravě - už vím, co si dám!!!

Čerstvý jogurt bílý, misku s ovocem
Přesně tak, jak říkám, začnu nový den
Pak už rychle běžím na hřiště
Lenošeni nechám na příště!

Ref:

Bez běhání prostě já nevydržím chvíli
Kdo mě zná, ví, že jsem hned na startu, hned
v cíli
Vážně nic mě nezastaví
Se sportem se nechuraví, sport je můj přítel
a s ním mě život baví

Jenomže spěch je dobrý, jen když se závodí
V jídle nesoutěžím, to se nehodí
Rychlost měří ten, kdo sportuje
Běhá, klusá, výdrž trénuje





Nádraží

Z. Novák / Z. Novák

C Emi Ami C Dmi G
 Na - na - še nádraží kaž - dý den rá - no při - vá - ží soupravu va - gó - nů vždy plných vi - ta
 5 C G F G Emi Ami
 mí - nů V ko - ší - ku je čerstvé pe - či - vo a sý - ry řy - by a
 9 Dmi G C C7
 ze - le - ni - na jogurt s o - vo - cem



Na naše nádraží
Každý den ráno přivází
Soupravu vagónů vždy plných vitamínů

Vystoupí průvodčí
Úsměv mu zvedá obočí
Pohládí vagóny, poplácá mašinu

**
Práci mu usnadní
Červené auto nákladní
Které si naloží košíky s vitamíny

Řidič je laskavý
U první školky zastaví
a jeden z košíků už voní kuchyní

**
Ref:

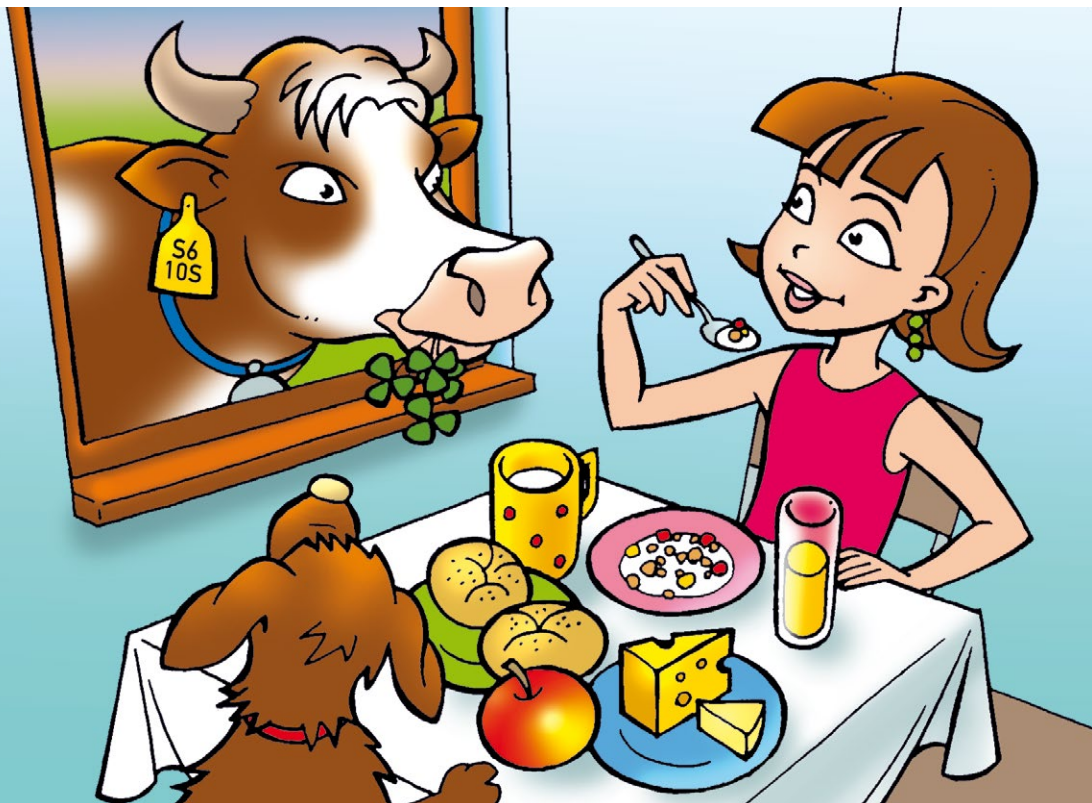
*V košíku je čerstvé pečivo a sýry
Ryby a zelenina, jogurt s ovocem.
To všechno sní malí princové a víly
A tím sbohem daj nemocem*

Na naše nádraží
Každý den ráno přivází
Soupravu vagónů vždy plných vitamínů

Vystoupí průvodčí
Úsměv mu zvedá obočí
Pohládí vagóny, poplácá mašinu

**
Z našeho nádraží
Děti na výlet vyráží
Smějí se do oken a mávají průvodčímu

Ten děti pochválí
Každému na stůl rozbalí
Veselý ubrousek a na něj svačinu



Zdravá snídaneř

Z. Novák / N. Neubergová

C E Ami F G C

Jo - gur - ty sí - ry mléko dle míry sní - da - ni má - ma chystá tak se vzbud'

4 F Emi Dmi G C

e - ner - gi - í zá - so - bí kaž - dý kousek pe - či - va

7



Jogurty, sýry
mléko dle míry
snídaní máma chystá, tak se vzbud'
Na dobré ráno
je zaděláno
když všichni přejeme si dobrou chuť

Je důležité
mít ruce myté
I vy se držte toho pravidla
Tím vyřídíte
bacily hbité
A už se s chutí pusťte do jídla

*Energií zásobí
každý kousek pečiva
I když táta nadrobí
maminka se usmívá*

Na stole máme
pochoutky známé
- banány, jablíčka a čerstvý džus
Kdo není líný
jíst vitamíny
celý den hýří zdravím, tak to zkus

Jogurty, sýry
a v sýrech díry,
sestřička brouká, bráška dojídá

A vy už víte,
že bříško syté
má každý, kdo se zdravě nasnídá

SCORE
029

TIME
00:32



Čokoláda

Z. Novák / Z Novák

4/4

C Ami F G C

každý kdo byl kdysi mlád ví, že v říši čo - ko - lád vládne mámivý svět ať už je

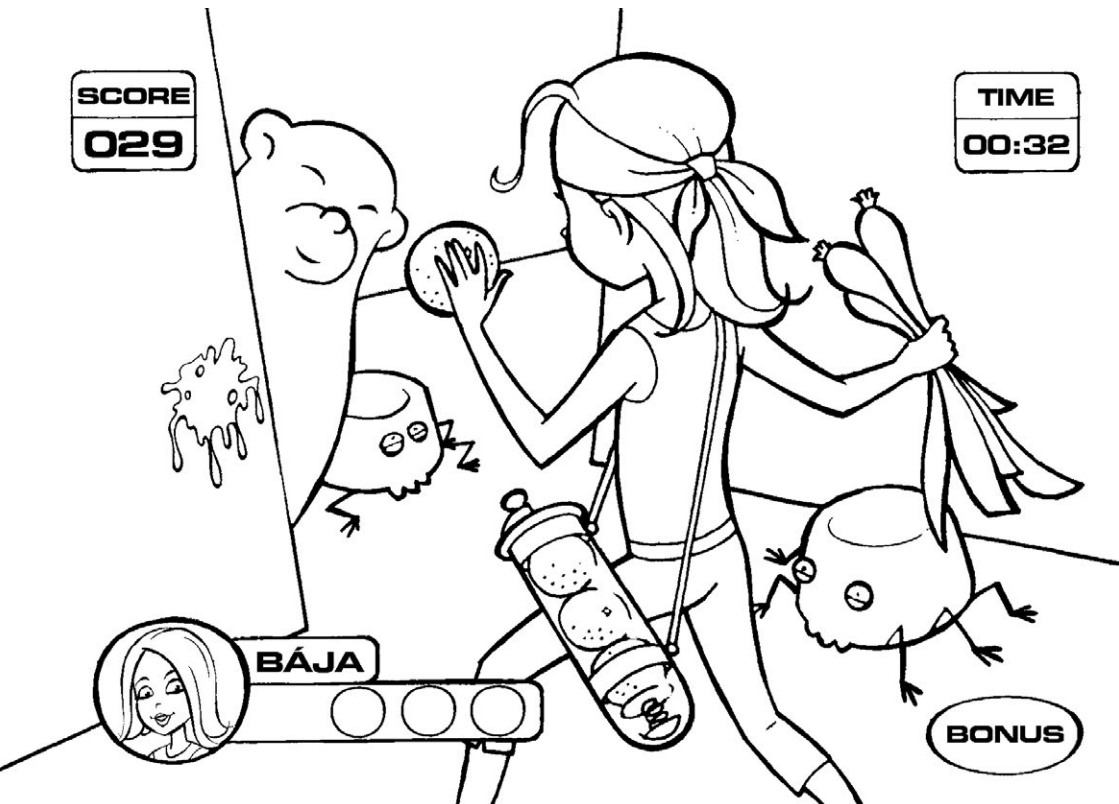
5

F G C Ami F G C C7

mléčná hor - ká o - řiš - ko - vá zůs - tat u ní dýl se ne - vy - plá - cí

SCORE
029

TIME
00:32



Každý, kdo byl někdy mlád
Ví, že v říši čokolád
Vládne mámivý svět
**
Hlava se nám zatočí
A klapky máme přes oči
Tápem, nemůžem zpět
**
Ústa hnědá z čokolád
Prsty sladké akorát
Bříška bolavá jsou
Cukr, ten se tělu mstí
Každého s tou sladkou lstí
Získá a nepustí

Ref:

At' už je mléčná, hořká, oříšková
Zůstat u ní dýl se nevyplácí
Do zoubků nám kazy schová, tak jenom
sousto a hned rychle pryč!

Ten se ptá všech, neznaj-li
Co se má jíst a pít
My mu rádi nabídnem
Zeleninu každým dnem
Míchanou s ovocem
**
Mlsáním nic nezískáš
Kdo nemlsá, ten je náš
Vítěz a šampión
Čokoládu tu a tam
Rád má každý, to já znám
Já, ty, ona i on

Ref:



Já jsem paní mrkvička
Uzdravím vám očička
Zelenou se pyšním natí
Co se někdy kudrnatí

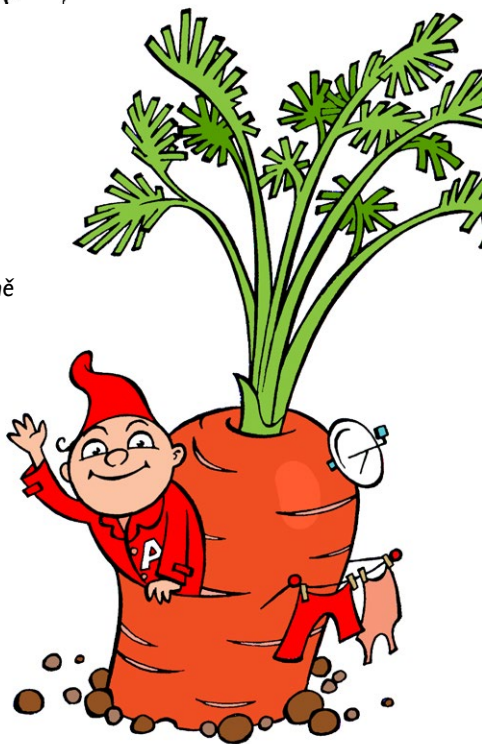
Ref:

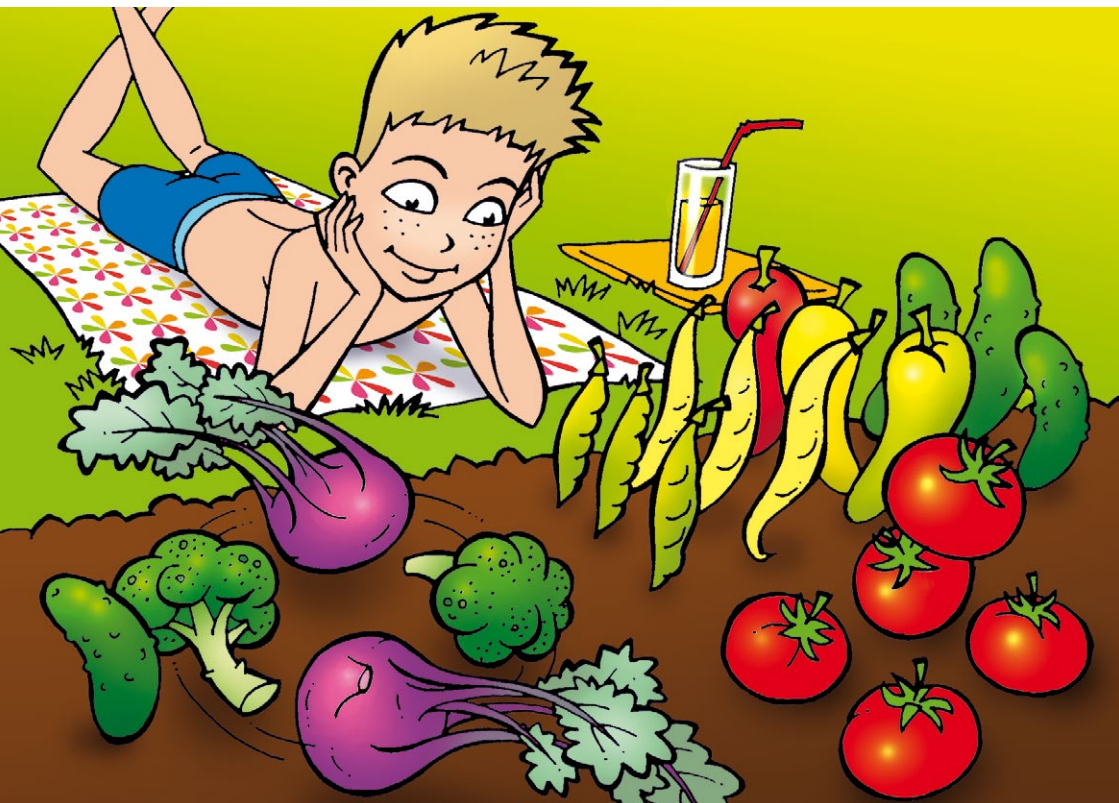
Vyndejte mě ze země, umyjte a snězte mě
oběma nám bude příjemně

Když mě máte plné břicho
Hezky rychle na sluníčko
Barva kůže bude hnědá
S karotenem žádná věda

Ref:

Když semínko zasadíte
Za chvíli mě uvidíte
Rostu v zemi na zahrádce
Hezky voním, chutnám sladce





Zelenina s ovocem dají páku nemocem

Z. Novák / Z. Novák

Ami

Jab-ko zná slávu, dej mu svůj hlas Mr-kev má dobrou mušku Bros-kev dá pecku

Dmi E F G C

ve správněj čas Ještě přidej hrušku Ze-le-ni-na s o-vo-cem vždy da-jí pá-ku ne-mo-cem

F G

...a kaž-dý rád je vi-di



Jabko zná slávu, dej mu svůj hlas
Mrkev má dobrou mušku
Broskev dá pecku ve správněj čas
Ještě přidej hrušku

Hrášek všem dodá rychlost a švih
Česnek ber, když máš rýmu
špenát ten každou činku by zdvih
teď jsou v jednom týmu!

Ref.:

Zelenina s ovocem vždy dají páku nemocem
...a každý rád je vidí
Těm z vás, co je doma jí, těm vždycky ruku podají
Maj strašně rádi lidi

Záhon je plný vitamínů
Stromy jsou plné síly
Nebud' jeden z těch podivínů
Co se v jídle mýlí

Kořen, plod, květ anebo jen stvol
Chraň je jak zlatou žilu
Všichni, i ten zlý cholesterol
Ztrácí před nimi sílu





Při jídle se nebavíme

Z. Novák / Z. Novák

C F

Při jíd - le se ne - mlu - ví ne - hra - je a ne - zlo - bí

5 C Dmi

to se ví Tá - to - vé a ta - ky má -

9 F Dmi F G C

my ke sto - lu si rá - di sed - nou s ná - mi



Při jídle se nemluví
Nehraje a nezlíbí
To se ví
Nestrkej nůž do pusy
A nedělej pokusy
S ubrusy

Ref:
Tátové a taky mámy
Ke stolu si rádi sednou
S námi

Nože, lžíce, vidličky
Talíře a barevné
hrníčky
čekaj na nás ve škole
doma, v práci, ve školce
na stole

Ref:
Tátové a taky mámy
Ke stolu si rádi sednou
S námi
Zdravé jídlo rádi mají
Smějí se a po jídle si
hrají





O nás pěti děti zpívají

Hymna Zdravé 5

Z. Novák / Z. Novák

C F G C F G C
 Každý z nás má svo-ji par-tu Ta na - še zdravá je a vý - ji -mečná A to co no-sí-me
 F G Ami F G C F G
 10 na rtu To sly - ší každý kluk a každá sleč - na O nás pě-ti dě-ti zpí - va-ji
 C F Dmi Ami F G
 19 A ty, co pou-ze spí a jí Roz-hy-ba-jí, to ví, když za-zní song pět-ko-vý



Každý z nás má svoji partu
Ta naše zdravá je a výjimečná
A to co nosíme na rtu
To slyší každý kluk a každá slečna

Každý z nás má svoje jméno
S námi vždycky nuda zmizí
My jsme partou otevřenou
Je nás pět a pro nás nikdo není cizí

Ref.

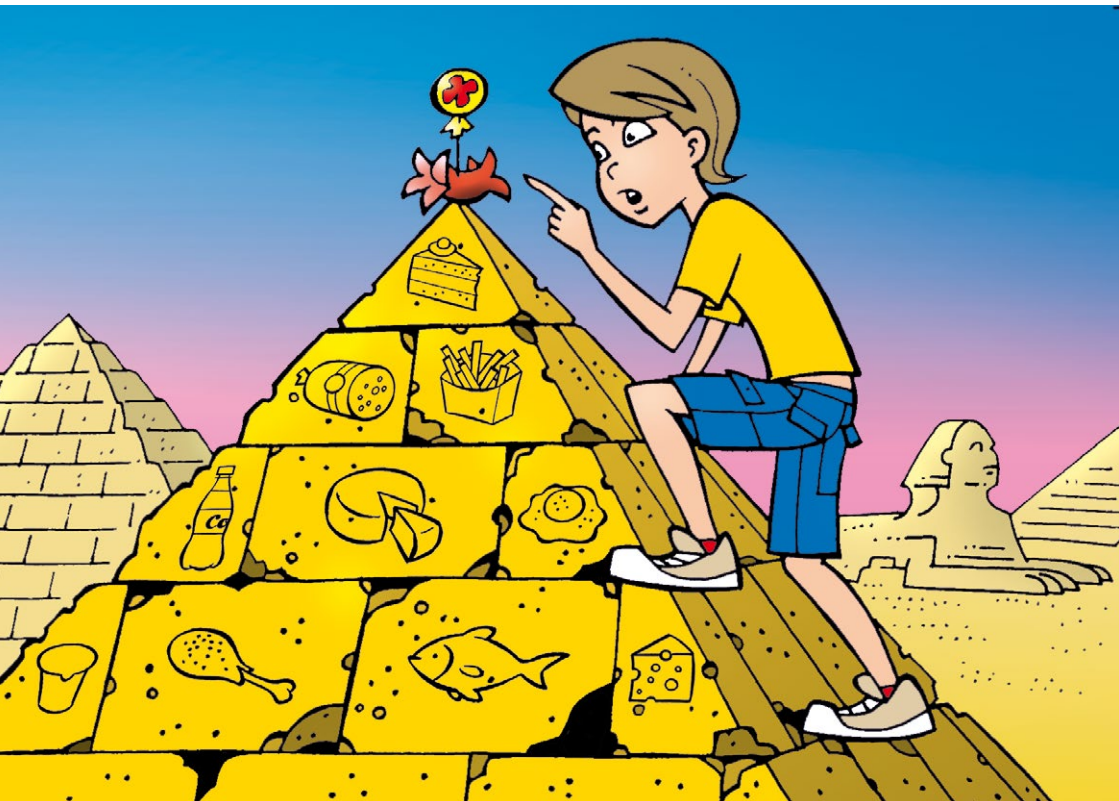
O nás pěti děti zpívají
A ty, co pouze spí a jí
Rozhýbají, to ví, když zazní song pětkový

Zdravou pětku všude vítají
Ta se zdravými údaji
Se netají a ví, jak dětem dát kopec zábavy

Bingo si rád s každým hraje
Bajtík hledá skrytá moudra
Bája poradí hned zkraje
S námi modrá je prostě modrá

Bertička ta zdravě vaří
Blik je sportovec a má svaly
Děti vesele se tváří
Když uslyší nejlíp denně slova chvály





Nahoru a dolů

Z. Novák / T. Gregor

C G F
 Na-ho-ru a do-lů po scho-dech Z výšek některých se tají dech Měl jsem zůstat radši v příže-
 12 C G C F G C F
 mí A-le teď jsem snad sto metrů nad zemí Do dneška jsem nikdy neměl strach Tu však fouká,
 23 G C
 ja-ko na ho-rách



Nahoru a dolů po schodech
 Z výšek některých se tají dech
 Měl jsem zůstat radši v přízemí
 Ale teď jsem snad sto metrů nad zemí

*Do dneška jsem nikdy neměl strach
 Tu však fouká, jako na horách*

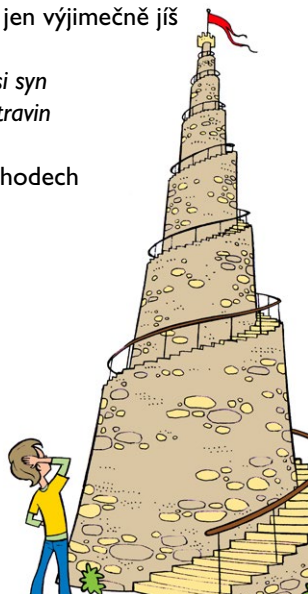
Dole bylo dobře, samý smích
 Spousta her a dětí v ulicích
 Šel jsem výš a všeho bylo míň
 Jak jsem stoupal pyramidou z potravin

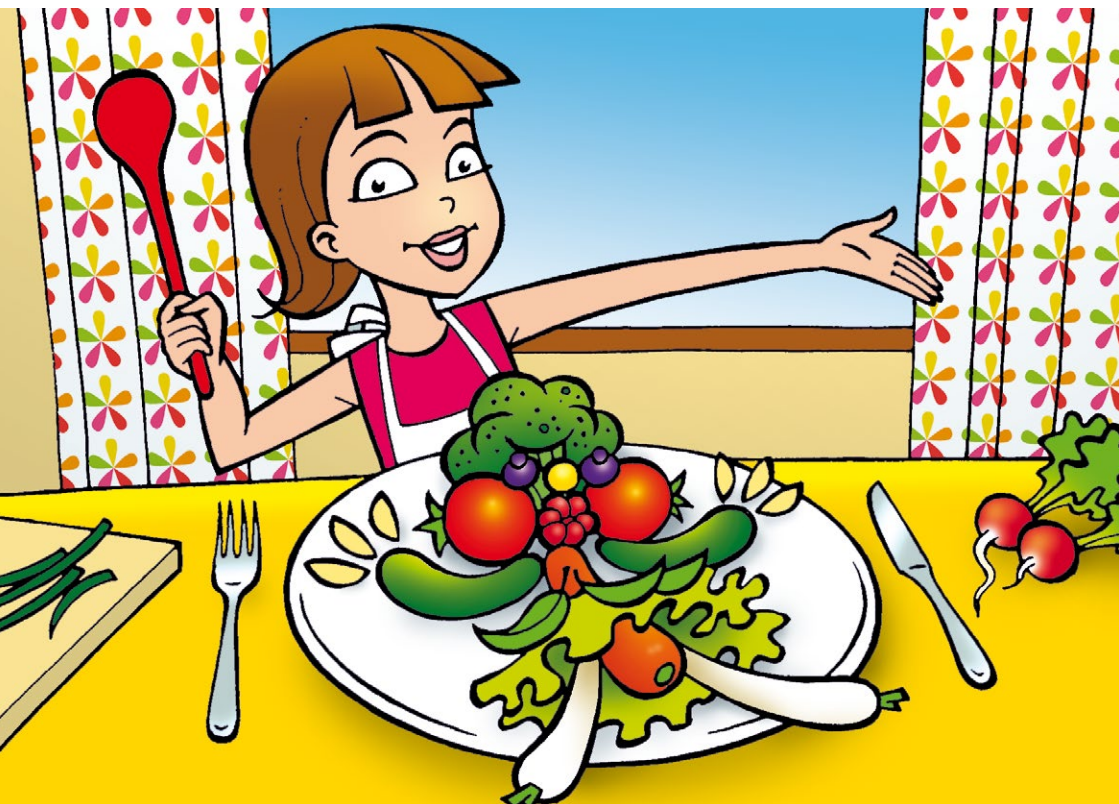
*Sytý hladovému nevěří
 Kdo nevěří, nejde do dveří*

V pyramidě snadno pochopíš
 Že to zdravé najdeš jenom níž
 A všechno, co leží trochu výš
 V malých soustech a jen výjimečně jíš

*Ať jsi dcera, neboť ať jsi syn
 poznej pyramidu z potravin*

Nahoru a dolů po schodech





Jídlo od malíře

Z. Novák / T. Gregor

Ami **G**

Ze dvou rajčat lí-ce vlasy z broko-li-ce ústa z malin, o-či bo-rův-čí sukně ze sa - lá-tu

Ami **F** **G** **C**

na oz-do-bu má-tu čerstvá mrkev svou nať vypůj-čí Jí-dlo, jak od ma-lí-ře dej při-bor

Ami **Dmi** **G** **C**

na ta-lí-ře Tvůj při-běh prá-vě o-ží - vá



Ze dvou rajčat líce
vlasý z brokolice
ústa z malin, oči borůvčí

sukně ze salátu
na ozdobu mátu
čerstvá mrkev svou nať vypůjčí

Trávou od pažitky
jdeš si pro zážitky
na nožkách dvou pórků zelených

Kolem tančí víly
které před tím byly
dvěma loupanými mandlemi

ref:
Jídlo, jak od malíře
dej příbor na talíře
Tvůj příběh právě ožívá

máš barvy z vitamínů
zástěru maminčinu
kdo chce, ten ať si zazpívá

Tvoje jedlé dílo
v mžiku poodkrylo
že Tvůj talent každý ocení

Že i zelenina
vypadá hned jinak
když se do obrázku promění

Kuchyň rozzáří se
všechno, co je v míse
umyj, rozkroj, ozdob, no vždyť víš

Každý použije
trošku fantazie
dokončíš to a hned víš, co jíš /tečka cézet



Lednice

Z. Novák

A-Piano

G Emi C D G

Dnes ka se nám o tev ře la led ni ce Jíd la je tam tak za čty ři ti sí ce

C D Hmi Emi Ami D

Buň ty, škvarky, li mo ná dy Ke ču py a mar me lá dy Zá so by na roka čty ři mě sí ce

C G Ami D G G7

Do na ší led ni ce Vej dou se i Par du bi ce Je dlou há, ši ro ká Tá to ví pad la do o ka



Dneska se nám otevřela lednice
Jídla je tam tak za čtyři tisíce
Buřty, škvarky, limonády
Kečupy a marmelády
Zásoby na rok a čtyři měsíce

Táta, když jde kolem, něco popadne
Narůstá mu z toho břicho nápadné
Nákup vozí velkým autem
Usmívá se za volantem
Těší se, až v lednici vše vychladne

Ref..

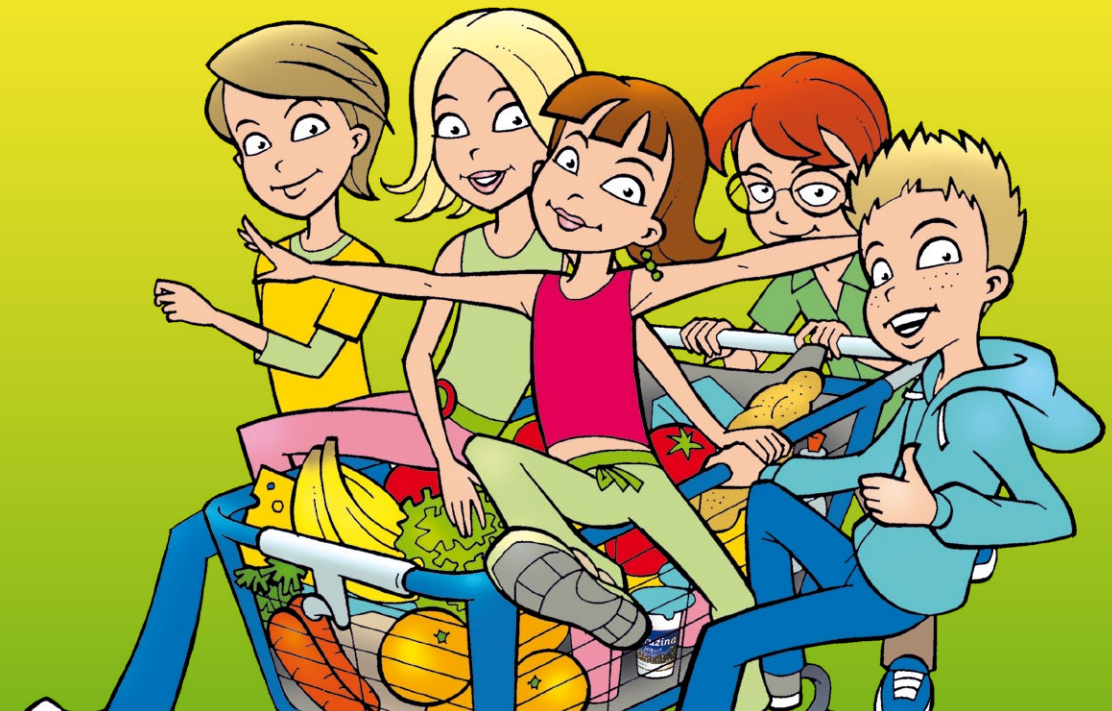
Do naší lednice
Vejdou se i Pardubice
Je dlouhá, široká
Tátovi padla do oka

A z mého pohledu
Stačí ta malá sousedů
Však málokdo to ví
Dneska to řeknu tátovi

Vyprávím mu o rybách a o rýži
A že se mu po klobásách přitíží
Ze školky vím, co je zdravé
Ryba sama nepřiplave
Ať ji koupí, tím se zdraví přiblíží

Táta dvakrát kývnul, pak mě pohlídl
V obchodě se tenkrát zdržel trochu dýl
Koupil ryby, vitamíny,
Dneska už je táta jiný
Zdravým jídlem zhubnul se a omladil

Ref..



Nemalujte na zed' čerta

Z. Novák

A-Piano

C G Ami

1 2 3

V ledni ci nám ně co chy bí chy bí mlé ko, chy bí ry by Jsou tam čty ři ho lé stě ny

G C F Emi A

4 5 6 7 8 9

Ji nak je vše při pra ve - e ný Má me ji ný ná pad v hla vě Led ni ci na pl ní hra vě

Dmi G C Emi Ami

10 11 12 13 14 15 16

Ptá te se jak se to dě lá? Teď ka přij de prav da ce lá Ne ma luj te na zed' čer ta Za je de me

C7 F A Dmi G

17 18 19 20 21

do Al ber ta Na kou pí me, zap la tí me Od ne se me, us klad ní me



V lednici nám něco chybí
Chybí mléko, chybí ryby
Jsou tam čtyři holé stěny
Jinak je vše připravený

Kde nadojit litr mléka
A co ryby, kde je řeka
Ukažte nám jablek sady
Kde jsou klíče od zahrady?

*

Máme jiný nápad v hlavě
Lednici naplní hravě
Ptáte se jak se to dělá?
Teďka přijde pravda celá

*

Ref.:

Nemalujte na zeď čerta
Zajedeme do Alberta
Nakoupíme, zaplatíme
Odnese, uskladníme

Za pokladnou milá paní
Všichni usmějem se na ní
Máváme jí z parkoviště
Těší se, že přijdem příště

Tak jo!



Každý z vás do Mekáče přímou cestu zná
A každý s Colou cítí se, jak hrdina
Přitom na vodu se tu pozapomíná
Ona je základ a dřív byla jediná

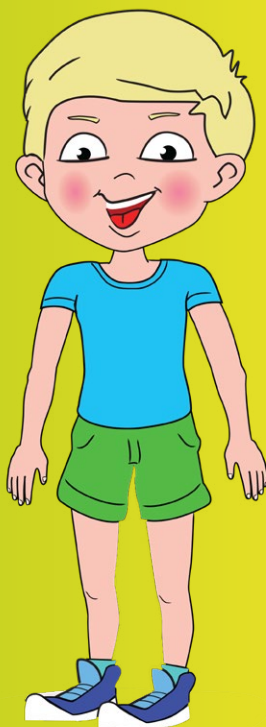
Víme, že před jídlem se mrkev očistí
A že se pomeranče jedí bez listí
V jídle nám vitamíny zdraví pojistí
Když chci je jíst, tak začnu hýbat čelistí

Úplně vidím, jak se řezník ošívá
Když říkám, jak je uzenina škodlivá
Vím, že jí jednou za čas každý požívá
Však pozor, párek vždycky ve dvou cho-
dívá

Někdo si každé jídlo dvakrát osolí
Jiný má v každé ruce deset kremrolí
A víte, čím nám tenhle případ vrcholí?
Když člověk osolí si deset kremrolí

Jídlo je přítel, co tě vždycky pohladí
A na talíř si pokládáme poklady
Tak nezapomeň, toto jsou jen základy
Když něco nevíš, Zdravá pětka poradí

Až Zdravá pětka zazvoní vám u dveří
Z nezdravých potravin se stanou soupeři
Ty zdravé budou svačinou i večerí
A proto Zdravé pětce každý uvěří



Evička a Péťa

Z. Novák

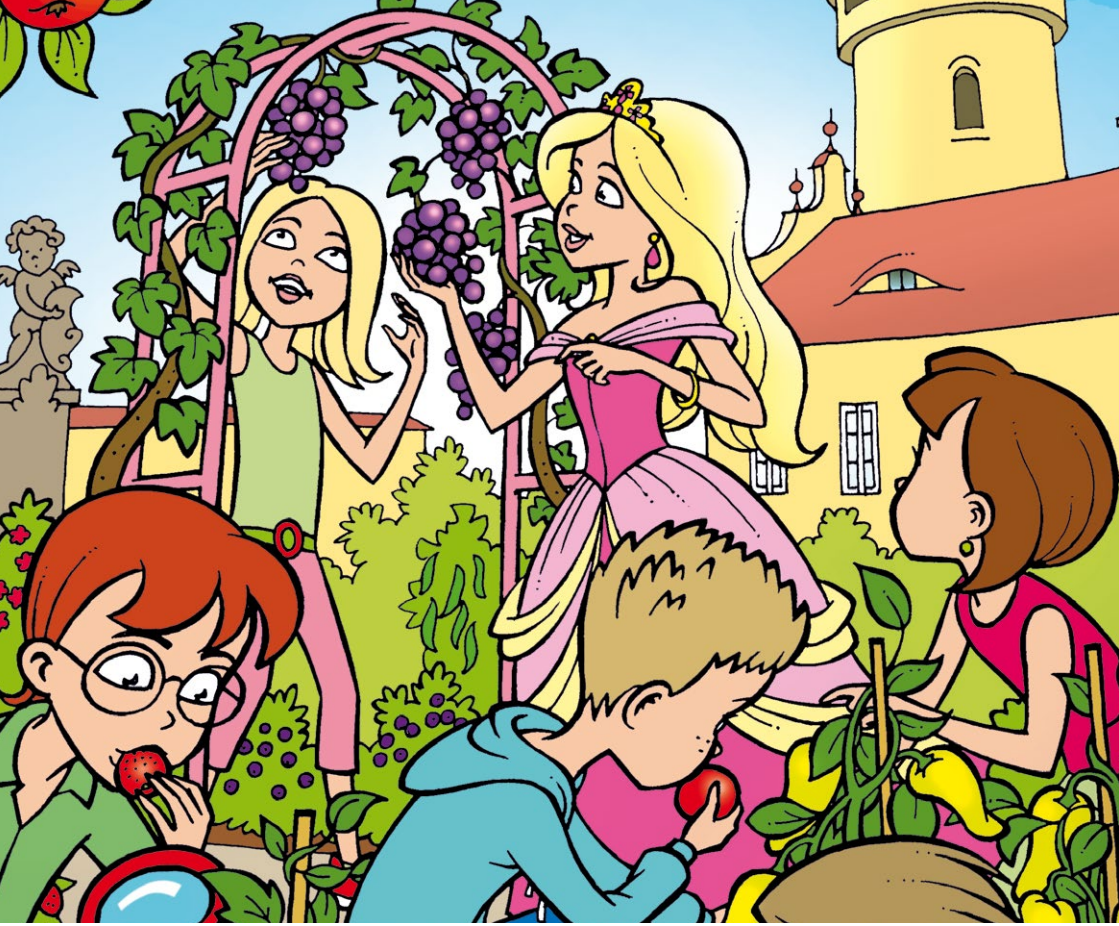


E vič ka od ma lič ka rá da spor tu je Všem tvr dí, že sport prá vě od to ho tu je
A zdra vé jí dlo u mí při pra vit sa ma Ke sto lu se dá jen s čís tý ma ru ka ma



Evička od malička ráda sportuje
Všem tvrdí, že sport právě od toho tu je
A zdravé jídlo umí připravit sama
Ke stolu sedá jen s čistýma rukama

Péta je pecivál, co moc rád lenoší
Z obchodu nosí sladkostí plný košík
Hamburgery, limonády, párky, salámy
To všechno Péta baští na kilogramy



Huwa huwa

Z. Novák

A-Piano

G Ami

1 2 3

hu wa hu wa Jab líč ka a hruš ky ta ky ma jí stop ky a bu bá ky Než se do nich za kous ne me

D G C D G

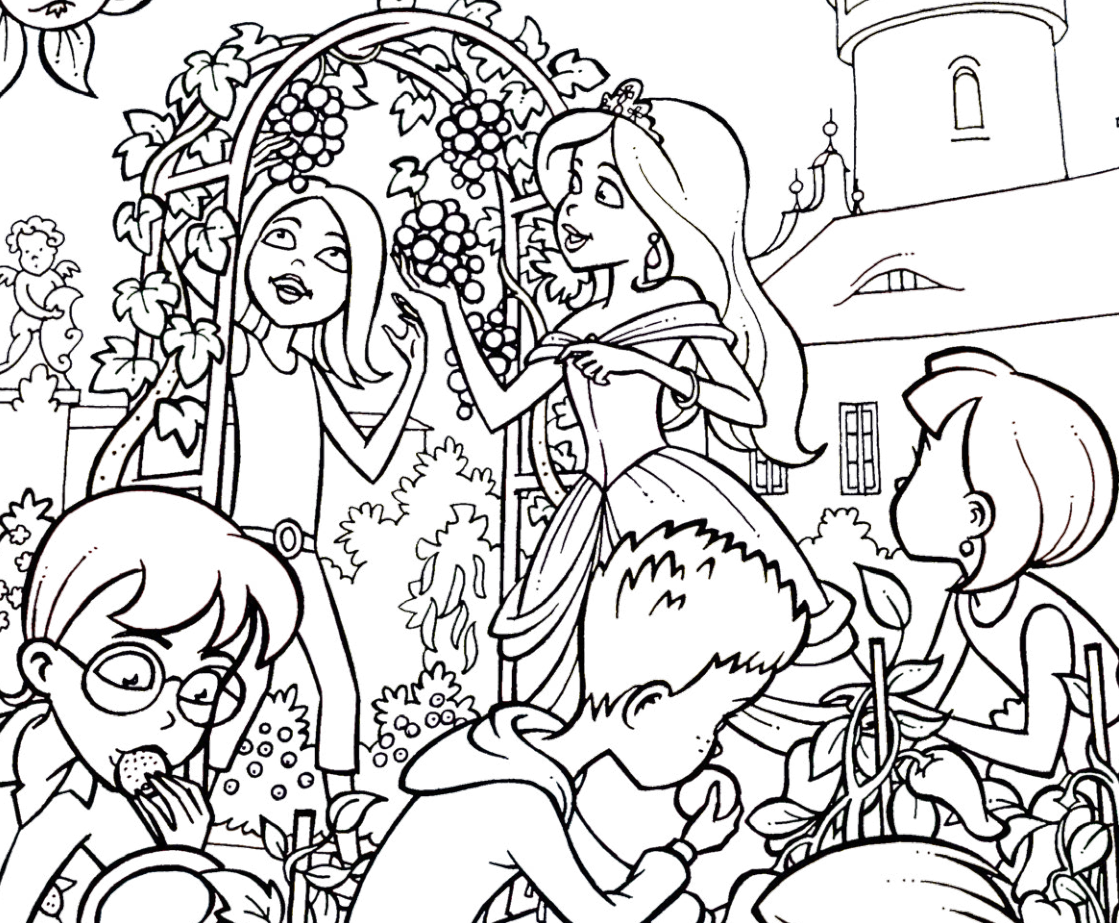
4 5 6 7 8

Pod vo dou je u my je me Hu wa hu wa já dra pec ky Hu wa hu wa o hryz ky

C D G

9 10 11 12

Čis té čers tvé o vo ce to nan dej te mi do mis ky



...huwa huwa
Jablíčka a hrušky taky
mají stopky a bubáky
Než se do nich zakousneme
Pod vodou je umyjeme

...huwa huwa
Banány jsou trochu jiné
Ty umývat nemusíme
Každému pro začátek
Svlékнем žlutý kabátek

...huwa huwa
Pomeranče, mandarinky
Nejlepší jsou od maminky
Zajde pro ně do komůrky
A zbaví je jejich kůrky

Ref:
Huwa huwa jádra pecky
Huwa huwa ohryzky
Čisté čerstvé ovoce
To nandajte mi do misky



Zpěvník Z5 - omalovánky s písničkami

druhé rozšířené vydání

Texty písniček: Zdeněk Novák, Nina Neubergová, Tomáš Gregor, Jarmila Pechová

Hudba: Zdeněk Novák, Tomáš Gregor

NEPRODEJNÉ

