

**Škriatok v pyžamku** je súbor trinástich rozprávočiek pre detičky predškolského veku, ktorého autorkou je Zuzana Kubašáková. Väčšina príbehov rieši určité úskalia, s ktorými sa malé deti bežne stretávajú (obdobie vzdoru, zbytočné kričanie, nechúť ráno vstať z postele, strach z neznámeho). Zároveň ponúka rodičovi milý nástroj, ako vyriešiť nejaký problém prostredníctvom rozprávky. Hlavným hrdinom je zväčša chlapček alebo dievčatko. Každý príbeh má morálny alebo náučný odkaz pre dieťa.

**Po dočítaní ponúka priestor na diskusiu.** Po každej rozprávke rodič nájde malé odporúčania, ako danú situáciu vylepšiť k čo najväčšej spokojnosti.



**ZUZANA KUBAŠÁKOVÁ**

Fotografia Peter a Lucia Turňovci

Ilustrácia Jana Luptáková-Ďurjáková

Dnes vám prinášame jednu z 13 rozprávok s názvom O chlebíkovej Aničke. **Je pre všetky detičky, ktoré nerady jedia zdravé jedlá a uprednostňujú jeden druh potravín.**

## O chlebíkovej Aničke

V každom z nás bývajú dve chutné sestry. Chuť na zdravé jedlo, ktorá sa volá Frutuzela, a chuť na maškrtenie menom Dajmivela. Chute nerozprávajú, chute chutia. Vedia sliniť, silne túžia, a aj bez hlasu volať po tom jedle, ktoré majú rady. Sú ako dve nezbedné kľbká, ktoré šantia na jazýčku. Niekedy sa im šaty rozmotajú a štekli jazýček tak, až sa mu slinky zbiehajú, a inokedy sa im šaty zamotajú, lebo majú chuť na niečo zdravé a zároveň veľmi chutné.

Tú z dvoch sestier, ktorú od malička povzbudzujeme a krmíme, je tá je silnejšia. Častokrát narastie taká silná, že nám rozkazuje, a my musíme zjesť to, čo si ona zmyslí. Keď je chuť naplnená, nachvíľu zaspí. Ak sa v nás pravidelne prebúda Frutuzela, pýtame si zdravé jedlo. No ak v nás drieme Dajmivela, urobíme všetko preto, aby sme dostali čo najviac nezdravého jedla a maškrt.

---

Bolo jedno dievčatko, ktoré sa volalo Anička. Už ako malinké bábätko rada obžúvala kôrku z chlebíka. Ako rástla, ochutnala rožteky samé aj plnené, slané aj sladké, chlebík guľatý aj oválny. Anička sa rokmi do chlebíka zaľúbila. Samotnú Dajmivelu chlebík tak očaril, že pre Aničkine telo prestal byť zdravým jedlom. Dajmivela si pýtala rožtekové raňajky, na obed si želala chlebík s rožtekom a na večeru biely chlebík s tmavým. Anička jedla chlebíka tak veľa, že keby ju u lekára presvietili röntgenom, tak by uvidela namiesto svojich kostí kôrky a namiesto svojho žalúdka chlebíkovú striedku. Keď Anička nepapala, tak sa najradšej hrávala na princeznú. Veľmi si želala, aby sa na skutočnú princeznú jedného dňa naozaj premenila.

Bol čas obeda. Anička si rozkladala svoje plastové príbory na princeznovský piknik, keď ju po tretíkrát vyrušila mama s tanierom polievky. Najprv Aničke doniesla polievku v zelenom tanieriku, potom v ružovej miske, a napokon v bielom slávnostnom tanieri. Anička len počula, ako mikrovlnka pípa, čo mama behala a prihrievala polievku na trikrát.

„Princezná, určite ochutnaj, polievocka v tomto čarovnom tanieriku je výborná. Samotné hviezdy do nej spadli, aby mohli svietiť cestou do tvojho bruška zdravej zeleninke,“ povedala maminka. Anička milovala, keď sa s ňou mama hrala. Priložila si studenú lyžičku k perám a pozrela na mamu.

„Ani náhodou. Prines mi chlebík.“

Mama už nevládala Aničku dlhšie prehovárať a rozhodla sa hru ukončiť.

„Pozri, Anička, môžeš si vybrať. Buď budeme pokračovať v hre a ty sa pritom naobeduješ, alebo tanieriky a poháriky odložíme a ty pôjdeš do svojej izby.“

Anička urobila grimasu akoby prehltna citrón s ježkovými pichliačmi.

„Milá princezná, na večeru ťa počká táto istá polievka,“ zakričala mama za utekajúcou Aničkou.

---

Prišiel čas večere. Za vrchom stola sedel kráľ otecko, z jednej strany mal princeznú Aničku, z druhej strany jej bračeka Mateja a kuchárkou a obsluhujúcou kráľovnou bola mama. Mama si už zvykla, že vždy hrala viac úloh naraz. Všetci sa pekne navečerali, len Anička sa stále mračila do taniera. Od stola odchádzala s plačom, lebo žiadne pečivo nedostala. Keď rodičia a jej starší braček Maťko už dávno spali, Anička sa na posteli stále prevaľovala. To už ju štekli po hrdielku Dajmivela. Prenášala túžbu po pečive zo seba na hladnú Aničku. Tá to nevydržala a po špičkách sa vybrala do kuchyne. Z chlebníka si uchmatla dva biele krajce chleba, s ktorými cupitala naspäť pod prikrývku. Hneď sa jej ľahšie zaspávalo a omrvinky na ružovej plachte jej vôbec nevadili. To už spokojne spala aj Dajmivela, ktorá bola sladko unavená po skvelej večeri a pekne si v Aničkinom tele rástla a rástla.

---

Ráno sa zobudil otecko ako prvý. Vošiel do detskej izby k deťom, aby ich ešte poprikrýval, keď v tom, čo to!? V Aničkinej posteli ležala postava veľká ako Anička. Tvár mala okrúhlu ako tvarohový koláč, bruško z bochníka a ručičky i nožičky vyzerali ako dobre prepečené francúzske bagety. Chodidielka sa veľmi podobali na tučné bosniaky a dlane dievčatka na lúpačky! Anička sa v noci premenila na chlebíkové dievčatko! „Pre pána kráľa!“ zvolal zdesený otecko a sadol si na ružovú posteľ tak prudko, že baldachýn podskočil a matrac sa zatriasol.

Anička sa zobudila. Lenivo zívla. Pozrela na svoju rúčku z lístkového cesta a na svoje pršteky - maličké voňavé rožteky!

„Jáj!“ zvrieskla.

Výkrik posadil na posteľ aj Maťka. Ten si musel párkrát pošúchať oči, či dobre vidí. V posteli jeho sestry ležala chlebová obluda. Maťko nelenil, zoskočil z postele a švihom bojovníka vybral z rohu izby meč, že tú potvoru rozseká. Zamieril mečom na brucho chlebového stvorenia. Napadlo mu totiž, že Anička je uväznená v bruchu toho čuda. „Kde je moja sestra? Rozpáram ti brucho, ak si ju zožrala, ty obluda jedna!“ vrieskal ako zmyslov zbavený.

„Nie, nie, čo ma nespoznávaš? Ja som tvoja sestrička!“

Maťko si sadol na zem a s otvorenými ústami civel na svoju sestru. Vôbec sa mu na Aničku nepodobala. Tá bola tak veľmi vystrašená, že sa s krikom rozbehla do kúpeľne, kde sa zamkla.

„Čo je to tu za krik?“ vstala zívajúca maminka. Chcela ísť do kúpeľne, keď ju zastavil otecko.

„Počkaj, musíme ti s Maťkom niečo povedať. Naša Anička sa v noci premenila na chlebičkové dievčatko. Prosím ťa, nezlakni sa, keď ju uvidíš. Vyzerá ako socha z pekárne!“

Mama sa ihneď rozbehla smerom do kúpeľne:

„Anička, prosím ťa, vyjdi von! Pomôžeme Ti. Sľubujem!“

Dvere sa začali pomaličky otvárať. Keď vyšla uplakaná Anička, mamičke nebolo viac treba. Zobrala telefón a odišla do spálne telefonovať. Po pol hodinke vyšla a povedala:

„Všetci sa oblečte, ideme s Aničkou k detskému špecialistovi.“

Aničkine bruško od rána ešte viac narástlo a všetky šaty jej boli malé. Maťko jej s vyškereným úsmevom požičal svoje obľúbené tričko s pavúkom a krátke nohavice vojenskej farby. Anička zakvílila ešte viac.

„Anička, oblečenie je to najmenej, čo ťa môže trápiť. Dôležité je, aby si bola opäť ako predtým,“ objala ju mama a pomohla jej do Maťkovho trička.

Ako kráčali k lekárovi, Maťko usilovne odháňal dobiedzajúce holuby, ktoré sa začali k jeho sestre zlietať. Chceli si podobkať na mäkkom chlebičku.

„Idete, potvory, rozsekám vás na márne kúsky,“ bránil Maťko svoju sestru a trochu ľutoval, že si nezobral gumipušku.

Našťastie cesta k doktorovi nebola dlhá a holúbky Aničke neublížili. Keď vošli do čakárne, všetci štyria onemeli od úžasu. V čakárni sedela mamička s chlapčekom, ktorý mal úsmev z čokolády. Vedľa nich sedela ďalšia mamička so smutným dievčatkom, ktoré bolo biele ako mlieko. Držalo v ruke pohár, do ktorého jej z nosa padali mliečne kvapky.

Všetky oči sa upreli na Aničku a tá sa od ľútosti nad samou sebou rozplakala. Fňukala ockovi do rukáva, keď začula ženský hlas.

„Podte vy, s tým plačúcim dievčatkom.“

Anička silno stisla ockovi ruku a vkročili do ambulancie. Pán doktor sedel za veľkým stolom a spoza okuliarov zaostřil na Aničku.

„To je zvláštne. Tento prípad sme tu už dávno nemali,“ poznamenal s údivom, „väčšinou tu máme čokoládových a mliečnych pacientov. Ako sa voláš?“

„Anička,“ zamrmlala.

„Vieš, prečo sa tvoje telíčko zmenilo?“

„Neviem. Ale nechcem ho,“ fňukala.

„Nemusím vidieť do tvojho telíčka, aby som presne vedel, čo sa tam deje. Ľudské telo mojich pacientov mi povie všetko. Však máš rada chlebík?“ pousmial sa doktor Bylinka popod fúz.

„Áno!“ prekvapene pozrela Anička.

„Myslím, že máš v sebe obrovskú chuť po dobrotách a pečive. Tancuje si po tvojich chuťových kanálikoch, dupe nohami a volá po pečive. Tak veľmi ťa ovláda, že ty nevieš nájsť dost vôle, aby si ju zastavila. Chuť je tvojou pani a ty si jej slúžkou.“

„Ako ma ovláda? Prečo to robí?“

„Lebo jej to dovoľíš. Chuť potrebuje spravodlivú a prísnu pani,“ usmial sa doktor.

„Nemá tá strašná chuť niekde gombík, aby som ju mohla vypnúť?“ spýtala sa s nádejou v očiach Anička.

„Ha, ha, ha, to teda nemá,“ smial sa doktor Bylinka, „ale máš pravdu, môžeš chuť poraziť. Sestrička, doneste mi ten zázračný medikament.“

Sestrička priniesla tanier zeleninovej polievky a položila ho pred Aničku.

„Toto je zbraň na nezdravú chuť, milá Anička. Je to zdravé jedlo. Polievka, ktorá sa podáva pacientom, ktorí majú pokazené žalúdky. Tak do toho! Ochutnaj!“

Anička si sadla a po troške zdráhania sa rozhodla, že polievku ochutná. Dávno nič tak zdravého nejedla. Už prvá lyžička začala prebúdzat slabunkú Frutuzelu. Teplo a vitamíny z polievky jej dodávali potrebnú silu. Už po pár lyžičkách sa Aničkine prstíky začali meniť na ľudské.

„Bravo!“ jasal doktor Bylinka.

„Liečba zaberá,“ tešili sa rodičia.

„Do toho, sestrička, nech je z teba Anička!“ povzbudzoval Maťko.

Anička zjedla celý tanier, no keď sa pozrela do zrkadla, bola stále chlebíkové dievčatko. Frutuzela bola ešte veľmi slabá, aby prevzala vládu nad svojou sestrou. Anička sa cítila sklamaná.

„V liečbe rozmanitej stravy pokračovať počas celého detstva a tak pripraviť chuť na zdravé stravovacie návyky počas dospelosti,“ uzavrel diagnózu doktor Bylinka.

Anička veľmi dobre nerozumela doktorovým slovám a preto jej to vysvetlil jednoduchšie.

„Papaj zeleninu, ovocie, chudé mäsko i jogurty každý deň, a tvoje telo opäť začne túžiť po zdravom jedle. Nezabudni na obedy! Bez chlebíka skús vydržať týždeň a potom po troške pridávaj. Kontrola o štrnásť dní,“ buchol doktor Bylinka pečiatkou do správy.

„A nedostanem ten zázračný medikament aj domov?“

„Sľubujem ti, že už dnes na obed ho budeš mať doma plný hrniec,“ povedal na záver doktor Bylinka a žmurkol na Aničkinu mamu.

Všetci sa usmiali.

„Ďalší pacient, prosím,“ zavolala sestrička do čakárne a usmiala sa na priesvitno-biele dievčatko.

---

Na obed doma u Aničky a Maťka rozvonila výborná zeleninová polievka. Anička zjedla dva tanier domáceho zázračného lieku. Každou lyžičkou trošku viac cítila, že jej telo je zdravšie. Už večer, keď sa pozrela do zrkadla, mala opäť svoju dievčenskú tváričku. O dva týždne, keď prišiel čas kontroly, pred dverami doktora Bylinku stálo krásne usmievané dievčatko. Na jej jazýčku si veselo poskakovala šťastná Frutuzela. A Dajmivela? Tá teraz driemká. Niekedy sa aj ona preberie, a pýta si svoj chlebík, ale Anička už tej nezbednici nedovolí pýtať si ho stále. Naučila sa ovládať svoje chute. Frutuzela stále dúfa, že Dajmivela sa jedného dňa naučí mať rada aj zdravé jedlo. Vždy jej ponúka ovocie a zeleninu a dúfa, že Dajmivela si ich s radosťou dá.



### Aktivity s deťmi po rozprávke:

- Vysvetlite deťom, že každý z nás občas bojuje s nezbednou chuťou Dajmivelou. Jedného prepadne chuť na sladké, druhého chuť na slané, ďalšieho zas chuť na pikantné. Mali by sme sa naučiť svoje chute kontrolovať, aby neprerástli do tučných klbiok závislosti.
- Pri nakupovaní či vykladaní nákupu poukážte na rozmanitosť stravy vo vašej domácnosti.
- Poproste dieťa, nech vám pomôže vybrať potraviny, ktoré by mali papať všetky detičky z Bylinkovej čakárne, aby boli zdravé.
- Porozprávajte sa aj o kamarátoch zo škôlky, či sú alebo nie sú prieberčiví. Všímajte si pozorovacie schopnosti vášho dieťaťa.
- Sami buďte príkladom zdravého stravovania. Začnite deťom pravidelne variť, najlepšie hneď od prvých príkrmov, a vaši jedáci budú domácu stravu vždy preferovať. Od malička mu nastavujte jeho vnútorné stravovacie hodiny na pravidelnosť a pestrosť, aby aj v dospelosti tikali perfektne.

Ste zvedaví, aké ďalšie rozprávky nájdete v knihe Škriatok v pyžamku? Prečítajte si obsah knihy.

## Obsah knihy

**O neposlušnom zúbku** (pre detičky, ktoré si nechcú umývať zúbky)

**Karosa a Burizón** (pre detičky, ktoré sa občas vysmievajú)

**O unavenom hlásku** (pre detičky, ktoré veľa kričia)

**Pani Zlosť** (pre detičky, ktoré sa často hnevajú)

**Škriatok v pyžamku** (pre detičky s bohatou fantáziou)

**Nový domov** (pre detičky, ktoré často hádžu a kazia hračky)

**O dažďovej kvapke** (pre detičky, ktoré rady sledujú obláčiky)

**O vraňom kráľovstve** (pre detičky, ktoré si nerady strihajú nechťíky)

**Ujo Záchodík** (pre detičky, ktoré sa nechcú vzdať plienočky či nočníčka)

**O chlebkovej Aničke** (pre detičky, ktoré uprednostňujú jeden druh potravín)

**O mestečku, kde sa nikomu nič nechcelo** (pre detičky, ktorým sa nechce ráno vstávať do škôlky)

**O zázračných okuliaroch** (pre detičky, ktorým predpísali okuliare alebo ich nosia)

Bosorácka bodka na záver (pre detičky, ktoré sa neboja bosoriek)

---

Foto: Lucia a Peter Turňovci / [www.lupephotography.com](http://www.lupephotography.com)

Ilustrácia: Jana Luptáková-Ďurjáková

Háčkované korunky z dielne: Elina Design / [www.sashe.sk/ElinaDesign](http://www.sashe.sk/ElinaDesign)

Anička: Nelly Ocharovichová