

Słodka pułapka Żabki Fajtlapki

W Zaczarowanym Lesie Mądrości dzień pachniał miodem pszczelim i świeżo skoszoną trawką. Słońce przeciągało się po niebie jak kot na ciepłej poduszce, a motyle tańczyły w powietrzu niczym spadające płatki kwiatów.

Lisek Dobrusek właśnie kończył pić herbatkę na tarasie swojego domku. W oddali zauważył Żabkę Fajtlapkę, która podskakiwała z radości, a jej różowa czapeczka kiwała się na boki.

– Dziś kupię moje ulubione kolorowe kulki radości! – zawołała Żabka. – Takie, które farbują język na niebiesko i sprawiają, że każdy się śmieje!

W Leśnym Sklepiku Pszczółka Handlarzówka podała jej mały woreczek pełen błyszczących kulek.

– Smacznego, Żabko, ale pamiętaj... – zaczęła, ale Żabka już wybiegła, podskakując jak sprężynka.

Na Polance Zgody czekali przyjaciele: Lisek Dobrusek, Mrówka Pomocówka i Dzik Psotnik. Żabka wyspała kulki prosto do pyszczka.

– Patrzcie! – powiedziała z pełnymi ustami. Otworzyła buzię, a jej język był tak niebieski, że Lisek parsknął śmiechem i aż spadł z ławeczki. Mrówka zakryła pyszczek łapkami, a Dzik ryknął tak głośno, że echo odpowiedziało mu z Wietrznego Wzgórza.

Żabka chrupała kulkę za kulką, aż woreczek był pusty. I wtedy...

– Oj... – jęknęła, trzymając się za brzusek. – Brzuszek mi się skręca jak ślimak w muszli... i mam w środku burzę bąbelków... zrobiło mi się ciepło i jakoś... nie mam już siły...

Lisek podszedł z troską.

– Fajtlapko, chodź, pójdziemy do Sówki Wiedzulki. Ona na pewno coś poradzi – powiedział Lisek.

W drodze do Dębu Mądrości nawet wiatr wydawał się inny. Szeleścił liśćmi tak, jakby chciał coś powiedzieć, ale nie miał odwagi. Drzewa stały nieruchomo, a z gałęzi spoglądały wiewiórki i szeptały delikatnie o tym, co wydarzyło się przed chwilą na Polance Zgody.

– Może zjadła liść księżycowy? – powiedziała jedna.

– Nie, pewnie napiła się wody z kałuży! – odpowiedziała druga.

– A może po prostu... za bardzo się śmiała – dodała trzecia.

Pod Dębem Mądrości, w cieniu pachnącym malinową herbatką, czekała już Sówka Wiedzulka. Spojrzała na nich przez różowe okulary.

– Co się wydarzyło? – zapytała spokojnie.

Lisek opowiedział wszystko, a Żabka tylko przytakiwała, trzymając się za brzusek.

– Fajtlapko – rzekła Sówka – a jak myślisz, co mogło być ukryte w tych kolorowych kulkach?

– Nie mam pojęcia... – odpowiedziała Żabka.

– W tych kulkach był ukryty cukier – powiedziała Sówka.

Żabka otworzyła szeroko oczy.

– Cukier? Przecież ja nic nie chowałam!

Sówka uśmiechnęła się ciepło.

– Cukier jest jak fajerwerki. Na chwilę robi wielkie „bum!” – jest kolorowo i wesoło. Ale zaraz

wszystko gaśnie... i robi się ciemno. Twój brzusek wtedy staje się smutny i zmęczony.

– Jakby po fajerwerkach została tylko szara mgiełka – dodał Lisek.

– Dokładnie – kiwnęła Sówka. – A zdrowe jedzenie takie jak owoce, orzechy, warzywa jest jak słońce. Daje ciepło i energię przez cały dzień, żebyś mogła tańczyć, skakać po kałużach i budować błotne zamki.

– To dlatego tak mi źle? – zapytała Żabka.

– Tak – odparła Sówka. – Ale zrobimy własne kulki radości. Z jagód. Te też zabarwią język, ale będą zdrowe.

W Leśnym Laboratorium zmieszali jagody, odrobinę miodu i płatki owsiane. Powstały pachnące kulki o barwie nocnego nieba.

Żabka zjadła jedną, po czym westchnęła z ulgą.

– Mmmm... język mam fioletowy! I brzusek już nie boli. Czuję, że mogę znowu się bawić!

Lisek się uśmiechnął.

– Teraz możesz bawić się cały dzień, bez słodkiej pułapki.

Wieczorem, gdy słońce zniknęło za Wietrznym Wzgórzem, Lisek usiadł na tarasie swojego domku. Wyjął żółty pamiętnik i zapisał:

„Dziś dowiedziałem się, że cukier w jedzeniu daje radość tylko na chwilę, a prawdziwą energię dają naturalne smakołyki.”

Ziewnął szeroko, wtulił się w miękki mech, który pachniał snem i malinami. Wiatr szeptał mu kołysankę, a noc otuliła cały las swoim spokojem.

Pytania do jutrzejszej rozmowy, które utrwalą sens bajki:

- Dlaczego Żabka Fajtlapka poczuła ból brzucha?
- Czy ty też lubisz słodczyce? Jak się czujesz po zjedzeniu bardzo słodkich rzeczy?
- Jakie zdrowe przekąski lubisz najbardziej?

Bajka powstała w oparciu o badania przeprowadzone przez naukowców z **Humboldt-Universität zu Berlin, University of Warwick oraz Lancaster University**, dotyczące wpływu cukru na nastrój.