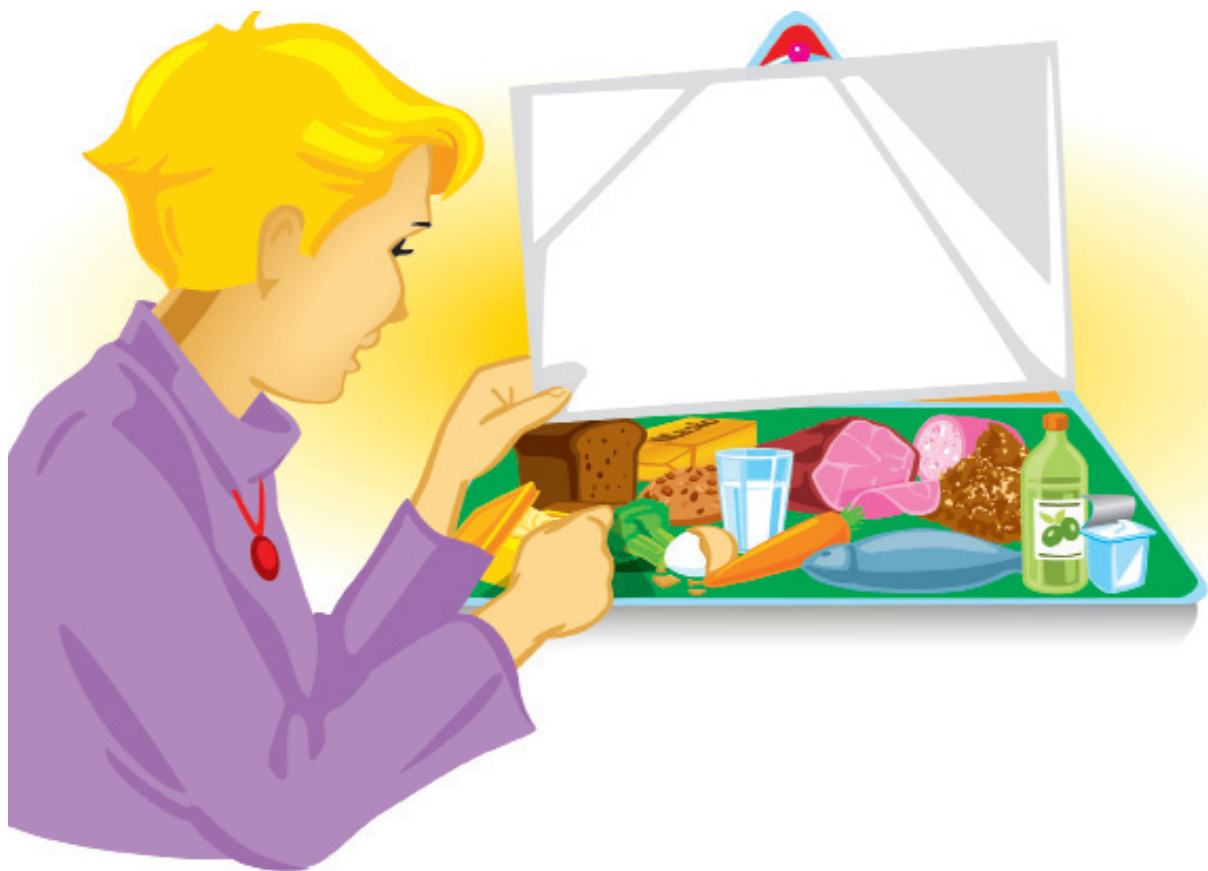


– A teraz pani dietetyk opowie wam, co jeść, żeby brzuszki nie rosły jak baloniki – powiedziała pani pielęgniarka.

– Przyniosłam wam zaprojektowaną specjalnie dla dzieci tablicę. Jest na niej piramida żywieniowa – powiedziała pani dietetyk. – Pomoże wam ona zapamiętać, jakie jedzenie jest zdrowe, a od jakiego łakomczuszkom rosną brzuszki jak baloniki. Pierwsze, najniższe piętro piramidy ma kolor zielony – jak zielone światło przy drodze. Są tu zdrowe produkty, które powinny znaleźć się w każdym posiłku: brązowy chlebek i bułeczki z ziarnami, kasze, mleko, naturalne jogurty, biały serek, jajko, wędliny, oliwa, masło i zdrowa margaryna, kolorowe warzywa i woda – opowiadała pani dietetyk.





– Drugie piętro ma kolor pomarańczowy i jest jak pomarańczowe światło, które krzyczy OSTROŻNIE! Na piętrze pomarańczowym są produkty zdrowe, ale jeśli będziemy jeść ich bardzo dużo, zamienią się w tłuszcinki, a brzuszki urosną jak baloniki. Na tym piętrze są słodkie płatki śniadaniowe, czekoladowe kuleczki, słodkie jogurty, desery mleczne, ser żółty, owoce, soki i wody smakowe.

– Ale mama mówi, że jogurcik jest zdrowy! – powiedziała Martynka.

– Tak, Martynko, mama ma rację – powiedziała pani dietetyk. – Owocowe jogurciki są zdrowe, ale mają dużo cukru. Dlatego są sprytnie zapakowane w małe kubeczki. Jeśli zjadacie mały kubeczek, wtedy jogurcik jest bardzo zdrowy. Ale jeśli zjecie dwa kubeczki na raz albo duży kubeczek, to wasze brzuszki będą rosły jak baloniki, dlatego umieszczamy je na pomarańczowym piętrze piramidy. Ale zobaczcie, na zielonym piętrze są naturalne, białe jogurty.

– Podobnie jest z płatkami, które dodajecie do mleka oraz owocami. Jeśli zjadacie trzy łyżki w mlecznej zupie na śniadanie, to są to produkty zdrowe, ale jeśli pałaszujecie pół paczki waszych ulubionych czekoladowych kuleczek na raz – jak ciasteczka – wtedy przestają być zdrowe – włączyła się do rozmowy pani pielęgniarka. – W owocach, chociaż zawierają dużo witamin, jest cukier i jedzone w nadmiarze powodują, że brzuszki stają się coraz większe.

