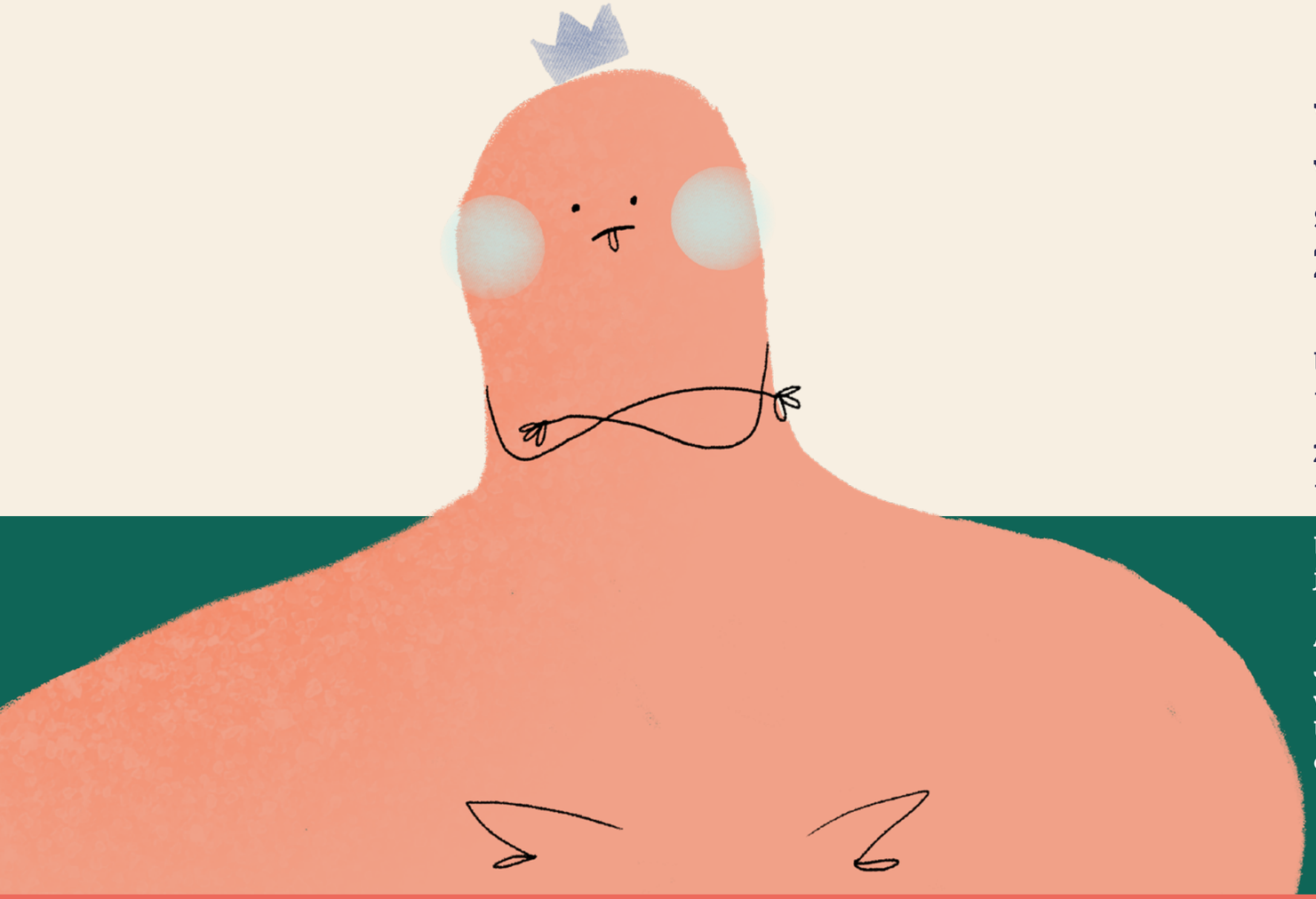
Zdrowik i Bulba

Fe! Nie chcę, nie zjem! Be!



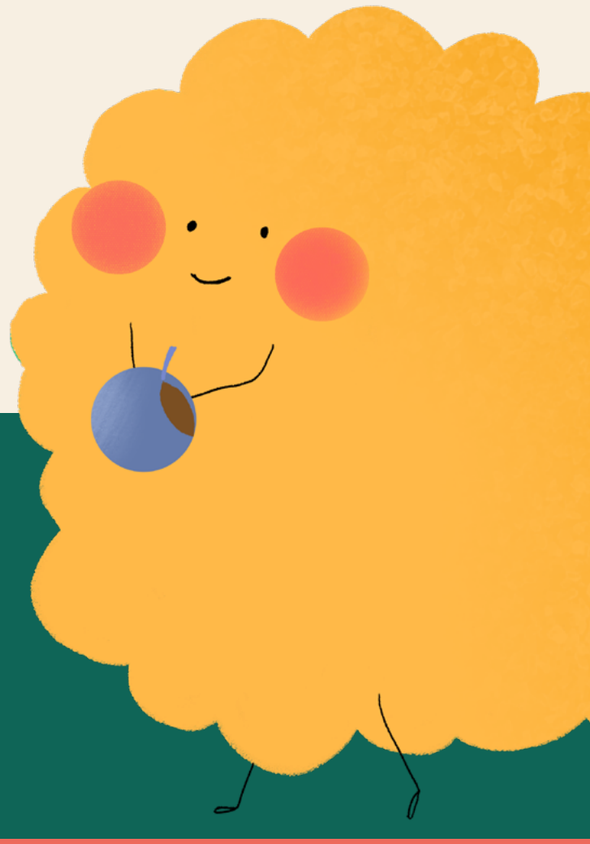
W niewielkim mieście, w środku tygodnia, spotkali się przy stole Zdrowik i Bulba.

Bulba mówi:
- fe, nie chcę, nie zjem, be!

Zdrowik słyszy to i wzdycha:
- proszę, spróbuj, to jest pycha!

Bulba robi głupie miny. Zdrowe jedzenie - to jakieś kpiny!

A to Ananas, a to Czarna Borówa! Ja mu najlepsze kawałki, a on wypluwa! Nie mam siły do Bulby Upartego Pierwszego, czas wymyślić coś nowego!



Tekst: Monika Pryśko
Ilustracje i skład: Emilia Pryśko
Koncept kreatywny: Polskiedzieci.org

Ta książeczka ma na celu zwrócenie uwagi jak ważne jest racjonalne odżywianie w życiu dzieci :) Poprzez zabawę, dzieci poznają dobre nawyki żywieniowe i rozpoczną podróż w kolorach dobrych smaków wraz z Bulbą i Zdrowikiem.

Zdrowik myśli, kombinuje, chrupie przy tym marchewki, które długo żuje, aż w końcu wpada na pomysł wyborny, i nagle słyszy:

- Twój pomysł nie jest nic a nic dobry. To, co dobre, to czipsy, hamburgery i kurczak w tłustej panierce!

- Bulbo, cóż za impertynencje! Spójrz na siebie, bez witamin jesteś blady, prawie jak wyblakły! Snujesz się bez energii. Zgubiłeś gdzieś poczucie humoru, nie masz za grosz wigoru! Proszę, zjedz tę sałatkę z papryką. Smakuje wszystkim smykom!

Bulba patrzy na talerz bez przekonania, choć burczy mu w brzuszku, bo nie zjadł śniadania.

- No nie wiem, nie jestem przekonany...

- To może zjedz choć banany. Bulbo drogi, przez brak witamin jesteś jakiś wyblakły, zjedz, choć marchewkę!

- To pomysł zuchwały. - stwierdził Bulba. - Ale zgoda!

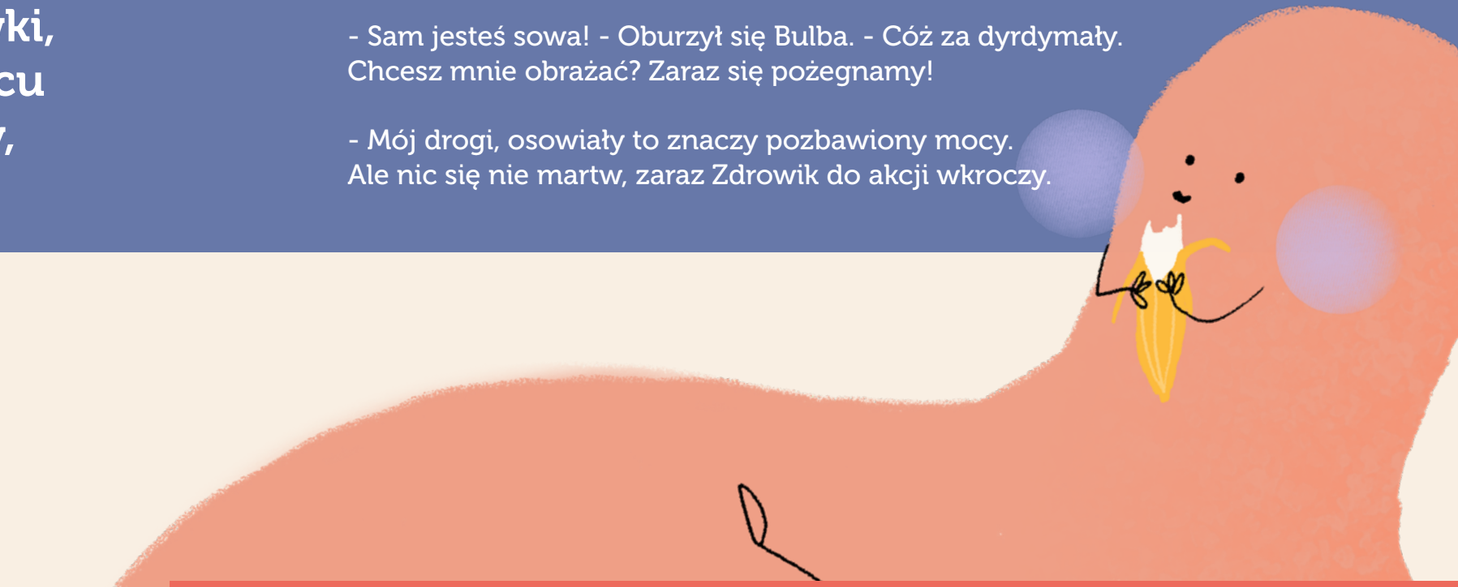
- No w końcu, no wreszcie. - ucieszył się Zdrowik. - Jeszcze parę kęsów i będziesz zdrów jak młody konik!

- Nie mów hop, drogi kolego, czy ja wyglądam na chorego?

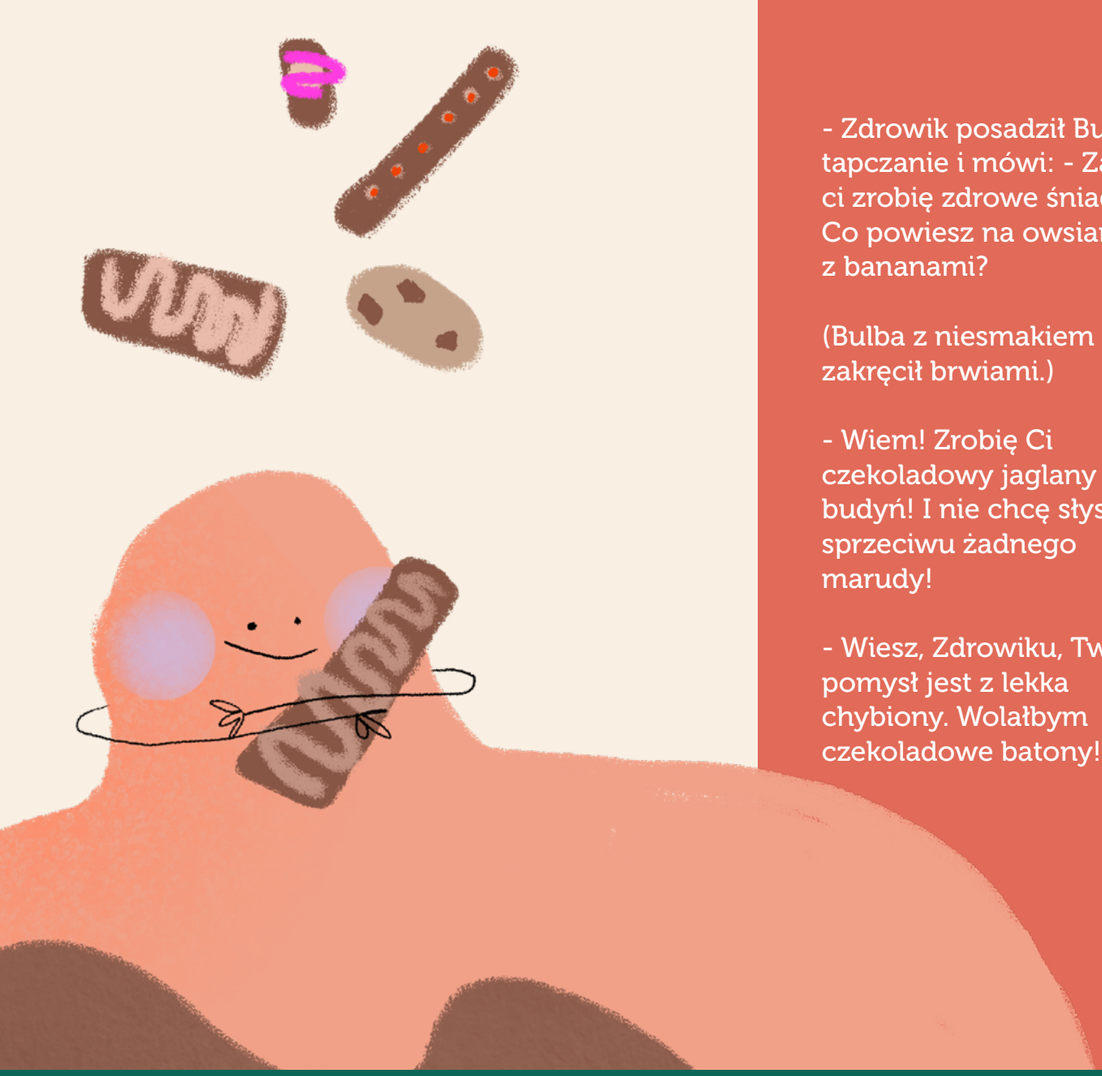
- Wyglądasz! Jesteś blady i osowiały!

- Sam jesteś sowa! - Oburzył się Bulba. - Cóż za dyrdymały. Chcesz mnie obrażać? Zaraz się pożegnamy!

- Mój drogi, osowiały to znaczy pozbawiony mocy. Ale nic się nie martw, zaraz Zdrowik do akcji wkroczy.



Zeskanuj kod qr i pobierz kolorowankę, która nauczy dziecko zasad zdrowego talerza. Od dziś niech na talerzu podstawę stanowią warzywa i owoce, 1/4 pełnoziarniste produkty zbożowe, oraz 1/4 produkty, będące źródłem białka i tłuszczu.



- Zdrowik posadził Bulbę na tapczanie i mówi: - Zaraz ci zrobię zdrowe śniadanie. Co powiesz na owsiankę z bananami?

(Bulba z niesmakiem zakręcił brwiami.)

- Wiem! Zrobię Ci czekoladowy jaglany budyń! I nie chcę słyszeć sprzeciwu żadnego marudy!

- Wiesz, Zdrowiku, Twój pomysł jest z lekka chybiony. Wolałbym czekoladowe batony!

Mamo! Zrób ze mną budyń jaglany:

Na dwie porcie potrzebujesz:

1/3 szklanki kaszy jaglanej
1 łyżka kakao
1 1/2 szklanki dowolnego mleka (krowie/roślinne)
1 banan
1 łyżka masła orzechowego

1. Ugotuj kaszę według przepisu. Przełóż do pojemnika i zblenduj razem z mlekiem, kakao i bananem na idealnie gładką masę.

Najlepiej smakuje z owocami i bakaliami :)

- A kto by nie chciał, przyjacielu, wszyscy lubią ciasteczka z kremem i mnóstwem karmelu.

Ja też lubię, ale pilnuję, by jeść dużo owoców i warzyw, bo inaczej głowa wolno pracuje!

A ja lubię, jak w mojej głowie świszczą pomysły, buzują zdania, dlatego tak chętnie warzywa pochłaniam.

- No nie wiem, no nie wiem. - Bulba się odzywa. - Czy to znaczy, że od dziś tylko cebula i wędzona ryba?

- Wręcz przeciwnie! Od dziś na talerzu same smakołyki, będą maliny, orzechy, chrupiące marchewki i zielone papryki. Truskawkowe koktajle, galaretki, kanapki, koreczki i sałatki... Bulba, co tak zamilkłeś? Robisz notatki?

- Zdrowiku, ja nigdy tak kolorowo nie jadłem. Nie wiem, czy umiem, nie wiem, czy dam radę. Teraz najchętniej otworzyłbym czekoladę...

- Czekaj, czekaj, nie tak szybko. Zaraz będzie budyń - nie masz nic przeciwko?

- Zazdroszczę Ci Zdrowiku, energii i humoru. Jeśli po zjedzeniu budyniu będę tak samo wesoły, nie odejdę od stołu!

- Gratulację, Bulbo, mądry z Ciebie gość. Niezdrowemu jedzeniu mówimy dość!

- Zdrowiku, jestem głodny, kiedy będzie jaglany budyń? Tylko pamiętaj, nie zjem, jeśli w środku będą grudy!

- Bulbo, spokojnie, zaraz przekonasz się sam, że jaglany budyń to jest po prostu mniam. Spróbuj, nie przyjmuję żadnej odmowy!

Przed Bulbą stanęła miseczka z czekoladowym daniem, które nie pachniało jak zwykłe śniadanie. Pachniało jak deser, czy to pułapka? Czy na śniadanie nie powinna być zwykła kanapka? Z ociąganiem wziął łyżkę do buzi i natychmiast się cały rozchmurzył! - Czy to naprawdę? Czy to nie żarty? To jest pyszne, zjem wszystko, będę o taaaaaki nażarty! Ups, przepraszam, nie nażarty, tylko najedzony! - przeprosił Bulba zawstydzony.

Na to Zdrowik pełnym głosem: - Dajcie pompony, niech biją dzwony, Bulba je zdrowo, dla Bulby pokłony! - Zdrowik zgiął się w pas i krzyczy na całe gardło: wiwat Bulba, wiwat witaminy. Spójrz na swoją buzię, już nie jesteś siny.

Nabierasz kolorów, uśmiechasz
się szeroko. Bulbo, jesteś zuchem!
Czy chcesz zostać, razem z nami,
Zdrowikowym Łasuchem?

- Chcę! A kim jest Zdrowikowy Łasuch? -
zapytał Bulba

- To ktoś, kto je kolorowe warzywa
i owoce, w śniadaniówce ma orzechy,
w kieszeni marchewkę, w garści
rzodkiewkę, wciąż wpada na nowe
pomysły. Jest szybki, jest bystry,
jest pogodny i...

**- Zdrowo głodny -
dokończył Bulba
z uśmiechem.**

Zdrowik i Bulba przybili sobie piątki,
podali ręce i wyszczerzyli
w uśmiechu ząbki.

- Bulbo! Masz między zębami
kawałek orzecha!

- Zdrowiku, nie przeszkadza mi,
gdy się uśmiecham!

ZDROWA MISJA

Projekt zrealizowany ze środków miasta Wrocław

Wrocław miasto spotkań

www.wroclaw.pl