

OBSAH

VÝŽIVA A TRÁVENÍ

Dobrodružství začíná 7

Kdo je Pucík? 7

„A už jsem tam“ 8

Kapitola 1 **Jak jíme** 11

V ústech 11

V hltanu 18

V trávicí trubici 23

Kapitola 2 **Jak trávíme** 29

V žaludku 29

Ve střevech 36

Kreslený seriál Poplach ve střevech

Kapitola 3 **Jak vyměšujeme** 49

Ve stolici 49

Kapitola 4 **I mlsný jazýček může být zdravý** 51

Správné výživě se učíme od snídaně 51

„Hamburgery to nespraví“ 53

Kapitola 5 **Od „výnosu o müsli“
k bučící kravičce ve škole** 59

Cesta okolo školního bufetu 59

Kapitola 6 **Výživa hrou a žertem** 63

„Konečně prázdniny“! 63

Několik veselých her a nápadů 69

Kapitola 7 **Pucíkovy recepty pro zdraví i pro chuť** 73

Jídelníček snídání na celý týden 79

Kapitola 8 **Co jí Pucík, aby byl zdravý?** 83

Hádky pro chytré hlavičky 83

SVALY A POHYB 85

„A už jsem tam“ 87

S Pucíkem na objevné cestě lidským tělem 87

Kapitola 1 **Pucík v pohybovém ústrojí** 91

Tvrdě zaplacené zkušenosti 96

Patela je zvláštní případ 100

Pucík a parta vaziv 105

Kapitola 2 **Pucík cestuje páteří** 109

Lochneská příšera 112

Co je nejrychlejší 119

Rozloučení s pánem prstenů 121

Kapitola 3 **Pucík a příčně pruhované svaly** 125

Svalovému vláknu se stýská 130

Domů... 133

V poslední minutě... 137

Kreslený seriál Pucíkova dobrodružství mezi svaly

Kapitola 4 **Hýžďový sval těžký život má** 141

Tajemství, jež vychází často najevo 146

Kapitola 5 **O školách zad, technickém dozoru
nad školní brašnou
a tělocvičně jako džungli** 151

Kapitola 6 **Pohyb radostí a hrou** 155

O chlapci, který ztratil držení těla

(pohybový skeč) 155

Veselé pohybové hry

(dovádění pro svaly a celou třídu) 162

Kapitola 7 **Kdo Pucíkovi pomůže zase na nohy?** 171

Hádkanky pro chytré hlavičky 171

