

JUSTYNA SZLĘZAK

PRZYGODY JAGODY



ILUSTROWAŁA ŻANETA LEWICKA

JAKIE SUPERMOCE MAJĄ WARZYWA I OWOCE?
DLACZEGO TRZEBA PAMIĘTAĆ O PICIU WODY?
CZY NA PEWNO WARTO NIE JEŚĆ ŚNIADANIA?

TEGO WSZYSTKIEGO DOWIECIE SIĘ RAZEM Z JAGÓDKĄ, BOHATERKĄ KSIĄŻKI.

TA REZOLUTNA DZIEWCZYŃKA PRZEŻYWA WIELE PRZYGÓD,
JEST UWAŻNĄ OBSERWATORKĄ I WYCIĄGA CIEKAWY WNIOSKI
O OTACZAJĄCYM JĄ ŚWIECIE.

Przygody Jagody to zbiór opowieści o niezwykłej dziewczynce, która poprzez zabawę zachęca dzieci do jedzenia warzyw i innych zdrowych produktów. Pod każdą historią znajdziecie nie tylko informacje o zdrowym żywieniu, ale też proste przepisy i pomysły na to jak zachęcić dzieci do właściwych wyborów żywieniowych. Książka zainteresuje wszystkie osoby, które w świadomy sposób chcą przekazywać swoim pociechom dobre nawyki żywieniowe, a także pogłębić relację z dzieckiem i tworzyć wraz z nim wspaniałe wspomnienia.

JUSTYNA SZLĘZAK

Dietetyk kliniczny, od niespełna 10 lat prowadzi poradnię dietetyczną Dobra Forma w Gliwicach. Od 6 lat jest również mamą, co zainspirowało ją do spełnienia jednego ze swoich marzeń – napisania książki dla dzieci. Prowadzi bloga o zdrowym żywieniu dobraforma.eu oraz kanał w serwisie YouTube.



PATRONAT MEDIALNY:



PRZEJDŹ
do księgarni online:
www.sorus.pl

JUSTYNA SZŁĘZAK

PRZYGODY JAGODY

ILUSTROWAŁA ŻANETA LEWICKA


Sorus

Redaktorka prowadząca
Michalina Wesołowska

Redakcja
Aleksandra Zok-Smoła

Projekt okładki
Katarzyna Plichta

Skład
Travel & Design Miron Kokosiński

Ilustracje
Żaneta Lewicka

Copyright © by Justyna Szlęzak 2023
Copyright © by Sorus 2023

Wydanie I, Poznań 2023

ISBN 978-83-67139-48-9 e-book

Wydawnictwo Sorus
Księgarnia internetowa: www.sorus.pl

Przygotowanie, druk i dystrybucja
DM Sorus Sp. z o.o.
ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań
tel. +48 61 653 01 43
sorus@sorus.pl

SPIS TREŚCI

JAGODA PIJE WODĘ 7

JAGODA JE
WARZYWA I OWOCE 23

JAGODA JEDZIE
NA WYCIECZKĘ 41



JAGODA PIJE WODĘ

Jest piękny słoneczny dzień. Jagódka spędza dzień z babcią i dziadkiem. Jest bardzo szczęśliwa, bo z nimi nigdy się nie nudzi.

Dziadkowie Jagódki mają dom z ogrodem, w którym rosną piękne rośliny. Są tam poziomki, truskawki, borówki i piękna jabłotka.

Jagódka uwielbia pomagać dziadkowi w pracach w ogrodzie.

Do pracy trzeba się przygotować. Jagódka zabrała: kapelusz, wiaderko i łopatkę. Babcia smaruje wnucz-





kę kremem z filtrem. Dziewczynka jest gotowa do pracy w ogrodzie.

Dziadek opowiada Jagódce, jak najlepiej dbać o rośliny, żeby były zdrowe i piękne. Razem podchodzą do truskawek, poziomek i borówek.

– Ojej! Dziadku, popatrz, borówki wyglądają jakoś dziwne. Są małe, pomarszczone i mają bardzo suche liście. Nie wyglądają najlepiej – zauważyła Jagódka.

– To dlatego, Jagódko, że brakuje im wody. Dzisiaj jest bardzo ciepły dzień. Musimy je jak najszybciej podlać, inaczej całkowicie wyschną – odpowiedział dziadek.

Dziadek i Jagódka poszli po konewki. Dziadek napełnił dużą zieloną, a Jagódka mniejszą, żółto-czerwoną.



Jagódka i dziadek zaczęli podlewać rośliny w ogrodzie. Podlali borówki, poziomki, truskawki i pozostałe rośliny.

– Dziadku, a dlaczego rośliny potrzebują wody? – pyta Jagódka.

– Rośliny, tak samo jak ludzie i zwierzęta, potrzebują do życia wody. Dzięki niej rosną i wydają owoce, na przykład truskawki, poziomki i borówki – odpowiedział dziadek.





– A ludzie? Co woda robi dla ludzi? – zapytała dziewczynka.

– Woda dodaje energii i jest bardzo zdrowa. Ty też, Jagódka, jesteś zbudowana z wody i dlatego potrzebujesz jej do życia – odpowiedział dziadek.

– Dziadku, my też musimy się napić wody! To bardzo ważne! – powiedziała Jagódka.

Jagódka i dziadek piją wodę. Nagle dziewczynka zauważyła jeża.

– Dziadku, zobacz, tam jest jeź! Wygląda, jakby czegoś szukał.

– Hmm... może jest spragniony?

Jagódka zaczęła się obracać w poszukiwaniu źródelka wody, ale nigdzie nie mogła go znaleźć.

– Czego w takim razie napije się jeź?

– pyta Jagódka.

– Gdy jest bardzo gorąco, dobrze jest pomóc zwierzętom i postawić w ogrodzie zbiornik z wodą. Skorzystają z niego nie tylko jeże, ale też inne zwierzęta, na przykład ptaki – wyjaśnił dziadek.





Jagódka wyciągnęła z szopy małą miskę, postawiła ją pod drzewem i razem z dziadkiem nalała do niej wody z węża ogrodowego. Następnie schowali się za krzaczkiem z jeżynami, żeby nie przestraszyć zwierząt. Po chwili z kępy trawy wyszedł jeż, podszedł do miseczki i zaczął pić wodę. Cóż za wspaniałe widowisko!

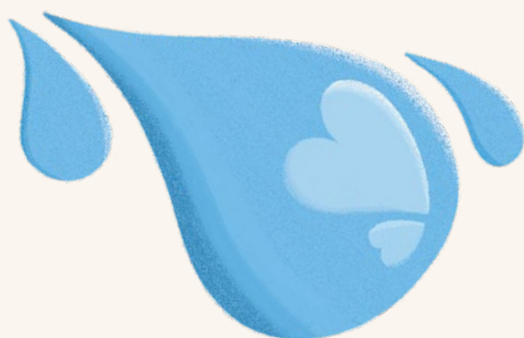
– Dziadku, ten jeż jest chyba teraz bardzo szczęśliwy – zauważyła Jagódka.

– Tak, bo woda jest dobra dla wszystkich! – odpowiedział dziadek.

Woda jest ważnym składnikiem zdrowej diety. Dzieci do 3 roku życia powinny spożywać tylko wodę źródlaną. Pamiętajmy, aby unikać podawania dzieciom słodzonych soków, herbatek i cukru jako dodatku do napojów. Najlepiej nawadnia woda, całkowicie wystarcza ona najmłodszym. Niestety cukier, sztuczne aromaty i konserwanty dodawane do wielu wód smakowych, soków i słodkich napojów obniżają odporność i są przyczyną próchnicy, nadwagi i otyłości.

Woda daje moc!

Ciekawostka: Czy wiedziałeś o tym, że ciało człowieka składa się aż w 60–70% z wody? To znaczy, że jeśli ważysz 20 kg, to woda w Twoim ciele zajmuje aż 12 kg.



SKLEP

PIECZYWO



ŚWIEŻE

