

Agnieszka Borowiecka

PUSZEK ŁAKOMCZUSZEK

bajka edukacyjna dla dzieci, które jedzą zbyt dużo słodyczy

Dietetycy i lekarze biją na alarm, przedstawiając wyniki badań, z których jasno wynika, że coraz młodsze dzieci borykają się z problemem otyłości. Nie jest to jedyny negatywny skutek nadmiernego spożywania cukru. Zbyt duża ilość słodkich potraw i napojów powoduje również nadpobudliwość ruchową oraz obniżony iloraz inteligencji. Chwilowy przypływ energii wywołany nagłym podniesieniem poziomu cukru we krwi szybko mija, pozostawiając jedynie uczucie zmęczenia, rozdrażnienia i dekoncentracji. Warto więc zwracać uwagę na prawidłową dietę najmłodszych i kształtować właściwe nawyki żywieniowe już od samego początku, tłumacząc przy tym, jak zgubne skutki może nieść ze sobą objadanie się słodyczami.



W samym sercu dębowego lasu rośło przepiękne rozłożyste drzewo o drobnych listkach. Odkąd zamieszkał tam rój pszczół, wszystkie zwierzątka zaczęły nazywać je śpiewającą lipką, gdyż w gęstych konarach zawsze słycać było jakieś brzęczenie i buczenie, jakby wielka orkiestra stroiła się do koncertu. Pracowite pszczołki od rana do wieczora krążyły po okolicznych łąkach, zbierając kwiatowe pyłki, a potem w swoim gniazdku robiły z nich przepyszny lepki miodzik – prawdziwy przysmak każdego łośucha. Pewnego letniego dnia zachodni wiaterek zapuścił się nad dębowy las, zakotłosał czubkami drzew i porwał w dal słodki zapach miodu i jeszcze słodsza piosenkę maleńkich robotnic uwijających się w konarach śpiewającej lipki:

*Słodkie łąki, słodkie czułki,
my jesteśmy miodne pszczołki.
I wstajemy skoro świt,
by tak bzykać, bzyku bzyk.
W żadnym miejscu w całym świecie
nic słodsze nie znajdziecie.
Miodku mamy tutaj w bród.
To nagroda za nasz trud.*

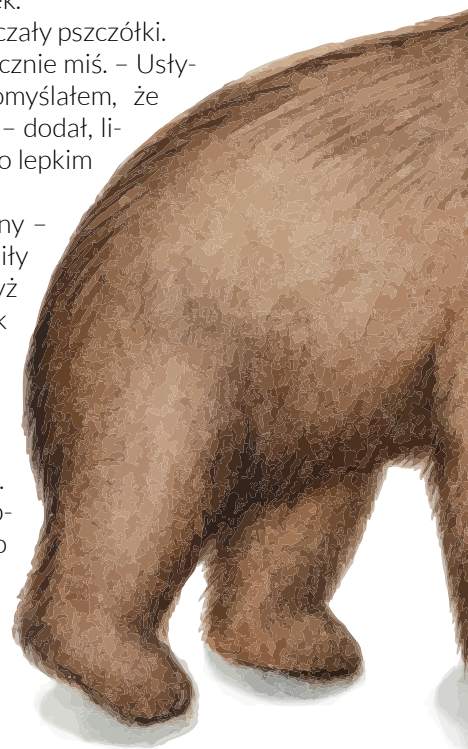
Słowa tej piosenki niósł się echem po całym lesie, a nęcący zapach poleciał wraz z wiatrem w las. Tymczasem na borówkowej polance wygrzewał się w słońcu mały niedźwiadek – Puszek Łakomczuszek. Całą mordkę miał umorusaną jagodowym sokiem i był tak zadowolony, jak tylko potrafią być misie, gdy najedzą się do syta czymś bardzo smacowym. Miś Łakomczuszek był wyjątkowym łośuchem. Gdyby tylko mógł, od rana do wieczora objadałby się samy-

mi słodyczami. Leżąc w słońcu, zastanawiał się właśnie, czy może być coś słodsze i lepszego od dojrziałych owoców czarnej jagody, gdy wtem znienacka dobiegł go dźwięk pszczelej piosenki, a niesiony wiatrem słodki zapach miodku zakręcił się nad jego łebkiem i mile potęchtał po nosku. Niedźwiadek aż kichnął z radości i od razu zaczął węszyć, skąd dochodzi ta nęcąca woń. Wiedziony słodką pokusą pocztapał łapka za łapką przed siebie i wsunął się głębiej w gęstwinę drzew. W miarę jak zapuszczał się coraz dalej i dalej, zapach nasilał się i potęgniał, aż misiowi zaczęło się kręcić w głowie od słodkości. W pewnej chwili usłyszał głośnie bzyczenie, a gdy zadarł łepkę, ujrzał rój pracowitych pszczołek.

– Dzień dobry, misiu – zabzyczały pszczołki.
– Dzień dobry – odparł grzecznie miś. – Usłyszałem waszą piosenkę i pomyślałem, że wpadnę do was w odwiedziny – dodał, licząc, że pszczołki poczęstują go lepkiem miodkiem.

– Och, to miło z twojej strony – ucieszyły się robotnice i zaprosiły misia do swojego gniazdko, gdyż nikt do tej pory nie złożył im tak miłej wizyty.

Mały miś, jako że był zwinny i silny niedźwiadek, raz, dwa wpakował się na sam czubek wysokiego drzewa. Pszczołki dały mu kawałek oblepionej miodkiem kory, a jego różowy języczek zaraz zaczął się po niej ślizgać w górę i w dół. Puszek Łakomczuszek miał przy tym tak błogą minę,



jakby niczego więcej do szczęścia już mu nie było potrzeba. Zwinne robotnice zaczęły opowiadać o tym, jak zbierają pyłki kwiatów i jak znoszą je do swego gniazdka, lecz miś czuł tak rozkoszną słodycz, że nic poza nią nie potrafiło przykuć jego uwagi. Balsamiczny miodek rozptywał się w jego pyszczku i zalewał słodką falą przyjemności całe jego puchate ciało. To było niezwykle miłe uczucie, a gęsty nektar był tak cudowny i pyszny, że choćby najśodsze jagody czy leśne owoce w żaden sposób nie mogły równać się z jego niebiańskim smakiem.

– To najpyszniejsza rzecz, jaką kiedykolwiek jadłem – stwierdził miś, oblizując się ze smakiem, a pszczołki urosły z dumy od tej pochwały.

Gdy Puszek Łakomczuszek wylizał korę do czyści, poczuł się tak ciężko i ospale, że musiał jeszcze chwilkę posiedzieć na gałęzi, zanim zdołał się zsunąć z drzewa na sam dół. Wolnym kroczkiem poczłapał w swoją stronę, machając pszczołkom na do widzenia i z oddali obiecując kolejne rychłe spotkanie.

Pszczołki nie zdążyły jeszcze stęsknić się za Puszkiem Łakomczuskiem, a już nazajutrz z samego rana łasy miś wgramolił się na śpiewającą lipkę i wyczekując wpatrywał się w zapracowane pszczołki.

– Och, misiu, chyba nie powinienes jeść tak dużo słodyczy – rzekła delikatnie jedna z nich.

Mała robotnica wcale nie chciała być niegościnna, lecz doskonale wiedziała, że od nadmiaru słodkości wszystkie brzuszki robią się duże i okrągłutkie, a łapki są ociężałe i wcale nie mają ochoty ani siły, by biegać i skakać.

– Ale wasze brzuszki wcale nie są pękate – zauważył słusznie mały miś, patrząc na zgrabną talię maleńkiej pszczołki.

– Oczywiście – zabzyczła w odpowiedzi – gdyż my nie jemy miodku. Żywimy się tylko pyłkami kwiatów.

Małemu niedźwiadowi trudno było w to uwierzyć.

– Gdybym był pszczołką, jadłbym tylko miodek, od rana do wieczora – powiedział stanowczo i zabrał się z ochotą do oblizywania wielkiego lepkiego plastra.

– Wtedy z pewnością połamałbyś wszystkie kwiatki na łące, o ile w ogóle udałoby ci się tam dolecieć – rzekła kąśliwie pszczołka i odleciała zająć się swoimi sprawami.

A Puszek Łakomczuszek tylko wzruszył ramionami i nic sobie nie robił z tego ostrzeżenia. Przez kolejne dni co rano wdrapywał się na wysoką lipę, by zlizywać słodki nektar z kory, choć za każdym razem przychodziło mu to z coraz większym wysiłkiem. Już nie potrafił w trzy susy znaleźć się na czubku drzewa. Gdzieś w połowie drogi musiał przycupnąć sobie na gałęzi i odpocząć,

a jego odstający brzusz był coraz większy i cięższy, jakby ktoś napakował do niego dużo ciężkich kamyczków. Aż pewnego dnia miś już wcale nie mógł podskoczyć, by wdrapać się do pszczelego gniazdka.

Klapnął bezradnie ciężką pupą na ziemi pod drzewem i podrapał się po łebku.

„Czyżby pszczołka miała rację?” – zastanawiał się Łakomczuszek. Jego brzuszek, jakby w odpowiedzi, wydał ciche mruknięcie. Chyba wcale nie podobało mu się, że był taki nabrzmiały i pełny. Biedny miś poczuł się smutny i przygnębiony. Wtem nad jego głową zabrzęczała pszczołka robotnicza, która właśnie wybierała się na łąkę, by zbierać kwiatowe pyłki.

– Co się stało, misiu? – spytała. – Czy dobrze mi się zdaje, że płakałeś?

Niedźwiadowi rzeczywiście stoczyły się dwie wielkie łzy po kosmatych policzkach, lecz startł je szybko łapką.

– Nie mogę wejść na drzewo – przyznał zawstydzony. – Jestem taki... taki... – Nagle zawiesił głos, jakby to straszne słowo uwięzło mu w gardle.

– Taki grubiućki... tak? – dokończyła pszczołka.

Misiowe oczka wypełniły się po brzegi gęstymi łzami i tym razem niedźwiadek nie zdołał ich powstrzymać ani ukryć, gdyż w momencie potoczyły się po jego pyszczku szeroką strużką. Puszek Łakomczuszek bardzo się bał, że zaraz przylecą inne pszczołki i będą się z niego śmiały. Lecz nic takiego się nie stało. Mała pszczołka swym delikatnym skrzydełkiem startła misiowi z policzków wielkie jak grochy łzy i czule szepnęła mu do uszka.

– Nie martw się, znam doskonały sposób na ocięzanie brzuszka, chodź za mną! – wykrzyknęła. I porużnęła przodem w stronę łąki. Miś powolutku człapał za pszczołką. Początkowo nie szło mu za dobrze, gdyż jego łapki szybko się męczyły i często musiał przystawać, aby złapać oddech. Lecz z każdym kroczkiem czuł się tak, jakby ciężkie kamyczki wypadały z jego brzuszka jeden za drugim. Mijały dni, a miś coraz szybciej biegał za pszczołką na łąkę i nie męczył się aż tak bardzo. A po kilku tygodniach jego brzusz zrobił się jakby mniejszy i lżejszy. Kiedy znów spróbował wspiąć się na drzewo, bez trudu zdołał odbić się od ziemi i wdrapać się na sam czubek śpiewającej lipki. Wszystkie pszczołki biły mu brawo i nawet przygotowały dla misia słodką nagrodę. Lecz Puszek Łakomczuszek polizał słodziutką korę tylko dwa razy, gdyż na samo wspomnienie swojego niezadowolonego brzuszka od razu zrobiło mu się jakoś za słodko. ■



Agnieszka Borowiecka – z wykształcenia polonistka, z zawodu korektorka i tłumaczka, a z zamiłowania autorka wierszy i bajek dla dzieci. Jej utwory można przeczytać na autorskiej stronie „Z głową w chmurach” (www.zglowawchmurach.com). W 2012 roku ukończyła kurs biblioterapii na UP w Krakowie.