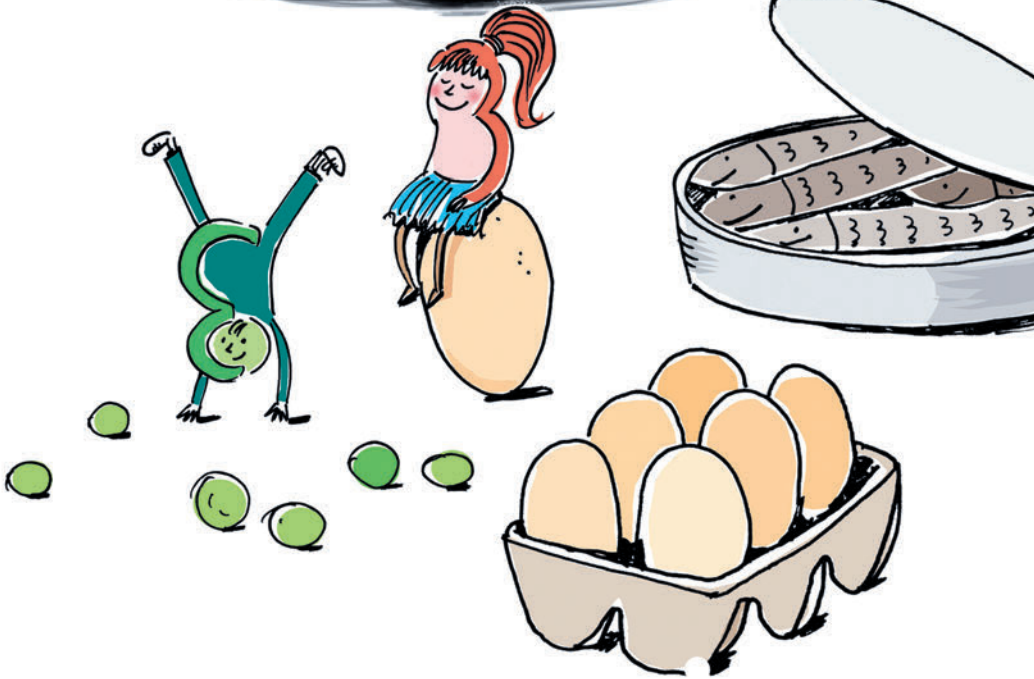


MONIKA OWORUSZKO

WALENTY I SPÓŁKA SZUKAJĄ WITAMIN

KRYMINAŁ DIETETYCZNY



Ilustracje: Małgorzata Banas-Domińska

ROZDZIAŁ I STYCZEŃ



„Święta, święta i po świętach” – westchnął smutno Tęgomir. Wspólny czas z Olivią był cudowny, lecz musiała już wracać do Włoch. Umówili się, że będą do siebie pisać, a niedługo znów się spotkają.

„Święta, święta i po świętach” – westchnął ciężko Właściciel sklepu i zdjął z choinki, to znaczy z piramidy zdrowego żywienia, szarfę z życzeniami świątecznymi i złotą gwiazdę z czubka. A potem całość uprzątnął – potrzebował miejsca na nowe towary.

Na szczęście wcześniej Tęgomir, Walenty, Wera, Balbina i Błażej zdążyli opowiedzieć dzieciom o właściwych proporcjach zdrowej diety. A teraz, kiedy Kasia, Krzyś i ich koledzy wrócili po przerwie do szkoły, w sklepie zrobiło się tak jakoś markotnie. Trzeba było wszystkich zrewitalizować, czyli przywrócić do życia. W samą porę odezwała się Danuta Dietetyczka z propozycją zorganizowania wykładu o witaminach i pewnego styczniowego popołudnia wkroczyła do sklepu, a za nią Detektyw Dietetyczny z nieodłączną czarną teczką w dłoni. Postawił ją na stole, obok odłożył kapelusz i słuchał, jak jego koleżanka rozpoczyna wykład.

– Historia witamin sięga starożytności. Już wtedy zauważono, że jedzeniem można leczyć niektóre choroby. Podejrzewano,

że w żywności znajduje się coś, co daje zdrowie. Dopiero w dwudziestym wieku dokładniej zbadano te substancje i nazwano je witaminami – opowiadała pani Danusia.

– Ciągłe się o nich słyszy, ale trudno je zobaczyć – zauważył Błażej.

– Bo występują w pożywieniu w niewielkiej ilości. Mimo to są bardzo ważne, bo regulują pracę wielu procesów i narządów.

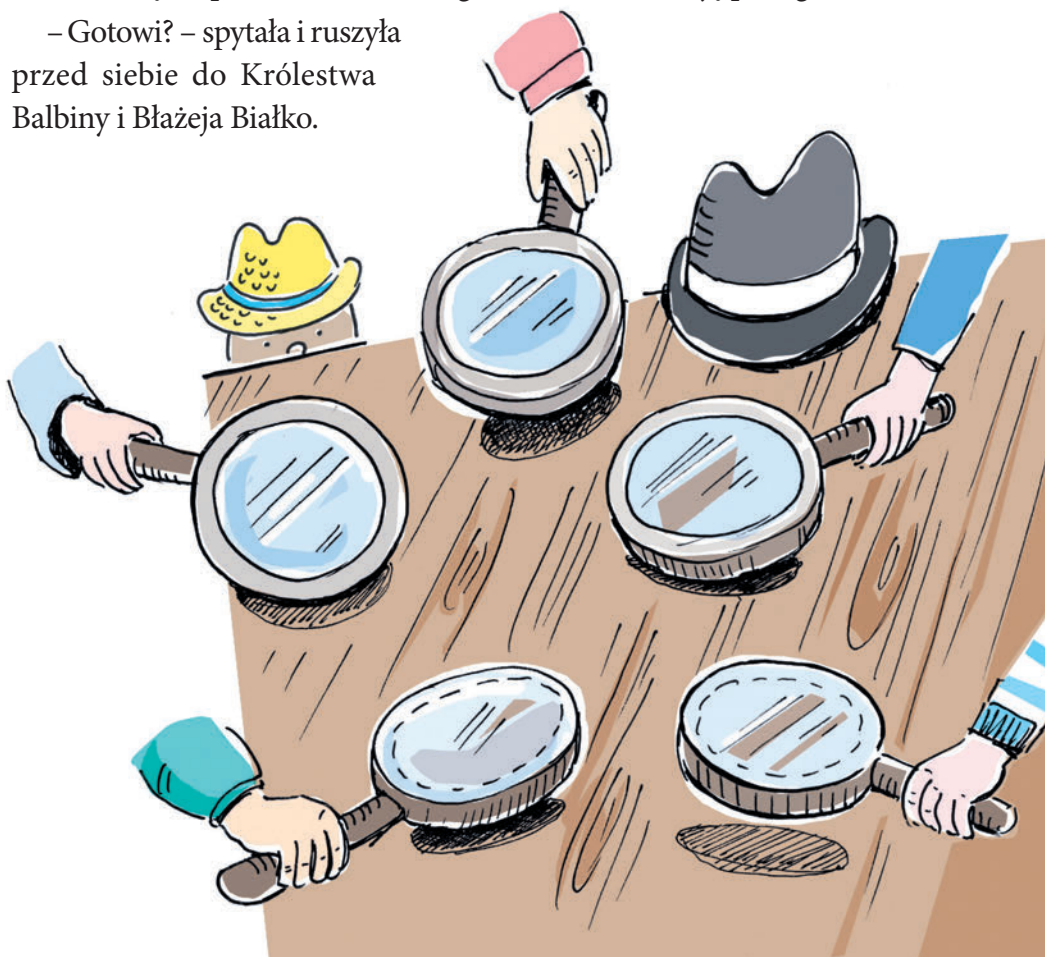
– *À propos* narządów, to znaczy przyrządów – przejęczył się Detektyw Dietetyczny – to przyniosłem dla każdego z państwa prezent.

Otworzył czarną teczkę, wyjął z niej lupy i rozdał słuchaczom. Walenty od razu przyłożył swoją do oka.

– Widać o wiele więcej! – ucieszył się.

– Bo to nie są zwykłe szkła powiększające – wyjaśnił Detektyw i zwrócił się do pani Danusi: – Droga koleżanko, oddaję pani głos!

– Gotowi? – spytała i ruszyła przed siebie do Królestwa Balbiny i Błażeja Białko.



ROZDZIAŁ II

WITAMINY BŁĄŻEJA I BALBINY

Pani Danusia zatrzymała się przy lodówkach.

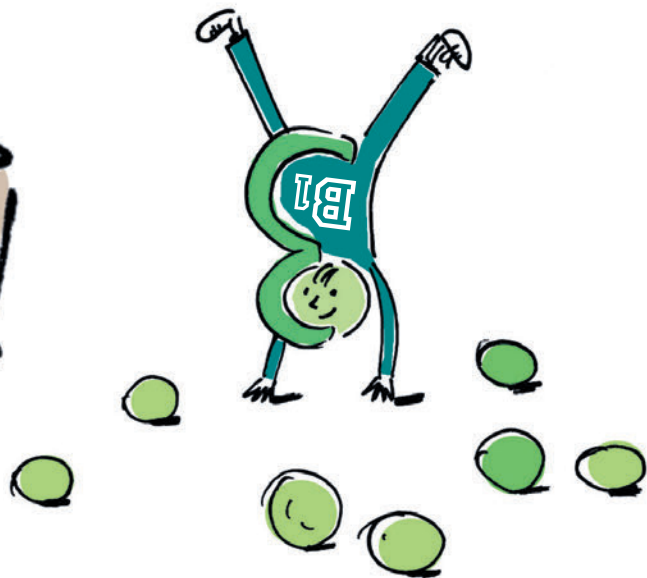
– Zaczynamy od witamin z grupy B, które najłatwiej znaleźć u rodziny B – powiedziała i uśmiechnęła się do Balbiny i Błażeja.

Następnie ułożyła na ladzie przetwory mleczne, mięso, jaja i warzywa strączkowe. Słuchacze zbliżyli lupy do produktów.

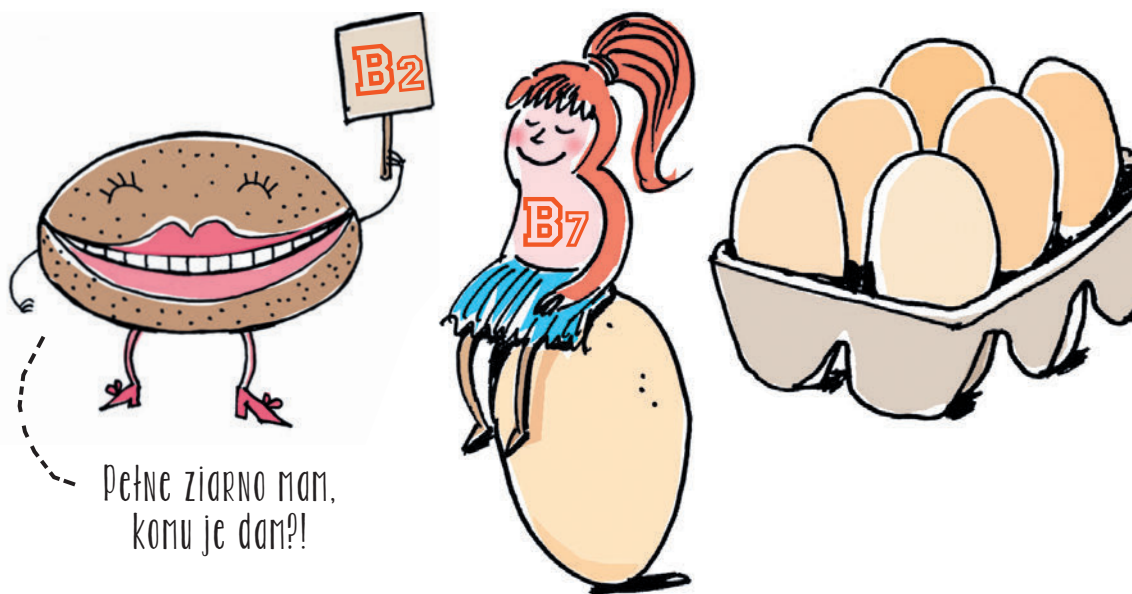
– Oto witamina B1, zamienia węglowodany z pożywienia w energię.

– Widać, że ma dużo siły, bo robi gwiazdy na rękach! – krzyknęła Balbina.

– Jeśli chcecie tak jak B1 mieć dużo energii i dobrego humoru, jedzcie fasolę i zielony groszek – wyjaśniła Dietetyczka.



- A co trzeba jeść, by mieć piękne usta jak ta witaminka obok?
- spytała Wera.
- Pełne ziarno i mleko. Gdy brak B2, pękają usta i robią się zajady.
- A co poleca pani na bujną czuprynę? – spytał Błażej.
- Witaminę B7, czyli jajka, drożdże i orzechy. Inaczej grozi panu wypadanie włosów i wysypki skórne.
- I jak to wszystko zapamiętać? – Walenty pokręcił głową.
- Chodzi mi o dzieci, dość mają wkuwania w szkole – wyjaśnił z troską w głosie.
- A może tak: „Kto nie jada B2, ten zajady ma!” – wyrecytowała Wera.
- Super! Trzeba wymyślić więcej witaminowych rymowanek!
- przyznał Walenty i z uznaniem spojrzął na Werę.
- Chodźmy teraz do Królestwa Węglowodana poszukać witaminy C
- powiedziała pani Danusia.



Nowe przygody Walentego i spółki!

Już wkrótce część piąta
kryminału dietetycznego:

WALENTY I SPÓŁKA PODRÓŻUJĄ W CZASIE

