

– Patrzcie, co przyniosłem – powiedział tata Beatki, wchodząc do kuchni. W ręku trzymał koszyk z jajkami.

– Super! – krzyknęła Beatka. – Zrobimy z nich kanapki na kolację i posypiemy szczypiorkiem!

– Nie lubię... – mruknął Wojtuś.

– Powinieneś spróbować – odpowiedziała ciocia. – Zielony szczypiorek w słoiczku na oknie wyhodowała Beatka. Jest pyszny i chociaż troszkę szczypie w język, zawiera dużo witamin. A jajko jest jak prawdziwy skarb – mówiła dalej. – Żeby dostać się do środka, trzeba najpierw zbić skorupkę. Pod skorupką jest białko, dzięki któremu będziesz silny. A w samym środku znajduje się żółtko. W nim są tłuszcze, które spowodują, że będziesz miał bardzo dobrą pamięć. Jeśli zjesz cztery jajka w tygodniu, szybciotko zapamiętasz wszystkie wierszyki w przedszkolu.

Wojtuś w końcu dał się namówić na spróbowanie kanapki z jajkiem i szczypiorkiem. Poczul nieznany smak i skrzywił się. Ale chwilę później przekonał się, że ten smak jest całkiem przyjemny!



– Zjedz jeszcze banana, Wojtusi, i chodźmy na dwór – powiedziała Beatka.

– Naprawdę muszę to jeść? – zapytał Wojtuś i znowu na jego buzi pojawił się grymas.

– Widziałeś kiedyś małpki? – zapytała Beatka.

Wojtuś pokiwał głową.

– Małpki bardzo lubią się bawić – mówiła dalej Beatka. – Skaczą, biegają i figlują zupełnie jak dzieci. Małpki są zwinne i szczęśliwe, bo jedzą banany

– W ogrodzie znajdziesz wiele warzyw i owoców, Wojtusi – wtrąciła ciocia. – Są kolorowe, mają różne kształty i smaki. Latem są tam słodkie czerwone maliny i truskawki, jesienią soczyste jabłka i gruszki. Jest chrupiąca marchewka, rzodkiewka, kalarepka oraz orzeźwiająca zielona sałata. Są odżywcze i soczyste pomidory – opowiadała ciocia. – Warzywa i owoce zawierają mnóstwo witamin i minerałów. Jeśli będziesz je jadł, staniesz się silny, zdrowy i odporny na przeziębienia. Witaminy i minerały nadają kolor oraz smak owocom i warzywom, a ciebie, Wojtusi, uchronią przed chorobą i leżeniem w łóżku. Sprawią, że będziesz mógł szybko biegać i nie będziesz się męczył – wyjaśniła ciocia. – Witaminy wzmacniają też serce i powodują, że siniaki i skaleczenia szybko się goją.

– Pamiętaj tylko, że warzywa i owoce trzeba dokładnie umyć przed zjedzeniem – dodała Beatka.

