

OBSAH

Výlet do země skřítků 3



Chvála obilí 4-9



Nejen kráva mléko dává 10-13



Oslad' me si život medem a cukrem! 14-15



Chutné pochutiny: kakao, káva a čaj 16-17



Sůl nad zlato 18



Tuky a oleje – zdroj energie 19



Kapitolka pro masožrouty 20-25



Zdravá zeleninka 26-29



Ovoce – vitaminová superbomba 30-33



At' žije zdravá strava! 34-35



Zdravé potraviny 36-37



Starost o planetu 38-39

