



Mgr. Mária Mydlová

## Ako sa hádali mrkva s uhorkou a červenou paprikou



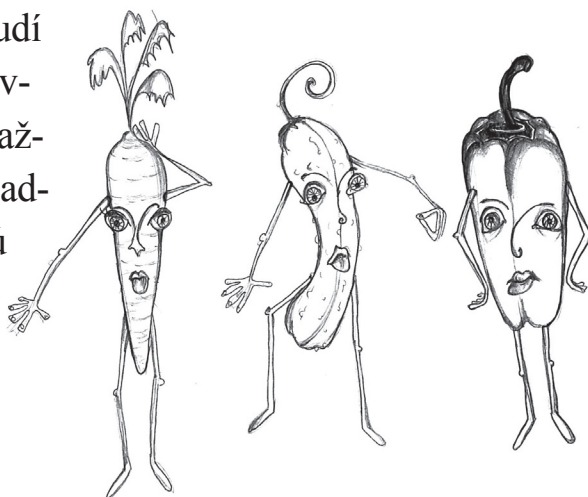
Lucka vbehla do kuchyne a otvorila chladničku. Chvíľu sa pozerala, čo by si z nej dala, ale hneď ju zatvorila. Chcela by si niečo zamaškrtiť, lenže sa jej nechcelo nič pripraviť... Nakoniec sa zmierila s tým, že bude jesť, až keď príde mama. Chcela sa vrátiť späť do svojej detskej izby, keď vtom...

Z chladničky sa náhle ozval akýsi rozčúlený hlas. Zrazu začula ďalší, a potom ešte jeden. Prikradla sa ku chladničke a otvorila ju. Zazrela červenú papriku, ako sa nafukuje a všetkých sa snaží o niečom vážnom presvedčiť. Aspoň Lucke to tak pripadalo. Počkala, kým paprika dohovorila, a potom sa ozvala: „Prepáčte, ja... chcela by som sa opýtať, prečo sa hádate. Nechcem, aby ste sa na seba hnevali a ak to bude možné, pomôžem vám..., ak mi to dovoľíte.“

Na to sa ozvala uhorka: „Hádame sa, pretože červená paprika si myslí, že je pre ľudí najdôležitejšia zo všetkých zelenín na svete. Ale ja si myslím, že som to ja.“

Vtom vykričala mrkva: „S tým nesúhlasím, pretože najviac ľudí potrebujú mňa a najmä deti!“ Červená paprika aj uhorka začali hundrať a nesúhlasne kývať.

Potom prehovorila uhorka k Lucke: „Keby si chcela, môžeš nám pomôcť. Rozsúď nás a povedz, kto je najdôležitejší.“ Lucka sa zamyslela a povedala: „Dobre. Každá z vás mi povie, prečo je pre ľudí najdôležitejšia. Potom poviem, kto má pravdu. Súhlasíte?“ Tento nápad sa pozdával každej zelenine. Všetci prikývli, Lucka z chladničky vybrala mrkvu, uhorku aj červenú papriku, zavrela chladničku, položila ich na stôl a sadla si. „Tak,“ povedala, „začni ty, červená paprika. Prečo si pre ľudí najdôležitejšia?“



Červená paprika sa postavila, vypla svoju veľkú červenú hrud' a povedala: „Som pre nich najdôležitejšia, pretože obsahujem vitamíny B, C a E. A okrem toho chutím vynikajúco. Vďaka mne sú ľudia zdraví.“ Lucka uznanlivo prikyvovala, otočila sa na uhorku, „uhorka si na rade. Povedz, prečo si najdôležitejšia pre ľudí ty?“

„Je to jednoduché,“ povedala. „Som pre ľudí najdôležitejšia, pretože obsahujem veľa vody a minerálov, napríklad draslík, horčík, kremík a síru. Vďaka nim je pleť ľudí hebknejšia a pružnejšia a aj vlasy sú vďaka mne pevnejšie. A tiež obsahujem vitamín B a C ako mrkva. Každý ma potrebuje.“ Nastalo ticho a Lucka sa zamyslela. Potom povedala: „Čo nám povieš o sebe ty, mrkva?“

Mrkva sa vzpriamila, usmiala sa a pomaly začala rozprávať. „Ja som pre ľudí najdôležitejšia. Už od detstva ma deti jedia, pretože pôsobím zdravo na oči. Posilňujem zrak. Je to najmä vďaka vitamínu A, ktorého mám v sebe veľmi veľa. A ešte jedna vec je dôležitá. Ochraňujem srdce a starám sa o trávenie. Srdce je najdôležitejší orgán v tele človeka. Som najpotrebnejšia.“

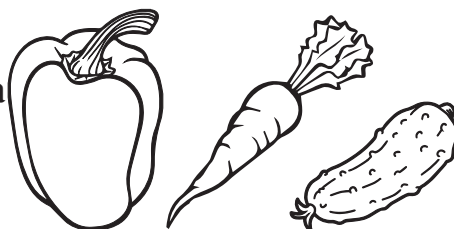
Lucka bola ticho a rozmýšľala. Ktorá zelenina je teda najpotrebnejšia? Bez červenej papriky by sme mohli byť viac a viac chorí a bez uhorky by zas ochorela naša pokožka. A čo mrkva? Bez zdravého srdca sa len ťažko žije. Lucka sa nevedela rozhodnúť a sľúbila, že im pomôže. Zrazu v zámke zaštrkotali kľúče a prišla mama...

...Lucke sa uľavilo, vedela, že mama jej pomôže. Mama prišla do kuchyne. Pozrela sa na Lucku, pozrela na stôl, na ktorom boli tri druhy zeleniny, a spýtala sa, nad čím toľko premýšľajú. Lucka rozpovedala mame všetko, čo sa stalo. Ďalej povedala, že sa sama nevie rozhodnúť, ktorej zelenine patrí jednoznačné prvenstvo. Mama sa vážne pozrela na Lucku, potom na zeleninu, na Lucku, na zeleninu a zrazu sa začala nahlas od srdca smiať a povedala: „Je od nepamäti známe, že zelenina je nevyhnutná pre zdravie každého človeka. Nejestvuje druh zeleniny, ktorý by bol pre život človeka dôležitejší ako iný, a zároveň nejestvuje zelenina, ktorá by pre zdravie človeka nebola potrebná. Každá zelenina má v sebe niečo, čo chýba tej druhej a všetky tieto veci sú pre ľudí rovnako dôležité.“



1. Napíš do okienka, prečo sa Lucka nevrátila do detskej izby.

2. Vyfarbi tú zeleninu, vd'aka ktorej je pleť hebkejšia a vlasy sú pevnejšie.



3. Vyfarbi názvy orgánov tela, ktoré ovplyvňuje mrkva.

oči	mozog	pl'úca	svaly
uši	srdce	žalúdok	črevá

4. Prečo chcela Lucka pomôcť zeleninám? (Zakrúžkuj písmeno so správnou odpoveďou.)

- a) Lebo nechcela, aby ju vyrušovali.
- b) Lebo nechcela, aby boli veľmi hlučné.
- c) Lebo nechcela, aby sa na seba hnevali.

5. Vyfarbi slovo, ktoré patrí na koniec tejto vety:

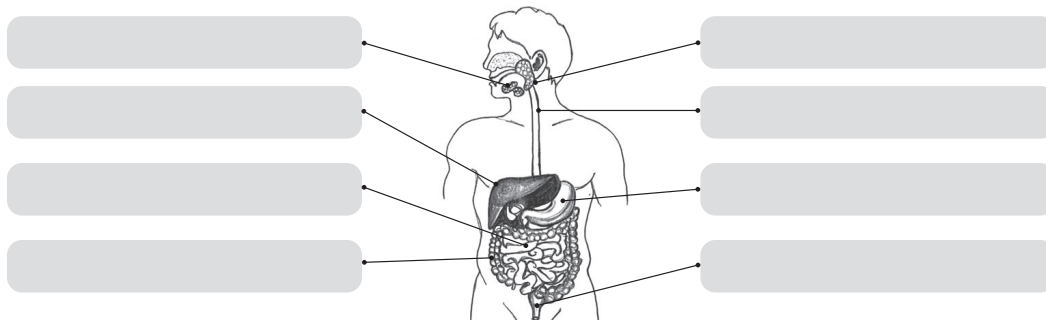
Text, ktorý som práve čítal/a je...

autorská rozprávka	báseň
ľudová rozprávka	hádanka

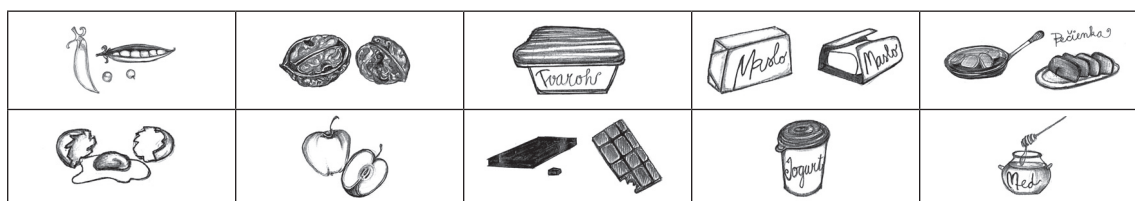
6. Zelenina obsahuje veľa vitamínov. Napíš, prečo si myslíš, že potrebujeme vitamíny.



**7. Keď zje Lucka zeleninu, bude prebiehať v jej tele proces trávenia. (Pomenuj časti tráviacej sústavy na obrázku.)**



**8. Vyfarbi zelenou potraviny, ktoré obsahujú vitamín B. (Ak nevieš, pomôž si encyklopédiou alebo internetom.)**



**9. Nakresli ilustráciu k textu, na ktorej sa rozpráva Lucka so zeleninou.**

**10. Usporiadaj udalosti od 1 po 7 podľa textu, ktorý si prečítal/a.**

1	Lucka išla do kuchyne.
	Rozprávala paprika.
	Prišla mama.
	Rozprávala mrkva.
	Lucka začula hádku.
	Rozprávala uhorka.
	Lucka vybrala zeleninu.