

Filipek i smakołyki (Katarzyna Mryczko)

Dla żartu, małego Filipka z przedszkolnej grupy Biedronek koledzy nazywają Filipkiem smakołyczkiem. Dlaczego? Otóż Filipek, zawsze, ale to absolutnie zawsze, kiedy siada do jakiegokolwiek posiłku, przygląda mu się podejrzliwie z każdej strony, po czym odsuwa go od siebie i mówi: „Ja poczekam na jakiś smakołyček”. I z reguły nic nie zjada. Kiedyś przy obiedzie stwierdził, że fasolka szparagowa jest zbyt żółta, a gdy panie kucharki zaproponowały mu w zamian zieloną, ten powiedział, że nie może jej zjeść, bo z pewnością jest niedojrzała i mogłaby mu zaszkodzić. Ziemniaczków nie ruszył, bo on lubi tylko takie podpiekane i nie będzie przecież jadł gotowanych. Mięska nie zje, gdyż jest za twarde i krzywo wycięte. Innym razem przy drugim śniadaniu zaprotestował przeciwko chrupaniu marchewki, bo jego zdaniem jego mleczone ząbki są na nią zbyt delikatne. Kanapeczki nie zje, bo zwykły chlebek to przecież nie chrupiący, pachnący tost, a chłopiec chciałby zjeść właśnie tosta. I to jedynie z parmezanem i szczypiorkiem, bo inne sery mu do tego dania nie pasują! Zupy są z reguły zbyt wodniste, a przecież jedzeniem powinno się najeść, a nie napoić. I tak dalej, i tak dalej... Także Filipek z reguły nawet nie ruszał żadnego serwowanego mu w przedszkolu posiłku. A co jadł? Smakołyczki!: Budyń podany na deser po obiedzie. Sok i ciastko. Albo cukierki, które przynosili z okazji swoich urodzin lub imienin jego koledzy i koleżanki.

Tak oto Filipkowi minęły w przedszkolu pierwsze trzy miesiące. Panie załamywały ręce, próbowały wymyślać coraz to piękniejsze dania i zachęcać chłopca na różne sposoby do ich zjedzenia. Rodzice Filipka namawiali, dopingowali i obiecywali mu różne nagrody. Wszystko to jednak na nic. Aż w końcu nadszedł ten dzień.

Był piątek. Od samego rana dawało się odczuć, że coś jest inaczej. Wystrój w przedszkolu był niecodzienny. Wszystko zostało udekorowane na zielono.

Na ścianach powieszone zostały obrazki rozmaitych owoców i warzyw. Niektóre z nich były niezwykle i większość dzieci nie potrafiła ich rozpoznać. Na stolikach ustawiono jakieś dziwne przedmioty. Ba! Nawet pani przedszkolanka i panie kucharki przebrały się dziś na zielono! Wszystkie dzieci wyczeekiwały w napięciu. O co może chodzić?

W końcu pani wychowawczyni Biedronek rozpoczęła wyjaśnienia:

- Kochane dzieci! W naszym przedszkolu rozpoczął się właśnie tydzień zdrowego odżywiania! Wraz z paniami kucharkami chcemy was w tym czasie nauczyć co służy naszemu zdrowiu, a co nie i dlaczego. Będziemy oprowadzać was po świecie kolorowych warzyw i owoców. Pokazywać nowe dania. Uczyć ile i czego powinno się jeść. W ciągu nadchodzącego tygodnia na waszych stołach nie pojawi się nic nienaturalnego. Bardzo chcemy wam pokazać jak zdrowe jedzenie może być piękne i smaczne i jak dobrze będziecie się czuli.

Dzieci spojrzwały po sobie. Nie bardzo wiedziały co to wszystko ma znaczyć. W końcu jednak nadszedł czas na śniadanie. Podano owsiankę. Jednak nie była to zwyczajna owsianka. Obsypana była mnóstwem najrozmaitszych owoców i polana jakimś kolorowym sosem. Dzieci najpierw podejrzliwie się daniu przyjrzały. Potem nieśmiało zaczęły próbować. Aż w końcu większość owsianek zniknęła w brzuchach zadowolonych

Biedronek. Po śniadaniu dzieci przyglądwały się tajemniczym pojemnikom na stołach. Okazało się, że w środku są rozmaite nasiona. Miały różne kształty i kolory. Pani wychowawczyni opowiedziała o nich fascynującą historię, a później dzieci wykleiły z nich piękne mozaiki. Potem przyszedł czas na obiad. Zupa była bardzo gęsta i do tego cała zielona. Wszystkim jednak bardzo smakowała. Drugie danie pełne było warzyw. Do tego jakieś pieczone mięsko i ryż. Na deser podano koktajl owocowo – jogurtowy. Wyglądał jak lody truskawkowe, więc maluchy z przyjemnością go wypity. Dzieci zdawały się być zadowolone z dzisiejszego



menu. Wszystkie oprócz jednego. Był bowiem jeden wyjątek. Mały Filipiek nawet nie spróbował żadnego z proponowanych dań. Wciąż czekał na swoje smakołyki, ale ich się dzisiaj nie doczekał. Wyszedł więc z przedszkola z mocno burczącym brzuchem i smutną miną.

Przez cały weekend biedny Filipiek się zamartwiał. W poniedziałek rano próbował nawet udawać chorego, aby nie iść do przedszkola, ale rodzice nie dali się nabrać, więc chłopca czekała kolejna konfrontacja ze zdrowymi daniami. Na śniadanie zaserwowano tym razem jajka pod różnymi postaciami: omlety, jajka na miękko i twardo, jajecznicę, jajka w koszulkach, sadzone i po wiedeńsku. Do tego mnóstwo warzyw. Dzieciom aż błyszczały oczy, bo większość z nich nie widziała jeszcze tylu rozmaitych dań z zaledwie jednego produktu. Maluchy ochoczo zabrały się zatem do pałaszowania. Jedynie Filipiek miał skwaszoną minę i niczego nie tknął. Po śniadaniu zapanowało poruszenie. Mała Jadzia z grupy Biedronek miała dzisiaj urodziny! Dzieci zaśpiewały jej radosne „sto lat!”, a później podbiegły po poczęstunek, który przygotowała dziewczynka. Filipiek był wyraźnie ucieszony. W końcu doczekał się swoich smakołyków! Jakże jednak było wielkie jego rozczarowanie, kiedy okazało się, że zamiast cukierków i żelków Jadzia częstowała różnobarwnymi owocami! Chłopiec był zatałamany. W brzuchu burczało mu coraz bardziej, a kolejne, czekające go dni bez smakołyków wydawały się straszne. Na jego ulubione tańce i zabawy ruchowe nie miał ani ochoty, ani siły, bo przecież wciąż był głodny.



Kiedy przyszedł czas na obiad, Filipiek z niechęcią rzucił tylko spojrzenie. Botwinka z fasolą, a do tego pieczona ryba z warzywami i kaszą. To wciąż nie było to. To nie jego smakołyki, choć wszystkie inne dzieci zdawały się być zachwycone. Na deser sałatka owocowa. Niestety bez lodów i bitej śmietany. Chłopiec nie miał na nią ochoty. Był jednak tak głodny, a sałatka tak piękna i kolorowa, że nie mógł oderwać od niej wzroku. Patrzył i patrzył, aż w końcu, nie wiadomo jak i kiedy sięgnął po łyżeczkę

i zaczął pałaszować. Najpierw nieśmiało, nieufnie, ale kiedy spostrzegł, że sałatka jest smaczna, zjadł ją do samego końca i nawet poprosił o dodatkę! Chtopiec był zaskoczony, a pani wychowawczyni, kucharki, a potem mama bardzo zadowolone i nie mogły się Filipka chwalić.

Następnego dnia chtopiec poszedł już do przedszkola nieco śmielej. Deser okazał się przecież wczoraj smaczny, a do tego pochwały od wszystkich bardzo go zdopingowały. Tym razem na śniadanie podano placuszki owsiane – bananowe w towarzystwie owoców. Filipiek trochę się ich przestraszył, jednak owoce znów wyglądały tak pięknie i kusząco, że nieśmiało postanowił spróbować nowego dania. Powoli, ostrożnie wziął do ust mały kęs i... aż oniemiał! To było tak pyszne! Jak jeszcze nic co do tej pory jadł w swoim życiu! Zadowolony, z apetytem spałaszował całą porcję, po czym poprosił o dwie repety! Do przygotowanego po śniadaniu konkursu o owocach i warzywach miał zatem dużo siły i zapału. Tak bardzo się weń zaangażował, że go wygrał! W nagrodę dostał piękny medal. Jak się zapewne domyślacie, Filipiek próbował z coraz większym zapałem nowych dań. Tylko raz był bardzo niezadowolony, bo zupa czosnkowa naprawdę mu nie smakowała. Okazało się jednak, że wśród mnóstwa dań, które podawały w ciągu tygodnia panie kucharki to było jedyne, którego nie lubił. Wszystkim dzieciom tak bardzo spodobał się tydzień zdrowego odżywiania, że postanowiły wraz z panią wychowawczynią wiele dań wprowadzić do stałego menu.

Na pamiątkę maluchy z grupy Biedronek zasadziły też w przedszkolnym ogródku kilka krzewów malin, z których już następnego lata mogły się cieszyć pysznymi, czerwonymi owocami.

