

Zofia Stanecka

Marianna Oklejak

Basia

i jedzenie



Harperkids

Tekst:

Zofia Stanecka

Ilustracje:

Marianna Oklejak

Logo serii, projekt graficzny i skład:

Dorota Nowacka

Wydawca:

Agnieszka Betlejewska

Redakcja:

Małgorzata Merkel-Massé

Korekta:

Bożenna Kozerska

Produkcja:

Jolanta Powierża

tekst © Zofia Stanecka

© HarperCollins Polska sp. z o.o.,

Warszawa 2026

Wszystkie prawa zastrzeżone,

łącznie z prawem reprodukcji części

lub całości dzieł w jakiegokolwiek formie.

HarperCollins jest zastrzeżonym znakiem
należącym do HarperCollins Publishers, LLC.

Nazwa i znak nie mogą być wykorzystane
bez zgody właściciela.

Wydanie pierwsze, Warszawa 2026

HarperCollins Polska sp. z o.o.

02-672 Warszawa,

ul. Domaniewska 34A

ISBN: 978-83-291-0208-7

Bez ograniczania wyłącznych praw

autora, współtwórcy i wydawcy,

jakiegokolwiek nieautoryzowane

wykorzystanie tej publikacji do szkolenia

generatywnych technologii sztucznej

inteligencji (AI) jest wyraźnie zabronione.

HarperCollins korzysta również ze swoich

praw na mocy artykułu 4(3) Dyrektywy

o jednolitym rynku cyfrowym 2019/790

i jednoznacznie wyłącza tę publikację

z wyjątku dotyczącego eksploracji

tekstu i danych.

Z o f i a S t a n e c k a

M a r i a n n a O k l e j a k

Basia

i jedzenie



Szukaj na HarperKids.pl

W czwartek na przedszkolny obiad była kasza, tarte buraczki i pulpety z dorsza w sosie koperkowym. Anielka i pani Marta, które nie jadały ryb i mięsa, dostały kotlety z cieciorke, a Wojtek, który miał dietę bezglutenową – ryż i dorsza duszonego z warzywami. Basia lubiła buraczki. Pulpety też były w porządku, więc bez problemu zjadła dodatkowy z porcji Titiego, który zwykle coś zostawiał. Za to Dżesika na widok zawartości talerza oznajmiła:

- Nie będę tego jeść!
- Oj, Dżesika, znowu chcesz naleśniki? – spytał pan Kamil, chociaż znał odpowiedź. Oczywiście, że chciała. Bo Dżesika lubiła tylko naleśniki. Najlepiej z dżemem malinowym.



Pan Kamil wielokrotnie zachęcał ją do próbowania nowych rzeczy. Zwykle z marnym skutkiem. Tym razem też poprosił:

– Zjedz chociaż buraczki.

A kiedy Dżesika znów powiedziała, że nie ma mowy, dodał:

– Żeby być zdrowym, trzeba się przede wszystkim dużo ruszać, ale w piramidzie żywieniowej najważniejsze są warzywa.

Wtedy Zuzia stwierdziła, że to nieprawda, bo była w Egipcie i widziała piramidy, a tam najważniejszy jest piasek.

Basia wyobraziła sobie piramidę z buraczków i zaczęła chichotać.



Pan Kamil wyjaśnił jednak, że nie chodziło mu o budowlę z kamiennych bloków, tylko o wykres w jej kształcie pokazujący, jak ważna dla zdrowia jest aktywność oraz czego należy jeść najczęściej, a czego najmniej, żeby być zdrowym. Dodał, że najczęściej to właśnie warzyw, i że weganie, czyli osoby, które jedzą tylko rośliny, robią z nich dosłownie wszystko: kotlety, ciasta, a nawet naleśniki z mlekiem roślinnym i bez jajek.

Dżesika spojrzała na pana Kamila z naganą.

– Naleśniki bez jajek? Nieładnie jest tak kłamać – wyszeptała do Basi.

Po zebraniu talerzy pani Marta zgromadziła Słoneczka wokół tablicy i na przypiętej do niej kartce nakreśliła kształt piramidy. W środku, na samym dole, tam gdzie było dużo miejsca, narysowała ćwiczące ludziki, a powyżej nich warzywa i owoce. Nad nimi umieściła kasze, pełnoziarnisty chleb i makarony, wyżej jogurty i sery, potem jaja, ryby i mięso, ponad nimi białe bułki i kluski, wreszcie masło i oliwę. Na samej górze narysowała słodczyce. Bardzo mało słodczych. **Basi podobały się narysowane przez panią pomidory, ale wielki brokuł na dole i jeden żelek na szczycie to już była, jej zdaniem, przesada.**

