

Prace laureatów konkursu
„Wypisz, wymaluj Super Kota”

Opowieści pełne mleka, czyli przygody Kota Mleczystawa



Mam kota na punkcie mleka.



Drodzy Czytelnicy,

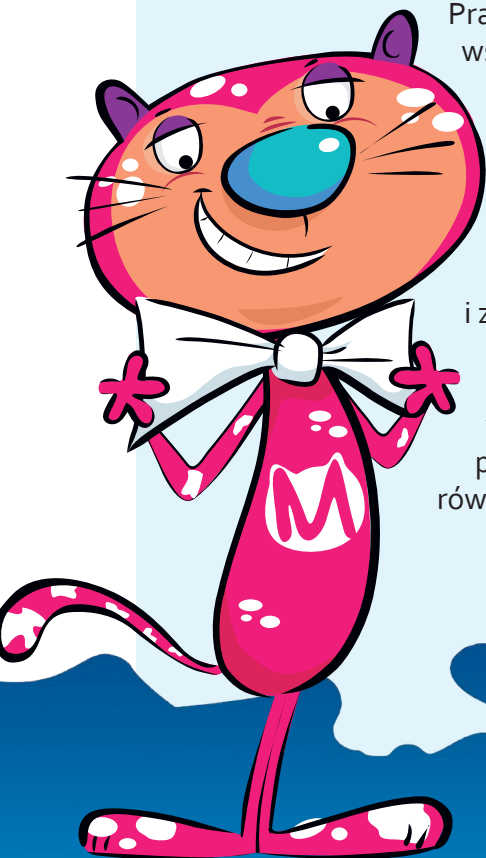
Z przyjemnością przedstawiamy Wam książkę, która jest efektem konkursu „Wypisz, wymaluj Super Kota”, zorganizowanego w ramach programu „Mam kota na punkcie mleka”.

Organizatorzy kampanii, Polska Izba Mleka oraz Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka, postanowili zainspirować dzieci do stworzenia plastyczno-literackiej opowieści o przygodach Kota Mleczysława, bohatera kampanii o szelmowskim uśmiechu i nieustającej ochocie na psoty, a przede wszystkim - wielkiego fana mleka i produktów mlecznych.

Zainteresowanie konkursem przerosło najśmielsze oczekiwania. W zabawie wzięło udział niemal tysiąc uczniów z ponad dwustu szkół uczestniczących w programie. W ocenianych przez jury opowiadaniach, wierszach, anegdotach i komiksach Kot Mleczysław wiódł bardzo przygodowe życie: prowadził własną mleczarnię, zwiedzał egzotyczne kraje, pływał z delfinami, a nawet latał w kosmos!

Pragniemy serdecznie podziękować autorom wszystkich nadesłanych prac za talent i serce włożone w przygotowanie każdej z nich. W niniejszej publikacji prezentujemy czterdzieści prac najwyższej ocenionych przez jurorskie grono. Mamy nadzieję, że na kolejnych stronach tej książki odkryjecie wspaniały świat Mleczysławowych przygód, który Was wciągnie i zachwyci.

Powstanie książki było możliwe dzięki finansowemu wsparciu Unii Europejskiej oraz Rzeczypospolitej Polskiej. Publikację współfinansował również Fundusz Promocji Mleka.



© Copyright by Polska Izba Mleka

Polska Izba Mleka
ul. Mickiewicza 7/23
15-213 Białystok
tel. 85 674 73 29
www.izbamleka.pl
www.mamkotanapunkciemleka.pl

Białystok 2015



„Przygoda kota Mleczystawa w Łodzi”

Przyjechałem raz do Łodzi

Patrzeć, co tu jedzą młodzi.

Na spotkanie przyszedł dzieci

Mówiąc: „Jak Ci kocie leci?”.

Popatrzyłem, postuchałem,

Długo z dziećmi rozmawiałem.

Dzieci w Łodzi chcą być zdrowe,

Więc piją mleko i jedzą jogurty co dzień.

Na koniec spotkania w „Krówkę” z dziećmi grałem,

A gdy się z nimi rozstawałem,

To przepis na mleczny deser dostałem,

W domu go zrobiłem i się nim zajadałem.

(Asia Śliwkowska lat 10, SP 109 Łódź)





WYJĄTKOWY MLECZYSŁAW

Kot Mleczyław miał rude futerko -
nie był nim zachwycony.
Wypił mleko truskawkowe, futro stało się różowe,
potem mleko waniliowe i futerko miał kremowe,
po czekoladowym kotek zrobił się brązowy.
Skrzywił się Mleczyław kwaśno,
lepiej skórę mieć znów własną.
Mleko dobre jest i zdrowe tak, jak koty wyjątkowe.



SEN MLECZYSŁAWA

Mlekochmury, mlecze dróżki,
mlekoptaszki, w tym papużki,
mleczna rzeka, mlekorybki,
z mlecznych nerek, mlecze myszki,
mlecze słońce waniliowe,
mlecze kwiatki truskawkowe,
mleczno-czekoladowy motylek,
mleczna droga, mleczny pyłek.
Jeśli chcesz mieć taki sen,
to pij mleko w każdy dzień.





SIŁACZ

Jestem kot Mleczysław, mój mały kolego.
Rosną sobie słodko, jak myślisz dlaczego?

Chcesz być duży i silny, więc się nie zastanawiaj:
pij mleko, jedz jogurty, niczego nie zostawiaj!

Pewnego ranka budzę się zaspany,
patrzę w lustro i widzę – mam na nogach białe glany!

Szok był jeszcze większy, jakie mam ramiona!
Będę pił więcej mleka i Was do tego przekonam!

Następnego ranka budzę się zdumiony
- już nie tylko ramiona, ale i tułów mam powiększony!

Komu to zawdzięczam Wy na pewno wiecie:
krowie, owcy i kozie najlepszym na świecie!

Sitar

Jestem kot Mieczystaw
Mój młoty kolego
rośnie sobie stado
jak myślisz dlaczego?

Chcesz być duży i silny!
wciąż się nie zastanawiaj
pij mleko, jedz jogurty
niczego nie zostawiaj!



Następnego ranka
budzę się zdumiony
- już nie tylko ramiona,
ale i tułów mam powiększony!

Komu to zawdzięczam
Wszystko na pewno wiecie:
krowie, owcy i
na świecie



Drugiego ranka
budzę się zospany!
patrzę w lustro i widzę
- mam na nogach białe glony!

Szak był jeszcze większy
- jakie mam ramiona!
Będę pił więcej mleka
i łatwo do tego przekonam!



SMAKOŁYKI KOTA MLECZYSŁAWA

Jest taki jeden kot na świecie,
co lubi mleko – tam go znajdziecie.
Na farmie mlecznej ten kot różowy
popija mleko i jest wesoły.

Kot Mleczysław – tak go zwiecie –
to jedyny kot na całym świecie.
Jogurt, mleko i maślanek –
to jego codzienne śniadanka.

Kot Mleczysław – kot różowy
cały dziorek jest wesoły,
bo ma zapas mleka wielki –
woli mleko niż cukierki!





Mleczysław mleczny fan,
uwielbia mleka smak.
Przetwory mleczne zna i często je jada.

W mleku dużo witamin:
Witamina A, B₂, B₁₂, D i białko oraz wapń.
I dlatego nasz Mleczysław cały czas jest zdrowy,
ponieważ bardzo lubi mleko i jego przetwórkę.

Mleczysław mleczny
fan, uwielbia mleka
smak. Przetwory mleczne
zna i często je jada.
W mleku dużo witamin:
witamina A, B₂, B₁₂, D i
Białko oraz Wapń.
I dlatego nasz
Mleczysław cały
czas jest zdrowy,
ponieważ bardzo
lubi mleko i jego
przetwórkę.





„Kot Mleczystaw”

Kot Mleczystaw, który mieszka
Tu w sąsiedztwie niedaleko
„NATogowo” pije kefir
Jogurt oraz świeże mleko.

Miał w sobotę urodziny
Na przyjęciu z tej okazji
Podał gościom tort serowy
Z mlecznym kremem - dla fantazji

Kot Mleczystaw dba o zdrowie
Mały mu się by żyć wieszanie
Kierzy, że mu w tym pomoże
Stosowanie diety mlecznej.

Mateusz Gos

Mateusz Goś

Szkoła Podstawowa nr 3

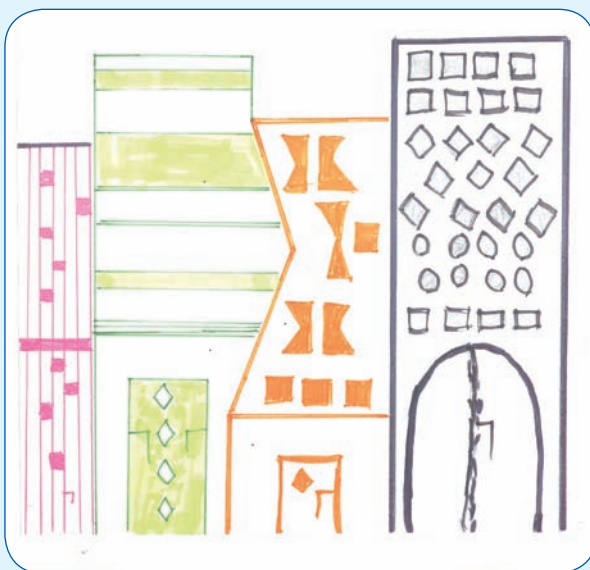
im. Tadeusza Kościuszki w Świdniku



GANGSTERZY I FILANTROPI (CZYLI PRZYGODY KOTA MLECZYSŁAWA)



Wielkie miasta nigdy nie śpią. Życie toczy się w nich całą dobę. Zamieszkują je istoty, które mają różne cele. Najwięcej jest przeciętnych, ani dobrych, ani złych. Ale pośród nich można, choć rzadko, spotkać filantropów, niosących pomoc potrzebującym. Częściej jednak w tłumie pojawiają się groźne twarze przestępców, którzy utrzymują się z „szemranych interesów”. W tym zbiorowisku zauważymy szlachetną twarz Mleczyława a także, pojawiającą się i znikającą



w tłoku, sylwetkę Groźnej Szczęki. Będzie to historia o nich. Na obrzeżach tego wielkiego miasta, w podejrzanej dzielnicy, kwitła przestępcza działalność gangów. Jednym z nich dowodził pitbull mający ksywę Groźna Szczęka. Miał białą sierść i brązowe oczy, a słynął z mocnego uścisku zębów porażającego przeciwnika. Jego prawą łapą był owczarek niemiecki o ksywie Pasterz. Niegdyś rzucał się na niedźwiedzie oraz wilki, później pilnował bydła, a jego lewą łapą był bokser – Żelazny Uścisk. Jego przodkowie ujarzmi-
li byki – unieruchamiając je. Innym

gangsterem był husky syberyjski o ksywie Błyskawica, a skąd takie imię? Stąd, że biegał tak szybko jak błyskawica. Jego lewą łapą był dog niemiecki ogromny jak stodoła o ksywie Młot. Gang utrzymywał się z włamań, kradzieży i wymuszeń. Przemierzał ulice na błyszczących motorach sięjąc postrach i grozę.

Kilka przecznic dalej rozciągała się kraina spokoju zamieszkała przez koty powszechnie znane z łagodności i miłego usposobienia. Porządku pilnował Mleczysław, powszechnie ceniony filantrop. Był to kot perski o długiej, białej sierści, małych, niebieskich i przenikliwych oczach, które nocą świeciły. Jego żoną była zalotna Fizia – kot polski, pręgowany, czarno-brązowy.

Mieli troje dzieci rasy mieszanej o różnym ubarwieniu: Sisi, Kokoi i Kocisława. Ta rodzina utrzymywała się z prowadzenia sklepu z produktami mlecznymi. Sklep był nieduży, ale zawsze czysty. Na większości półek znajdowały się różniste mleka, obok jogurty o różnych smakach. Na dolnej półce leżały sery białe i żółte różnych kształtów. Sklep miał dużo klientów.



Mleczysław w wolne dni przychodził do przedszkola i mówił:

- Drogie dzieci musicie wiedzieć, że białko jest podstawowym budulcem komórki i tkanek w waszym ciele. Mleko zawiera również wapń, którego potrzebują kości, zęby oraz paznokcie. Ten biały napój wspomaga pracę mózgu i układu nerwowego dzięki witaminie D i B12.

Mleczysław skończył przemowę i każdemu wręczył butelkę mleka. Ten filantrop szczególną opieką otaczał przytułek dla starych, zniedołężniałych kotów, często wysyłając do „Zsiadłego Mleka” produkty mleczne. Biedny Mleczysław nie wiedział jednak, że jego sklep dostrzegł przejeżdżający tą ulicą gang. Groźna Szczęka powiedział:

- Zniszczymy sklep, bo najzdrowsze są cukierki i je trzeba jeść.

Późną nocą, gdy wszyscy już zasnęli, gangsterzy włamali się do środka z twardymi „cukami”. Nie zauważyli Mleczysława przeliczającego pieniądze. Ten miauknął trzy razy i na to hasło zbiegli z góry Fizia, Sisi, Koko i Kocisław. Ustawili się w szyku bojowym. Rozpoczęła się bitwa. Napastnicy często i mocno rzucali cukierkami. Senior rodu rozkazał strzelać do gangsterów mlekiem, serami i jogurtami. Trwała chaotyczna walka. O jej losie przesądził tata Mleczysław trafiając mlekiem w mordę Groźnej Szczęki. Wódz zgiął się, podwinął ogon i zaczął wycofywać. Za nim Pasterz, Żelazny Uścisk i Młot. Najszybciej uciekł Błyskawica. Wszyscy przypominali śnieżne bałwany, biali od mleka, jogurtów i sera.

I słuch po nich zaginął. A w dzielnicy Mleczysława znów zapanował spokój i radość.





Monika Mirośław

Szkoła Podstawowa nr 7
im. Czesława Kamińskiego w Siedlcach





MLECZNA KURACJA

Pewnego mlecznego dnia Kot Mleczysław, jak co dzień, wybrał się na poranny spacer. Wędrował po alei Serowej, podziwiając piękno wiosennej przyrody. Był to czas kwitnących, kolorowych kwiatów, pięknie śpiewających ptaków na drzewach i grzejącego słońca znad widnokregu. Zwierzak podążał w stronę Śmietankowego Parku nucąc swoją ulubioną kocią melodię. Gdy dotarł na miejsce, przysiadł na starej, drewnianej ławce i powoli zasypiał rozleniwiony wiosenną harmonią.

Sen miał piękny. Wyobrażał sobie, że przyjechał w odwiedziny do jednej ze szkół. Uczył dzieci jak ważną rolę w odżywianiu odgrywa mleko i jego przetwory. Doskonale bawił się w ich towarzystwie. Na pożegnanie otrzymał w prezencie zgrzewkę mleka, którą następnie wraz z dziećmi wypił na pikniku. Piękna historia toczyłaby się dalej, gdyby nie hałaśliwe głosy dobiegające ze szkolnego placu zabaw, znajdującego się nieopodal. Przestraszony Mleczysław obudził się, a jego cudowny sen zniknął w zapomnieniu. Kot, w połowie jeszcze śpiący, nie wiedział, skąd dochodzą te radosne okrzyki. Pełen ciekawości opuścił swoje wygodne „łóżko” i podążył za nieznanym dźwiękiem.

Po kilkuminutowej przechadzce wzdłuż kolorowej alei Zsiadłe Mleczko, zaspany zwierzak dotarł do miejsca zabaw czterech chłopców. Właśnie rozgrywały się podwórkowe zawody w piłkę nożną. Mleczysław z ogromnym zaciekawieniem przyglądał się zaciętej rywalizacji sportowej. Chłopcy podzieleni byli na dwa dwuosobowe zespoły. W pierwszej parze wyróżniał się niewysoki i szczupły chłopiec z dużymi okularami na nosie. Miał na imię Wojtek. Koledzy uważali go za słabszego i gorszego gracza. Często mu dokuczali, popychali go i faulowali w czasie rozgrywek. Po kolejnym z ostrych starć ze strony niemitych przyjaciół, Wojtek nie wytrzymał. Ze łzami i smutkiem w oczach pobiegł na drugi koniec placu zabaw i przysiadł na huśtawce. Kot Mleczysław,

widząc zatroskanego chłopca, podążył za nim z myślą niesienia pomocy. Wojciech był nieśmiały i niechętnie opowiedział o swoich problemach, dotyczących jego niskiego wzrostu. Kot miał jedną, ale niezawodną radę na usunięcie problemu młodzieńca. Objął Wojtkowi, że w przeszłości on także był małym kotkiem, z którego wszyscy naśmiewali się na podwórku.

Dzięki starej metodzie babci, pija 3-4 szklanek mleka dziennie, Mleczyśław przerósł wszystkich kolegów. Młodzieniec z zainteresowaniem wysłuchał opowieści kota. Pełen zapału obiecał codziennie pić świeże mleko i z radością pobiegł do domu. Zwierzak każdego dnia odwiedzał Wojtkę przynosząc mu karton produktów z pobliskiej mleczarni. Chłopiec nie ustawał w swoim postanowieniu, widząc szybkie efekty mlecznej kuracji. Po trzech miesiącach dwaj przyjaciele wybrali się do parku na mecz rewanżowy. Okazało się, że Wojtek był najwyższym i najszybszym graczem ze wszystkich zawodników. W meczu zdobył aż trzy bramki. Koledzy z podziwem patrzyli jak odbiera puchar dla najlepszego piłkarza spotkania. Po uroczystej dekoracji podeszli do szczęśliwego Wojtkę, przepraszając go za swoje wcześniejsze nie miłe zachowanie.

Sytuacji tej przyglądał się Mleczyśław, dumny z wytrwałości w osiągnięciu zamierzonego przez młodzieńca celu. Widząc radość chłopca, kot bardzo się wzruszył. Przypomnił sobie własne dzieciństwo. Był wdzięczny babci za dobrą radę, która w przeszłości pomogła jemu, a obecnie uszczęśliwiła inne dziecko.



Weronika Świątek

Szkoła Podstawowa nr 7

im. Czesława Kamińskiego w Siedlcach





EKSPEDIENTKA

Kot Mleczyław jak co dzień obudził się o 10:00, lecz tego dnia zupełnie mu się nie chciało wstawać – kolejny nudny dzień – pomyślał. Poszedł do łazienki, aby umyć zęby i nagle zachciało mu się pić. Otworzył lodówkę, która znajdowała się w kuchni, wyjął mleko i nalał do szklanki. Wypił wszystko ze smakiem.

Poczuł głód i postanowił kupić trochę jedzenia. Wziął portfel i ruszył do swojego ulubionego sklepu. Chodził po nim, nie wiedząc co wybrać, aż w końcu udał się do działu z nabiałem. Włożył do koszyka: ser żółty i biały, twaróg, masło, jogurt i maślanke. Bardzo lubił wszystko, co kojarzyło mu się z mlekiem. Uznał, że to co wziął, wystarczy. Poszedł do kasy, gdzie obsługiwała piękna ekspedientka. Mleczyław położył swoje zakupy na ladzie, lecz ani razu nie spojrzął na kasjerkę – 16 zł 59 gr – powiedziała. Mleczyław spojrzął na nią, a widząc piękną kotkę zapomniał, co miał zrobić. To była miłość od pierwszego wejrzenia – 16 zł i 59 gr – powtórzyła. Dopiero teraz się ocknął. Podał jej pieniądze i spytał jak ma na imię. Było to nierozsądne pytanie, ponieważ jak każda ekspedientka, nosiła identyfikator – Mleczyława – odpowiedziała lekko zdziwiona. Kot wrócił do domu, nie mogąc zapomnieć o pięknej kotce. Chodził niespokojnie po całym domu. Postanowił, że następnego dnia zaprosi Mleczyławę na randkę. Resztę dnia spędził ćwicząc zaproszenie przed lustrem.

Zapadła noc. Mleczyław nie mógł spać, ponieważ cały czas myślał o jutrzejszym dniu. Wyobrażał sobie, że rano pięknie ubrany pójdzie do niej z kwiatami, zaprosi ją na randkę, a ona wzruszona i zarazem bardzo szczęśliwa się zgodzi. Pójdą do najlepszej, wykwintnej restauracji i spędzą razem bardzo przyjemny wieczór, poznając się nawzajem. Lecz już rano nic nie szło po jego myśli. Nigdzie nie mógł znaleźć swojego garnituru. Okazało się, że miał go wyprać i gdy wyjął go z kosza na pranie był cały pognieciony. Na szczęście przypomniał sobie o drugim, zapasowym. Wyjął go z szafy, ubrał się i elegancki poszedł kupić kwiaty dla Mleczyławy. Gdy doszedł do kwaciarni okazało się, że była zamknięta. Najbardziej lubił róże, więc chciał je kupić Mleczyławie. Poszedł więc do innego sklepu z kwiatami, lecz tam mieli same brzydkie, lekko zwiędłe kwiaty. A wszystko dlatego, że Mleczyław wybrał sobie zły czas na kupowanie róż, ponieważ o tej porze roku nie kwitły. Postanowił poszukać czegoś innego. Poszedł na łąkę, gdzie znalazł równie piękne, żółte kwiatki. Zerwał bukiet i z werwą poszedł w stronę supermarketu, w którym pracowała Mleczyława. Wszedł i od razu ruszył w stronę kasy.

Ku jego zdziwieniu nie zastał tam swojej ukochanej. Za ladą stała zupełnie inna kotka.

- Przepraszam panią, gdzie jest Mleczysława? – zapytał najuprzejmiej jak tylko potrafił.
- Już tu nie pracuje – odpowiedziała szorstko ekspedientka.
- Jak to? Przecież jeszcze wczoraj tu pracowała – odrzekł zdziwiony Mleczysław.
- Przenieśli ją, ale nie wiem gdzie.
- No cóż, trudno. Dziękuję pani za pomoc. Do widzenia – pożegnał się Mleczysław.

Był bardzo zmartwiony tym, że jego ukochana już tu nie pracuje. Lecz mimo trudności losu postanowił odnaleźć ją za wszelką cenę. Obszedł chyba wszystkie supermarkety w mieście, ale nigdzie nie znalazł Mleczysławy. Zrezygnowany poszedł do najbliższej kawiarenki, by utopić swe smutki w szklance mleka. Usiadł przy barze i nagle ją zobaczył. Obsługiwała klientów. Był strasznie uszczęśliwiony, że ją odnalazł. Ledwie się powstrzymywał, by nie skakać lub krzyczeć z radości. Poczekał aż obsłuży wszystkich klientów, podszedł do niej i zaprosił ją na kolację. Mleczysława była trochę zdziwiona i chciało jej się śmiać, ponieważ Mleczysław podarował jej mlecze. Mimo to się zgodziła, ponieważ po cichu też się w nim podkochiwała. Mleczysław zaprosił ją do najlepszej restauracji w całym mieście. Zamówił najdroższe dania z karty i zaczęli wzajemnie się poznawać. Bardzo miło spędzili wieczór. Na koniec, Mleczysław jako dżentelmen, odwiózł ukochaną do jej mieszkania.

Gdy wrócił do domu, chciał od razu iść spać, ale był zbyt szczęśliwy, by usnąć, ponieważ randka udała się lepiej niż mógł sobie wymarzyć. Niedługo potem Mleczysław zaprosił Mleczysławę na kolejną randkę. Bardzo lubili swoje towarzystwo, więc zostali parą.



Wiele lat później wzięli ślub. Mleczysława urodziła śliczne, małe kociątka, które nazwali Młania, Młaciek, Młanka. Byli bardzo szczęśliwą i zdrową rodziną. Dzieci, tak jak rodzice, bardzo lubiły pić mleko i jeść wszystko, co miało związek z tym produktem. Każde ich danie zawierało przetwory mleczne. I Was, drodzy czytelnicy, zachęcam do picia mleka i jedzenia nabiału, ponieważ dzięki tym produktom będziecie silni i zdrowi.

KOT MLECZYSŁAW – SUPERKOT

Lśniące futro, ostry wzrok.
Szybkie łapy, mocny głos.
Kto to taki, każdy wie.
Kot Mleczysław on się zwie.

Hasłem jego zdrowym być,
Sączyć mleko, jogurt pić.
Bo to siły mu dodaje,
Superkotem wnet się staje.

Z Mleczysława przykład bierz.
Zdrowym będziesz – już to wiesz!!!





SIŁA TKWI W MLEKU

Dawno, dawno temu, w odległej krainie żył sobie kot Mleczysław wraz ze swoim bratem Pepsisławem.

Bardzo się od siebie różnili. Mleczysław był pogodny i wesoły. Pepsisław był nieogarnięty i leniwy. Dokuczał swojemu bratu. Zazdrościł mu władzy, jaką obarczył go przed wieloma laty ich ojciec.

Mleczysław mógł władać niewyobrażalną mocą. Potrafił naprawić wszystko, co było poważnie złamane. Umożliwiła mu to magiczna kula. Trysały z niej kolorowe dymy, które napawały Mleczysława energią. Pepsisław nie mógł tego znieść. Pewnego dnia porwał kulę i roztrzaskał ją na tysiące kawałeczków. Siła Mleczysława zmieniła się w mleko, a władca z silnego kota przemienił się w małą niepozorną maskotkę.

Możesz mu pomóc właśnie Ty! Pij mleko i pomóż odbudować kulę i odzyskać siłę Mleczysławowi.



Sila Tkwí w Mleku

Dawno, dawno temu w odległej krainie żył sobie kot Mlecystaw wraz ze swoim bratem Pepsistawem. Bardzo się od siebie różnili.

Mlecystaw był pogodny i wesóły. Pepsistaw był nieogarnięty i leniwy. Dokuczał swojemu bratu. Zazdrościł

mu wtedy, jakę dawał go przed wieloma latami ich ojciec. Mlecystaw mógł władać niezwykłą mocą. Potrafił naprawić wszystko co było poważnie złamane.

Umożliwiła mu to magiczna kula. Tryskały z niej kolorowe dymy, które napawiały Mlecystawa energią.

Pepsistaw nie miał tego smaku.

Pewnego dnia porwał kulę i roztraskał ją na tysiące kawałeczków. Siła Mlecystawa zamieniła się w mleko, a władca z silnego kota przemienił się w moją niepozorną maskotkę.

Trzeba mu pomóc wrócić!

Pij mleko i pomożesz odbudować kulę i odzyskać siłę Mlecystawowi.



KOTEK MLEKOTEK

Jeden, dwa, Kuba kotka Mlekotka ma.

Trzy i cztery, kot ten lubi mleko, sery.

Pięć i sześć chce je zjeść.

Siedem, osiem, spotkał gosposię.

Dziewięć, dziesięć, schował nabiał w kieszeń.





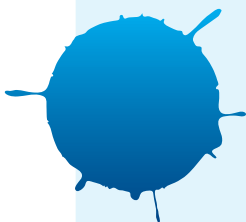


KOT PANKRACY, PSEUDONIM MLECZYSŁAW

Lubię koty, mam również swojego, domowego pupila. Wprawdzie jego prawdziwe imię to Pankracy, ale jak usłyszałem o konkursie na Kota Mleczysława, to pomyślałem, że mógłby mieć taki pseudonim, ponieważ towarzyszy mi zwłaszcza wtedy, gdy jem jogurt lub piję mleko.

Zdradza chęć poczęstowania się moim posiłkiem, a sygnalizuje to przez miauczenie, łaszenie się i oblizywanie. Często go, ale o ile sprytnie radzi sobie z mlekiem, o tyle z jogurtem nie idzie mu to najlepiej. Zawsze musi zrobić dokładną toaletę i wylizać sobie pyszczek, bo ma strasznie umorusany. Po skończonej uczcie i myciu, siada na parapecie i ogrzewa się w promieniach słońca, leniwie mruczając.

Pewnie inne koty też uwielbiają pić mleko, ale chyba nie tak jak mój, on wie co dobre...



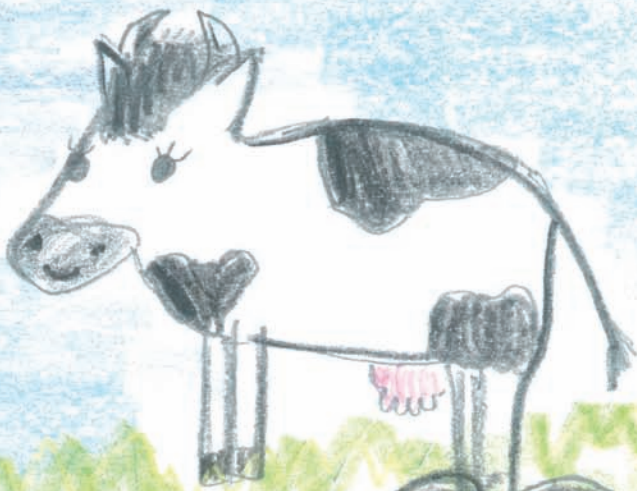


Julia Jankowska

Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej
w Leszcznie Szlacheckim



ZYSŁAW!!!





JEDEN DZIEŃ Z ŻYCIA KOTA MLECZYSŁAWA

Pewnego dnia kot Mleczyszław zobaczył, że w lodówce nie ma mleka. Wpadł w panikę, ponieważ nie wiedział co robić. Długo rozmyślał, aż wreszcie wymyślił. Na łące przed domem pała się krowa. Niewiele myśląc wziął kubeczek i poszedł do niej. Poprosił ją o mleko, które chciał sobie sam wydoić. Niestety krowa oburzyła się i powiedziała mu, żeby poszedł kupić sobie mleko w sklepie. Ale w sklepie też już nie było mleka. Usiadł więc pod drzewem i zaczął płakać wniebogłose. Usłyszała go sroka siedząca na gałęzi:

- Czemu tak płaczesz Mleczyszławie?
- Ach, sroko. Obudziłem się dzisiaj i jak co rano chciałem napić się mleka, żeby mieć dużo siły i gdy otworzyłem lodówkę, okazało się, że nie mam mleka. Poprosiłem więc grzecznie krowę Krasulę, ale ta przepędziła mnie i kazała kupić mleko w sklepie. Ale tam go też nie było.
- Nie było, nie było, gdyż przed chwilą grupa dzieci wykupiła całe mleko. Pani w szkole im powiedziała, że kto pije dużo mleka, ma mocne zęby, kości i szybciej rośnie. Więc dzieci postanowiły posłuchać pani.
- O ja nieszczęsny!
- Nie płacz, tylko poszukaj dzieci, na pewno ci odstąpią trochę mleka.

Jak sroka powiedziała, tak i kot Mleczyszław zrobił. Po drodze w poszukiwaniu mleka spotkał panią, która w szkole opowiadała dzieciom o walorach odżywczych mleka i dlaczego jest takie ważne w prawidłowym ich funkcjonowaniu. Nie pomyślała jednak, że dzieci tak szybko wypełnią jej polecenie.



- Drogi kocie, wiem gdzie teraz one są, więc cię do nich zaprowadzę.
- To super! – wykrzyknął Mleczystaw.

Tuż za rogiem na polanie przed szkołą siedziały dzieci i segregowały na kilka kupek mleko i jego przetwory. Na jednej były sery topione, na innej masło, a na jeszcze innej jogurty, kefiry i maślanka. A na samym środku stało mleko. Gdy kot je zobaczył, prawie popłakał się ze szczęścia. Przysiadł się do dzieci i zapytał, czy mógłby skosztować pysznego, zdrowego mleka, o którym marzył od rana. Oczywiście, że dzieci się zgodziły i poczęstowały Mleczystawa. Kotek z pełnym brzuszkiem podziękował dzieciom i położył się cichutko pod drzewkiem. Zasnął. Śniło mu się, że mieszka na planecie Mleczko-mle, na której nigdy nie brakuje mleka. Na jego buzi pojawił się coraz szerszy uśmiech. Można powiedzieć „mleczny”.



Zofia Kojder

Szkoła Podstawowa nr 5
im. Bohaterów Września w Przemyślu





KAROLINA I KOT MLECZYSŁAW

Dawno temu żył sobie pewien kot. Nazywał się Mleczyszław. Mieszkał w małym domu państwa Kolinów. Opiekowała się nim pani Agata. Miał duże czarne oczy i był cały rudy! Nawet jego łapki były rdzawo niczym liście spadające z drzew jesienią!

Pewnego dnia, przechadzając się po zielonej okolicy, pełnej drzew, kwiatów i krzewów, Mleczyszław usłyszał płacz małej dziewczynki. Nie namyślając się ani chwili, pobiegł w stronę dobiegającego szlochania. Na miejscu zobaczył chorą Karolinę – małą dziewczynkę z sąsiedztwa, która zawsze była taka cichutka i małomówna. Mleczyszław wolniutko podszedł do niej, aby jej nie przestraszyć i uważnie przez chwilę się jej przyglądał.

Po chwili rzekł spokojnym głosem:

- Mała dziewczynko dlaczego płaczesz?

Karolinka spłoszona obecnością dziwnego kota, który w dodatku mówi, powiedziała onieśmielona:

- Przecież zwierzęta nie mówią?!
- Ale ja jestem nietypowym kotem - mówił niczym nie wzruszony.

I tu przedstawił się szybkoitko podając łapkę:

- Mleczyszław się kłania.
- Ojejku, to nie wiedziałam, że są koty, które mówią ludzkim głosem - powiedziała dalej cichutko dziewczynka. I dodała: Jestem codziennie taka osłabiona i nie mam siły nic robić! Nawet czytać nie mogę.

Mleczyszław nic już nie odpowiedział, tylko długo i bacznie przyglądał się mizernie wyglądającej dziewczynce. Była niezwykle wychudzona i blada. Pomyślał, że na pewno brakuje jej wapnia, który przecież jest w takich dużych ilościach w mleku. Zapytał więc:

- A czy ty pijesz mleko?
- Nie, nie przepadam za mlekiem... – odpowiedziała jeszcze ciszej dziewczynka.

– No to już wiem, w jaki sposób mogę ci pomóc!!! – wykrzyknął uradowany Mleczystaw.

I nie zwracając uwagi na oszołomioną jego reakcją dziewczynkę pobiegł w stronę swojego domu.

Biegając rozmyślał, że ta mała musi za wszelką cenę napić się mleka. Wpadł zdyszany do kuchni, napełnił wielką szklankę mlekiem i zawrócił do smutnej dziewczynki. Po wypiciu białego i pachnącego napoju, Karolina niemal natychmiast poczuła się lepiej!

Wydawało jej się, że wstępują w nią nowe siły. Z radości, choć też i z pewnym onieśmieniem, pogłaskała Kota Mleczystawa. Była mu bardzo wdzięczna, bo teraz wiedziała już, co jest przyczyną jej osłabienia i złego samopoczucia. Z uśmiechem na ustach lekko zmrużyła oczy i wydawało się jej, że zagłębia się w Białą Krainę Mleka. A to był po prostu zdrowy, lekki sen.

Kot Mleczystaw cichutko stąpając na rudych łapkach oddalił się, stale odwracając się i spoglądając w stronę zasypiającej Karolinki. Wyglądała tak zdrowo! Policzki zaróżowiły jej się, cera nabrała niemal natychmiast zdrowego wyglądu. Mleczystaw był dumny z siebie. Gdy wracał do domu, to na progu czekała już na niego opiekunka Agata. Z radością patrzyła na dumnie kroczącego Kota Mleczystawa. Wiedziała po jego minie, że pewnie znów coś dobrego komuś uczynił lub pomógł. Podała mu pełną miskę wspaniałej karmy, no i oczywiście miseczkę mleka!

Wkrótce zmęczony Kot Mleczystaw położył się na kanapie i z uśmiechem na pyszczku zasypiał – pewnie także śniąc o Białej Krainie Mleka.



MLECZNE ŻYCIE KOTA MLECZYSŁAWA I KICIULINKI MLEKOLUBNEJ

Kot Mleczyław zuch i chwata,
zwykle pił mleko i był z tego niezwykle rad.
Codziennie wesoły – jak skowronek –
z picia mleczka cały dzionek.

Lubił też serek i śmietanę.
Zawsze poczęstował koleżankę –
Kiciulinkę mlekolubną.
Miała ona cerę cudną!

Tak się razem polubili –
mówię Wam moi mili –
że mnóstwo razem dni spędzili,
i jogurciki pochłaniali!

Super parą były kiciusie,
pełne mleka zawsze miały brzusie!

Kotki codziennie lubiły odwiedzać mleczne bary!
Tak kochani, to nie czary!

A wieczorem, kicie nasze
leżały w mlecznej wannie –
bo pełnej mleka po brzegi –
i płały się w niej niczym w fontannie!

Tak, więc wszyscy, moi mili,
pijcie mleczko w każdej chwili.
Mleczko dobre jest na kości
i dużo sprawia nam radości.

Radość wielka jest wskazana.
Tak więc pijcie mleczko już od rana,
a do szkoły weźcie sobie
dwa jogurty – ja tak robię!!!



Jestem Mleczysław, witam gorąco,
zaraz poznacie mnie na bieżąco.

Opowiem Wam dzisiaj jak mija mój
dzień: ze mną kłopoty chowają się w cień.

Powiem o sobie w dość prostych słowach:
uwielbiam psocić, skakać, figlować.
Lecz lubię również odpocząć w foteliku,
przykryty koczykiem spać mogę bez liku.

Chodzę sobie swoimi drogami, lecz
mieszkam w domu wraz z opiekunami.
Troszczą się o mnie i dbają wyjątkowo,
ja w zamian za to – mrużę im rockowo.

Codziennie dostaję mnóstwo pyszności
i miskę mleka dla przyjemności.
Uwielbiam mleczko i serek biały, gdy
zjem go rano, dzień jest wspaniały.
Produkty mleczne z łąciatej czy
z brązowej, jem bo dobre są i zdrowe.

Nie lubię kryć się w kątku,
szkoda każdego dnia –
życzę każdemu kotu,
by miał dom taki jak ja.

Nie lubię się przechwalać,
że jestem wyjątkowy,
lecz właśnie teraz przyszło mi do głowy,
że takie stwierdzenie pasuje idealnie –
zaraz opowiem wszystko dokładnie.

Mletek, Mleczysław, Mleciu do mnie
mówią i nigdy zabawy mi nie odmówią.

Noszę krawacik w kolorze czerwonym,
bo nie do twarzy jest mi w zielonym.
Noszę go na szyi, czuję się dostojnie,
atrakcyjnie, bogato i bardzo przystojnie.
Na krawacie literka „M” widnieje, wiecie
dlaczego? Bo za mleczkiem szaleję.

Mam oczy zielone – a na co?
– Nikt z Was nie wie?

By się ukryć w listkach na drzewie.
Jestem Mletek, dobra dusza
i bezdomnych mysz nie ruszam.

Kot jak inne koty –
lubię wspinać się na płoty.
Szukam myszy w mysiej dziurze,
zwiedzam krzaki, lecz nie róże...
Jogurt wypijam na drugie śniadanie,
żeby mieć siły na takie brykanie.

Jestem sobie taki kotek,
że gdy włóczki znajdę motek,
po minucie z pięknej wełny
zostaje nitek kosz cały pełny.

Biegam z górki na pazurki, wchodzę
na drzewo przegonić wiewiórki,
w biegu próbuję trawki, czasami
się zdarza wpaść do sadzawki.

Często siadam przy laptopie,
wiem co dzieje się w Europie
i spokojnie sobie marzę,
co też dziś mi się przydarzy, informacje
w telewizji – czuję jakbym był na wizji.

Lubię psoty, lubię figle
i może się to wydać dziwne...
gdy biegam po domu, fruują firanki –
tak często zaczynam swoje poranki.

Repertuar psot jest stały,
wymyślony i wspaniały.
Lecz by na wszystko mieć tyle siły –
wcinam nabiął, mój miły.

Częsta jazda na france,
czasem w oknie dziwne harce,
biegam podobnie jak rumaki
to mój ranny rozruch taki.

Po chwili czuję się jak lody kręczone,
więc teraz chwytam za swój ogonek,
potem leżę już zziębnięty
kotek Mletek rozbrykany.

Gdy mi wpada zapach w nozdrza
wiem, że coś przekąsić można –
wtedy pytam pana mego:
Czy ja zjem dziś coś dobrego?
Zdrową żywność, mleczko
albo produkt mleczny?
wtedy czuję, że świat jest bajeczny.

Gdy już dobrze pojem sobie,
błogą senność czuję w sobie,
zamykam swe oczy
i świat jest cichy i uroczy.

Wieczorem się tulę i słodko
pomrukuje i choć jestem łobuz,
pani mnie szanuje.

- Często się myjesz – pyta
pani swego kota.
- Czystość – odpowiadam –
to piękna jest cnota.

Kochane dzieciaki Mleciu Wam powie –
pijcie mleko codziennie
na śniadanie,
a zdrowi będziecie – naprawdę
nie kłamię.

Bo żeby zdrowym być
trzeba codziennie mleko pić,
bo gdy mleczka się nie pije,
wtedy zdrowko nam się wiję.

Więc pij mleko nawet
jak nie masz ochoty,
to środek złoty na wszelkie kłopoty!

Chyba fajny ze mnie kotek
Taki mały kotek psotek... :)





Mateusz Ratajczak

Szkoła Podstawowa nr 22

z Oddziałami Integracyjnymi w Tychach





W pewnej wsi, w niewielkim gospodarstwie mieszkał bardzo sprytny i wesoły kotek o imieniu Mleczysław. Kotek ten, oprócz wylegiwania się w słońcu, uwielbiał spotykać się ze swoimi przyjaciółmi - dziećmi.

Mleczysław często z nimi rozmawiał, żartował, bawił się w rozmaite zabawy, a także urządzał wspólne wyprawy w głąb lasu, aby zachwycać się przyrodą, a przy tym miło wypocząć. Martwiła go jednak pewna sprawa - dzieci nie chciały pić mleka, jego ulubionego napoju. Zamiast mleka i jego przetworów wołały kupować i jeść różnego rodzaju słodycze, frytki, hamburgery, a także pić słodkie, gazowane napoje. Te wszystkie niezdrowe produkty były łatwo dostępne w sklepiku, położonym niedaleko szkoły, do której uczęszczają. Mleczysław bardzo martwił się o ich zdrowie i wielokrotnie namawiał je do zdrowszego odżywiania się. Niestety bez większego rezultatu.

Nadszedł jednak dzień, który przyniósł zmiany. Była to sobota, czas wolny od zajęć lekcyjnych. Właśnie wtedy, z okazji Dnia Dziecka, nauczyciele postanowili zorganizować dla swoich uczniów wiele atrakcji na boisku szkolnym. Pogoda dopisywała i wszyscy bawili się znakomicie. Było wiele konkursów z nagrodami, a także zawody sportowe. Dzieci szalały z radości! Zmęczone świetną zabawą i upałem przybiegły do pobliskiego sklepiku, aby napić się i zjeść. Jakież było ich zdziwienie, kiedy za ladą ujrzały kota Mleczysława zamiast stałego sprzedawcy. Mleczysław postanowił wykorzystać ten dzień, aby nakłonić spragnione dzieci do picia mleka. W związku z tym nie można było kupić niezdrowego jedzenia i napojów. Kotek handlował zupełnie innym towarem – mlekiem i jego przetworami. Dzieci były bardzo zaskoczone i zniechęcone patrzyły na polecane mleczne produkty. Wiele z nich mówiło, że nie lubi mleka, marudziły, nie chciały się przekonać. Kotek nie zniechęcał się. Wytrwale przekonywał, że mleko to znakomity napój! To także cenne źródło białka, wapnia i witamin z grupy A, B i D, tak bardzo potrzebnych dla rozwoju i zdrowia każdego człowieka. Opowiadał ciekawie o poszczególnych składnikach mleka. Mówił, że białko buduje każdą komórkę ciała

i potrzebne jest przy rozwijaniu się mięśni, kości i mózgu. Wapń natomiast wzmacnia kości i zęby, żaden inny produkt, oprócz mleka, nie zawiera go tak dużo i w tak dobrze przyswajalnej formie. Ciekawie opisywał też znaczenie witamin. Dzieci pytały kotka dlaczego każda z nich jest taka ważna, a on wyjaśnił, że witamina A gwarantuje zdrowe oczy, dobry wzrok, gładką skórę, a także wzmacnia układ odpornościowy, dzięki czemu rzadziej chorujemy. Witamina D pomaga dobrze wykorzystać wapń, a witaminy z grupy B dbają o układ nerwowy. Powodują, że mózg lepiej się rozwija, a uczucie zmęczenia podczas nauki jest mniejsze.

Dzieci słuchały z zapartym tchem, a potem z pomocą kotka odkryły i próbowały licznych mlecznych produktów, takich jak smacowe mleczka, jogurty, kefiry czy maślanki. Mleczysław, przypomniał, że codziennie należy pić co najmniej 3-4 szklanki mleka, które można zastąpić produktami mlecznymi, chociażby np. serem. Proponowany nabiał smakował dzieciom. Teraz były pewne, że to dobry wybór i dzięki niemu zapewniają sobie urodę i dobre osiągnięcia w nauce i sporcie.

Kot Mleczysław był bardzo dumny z siebie i swoich przyjaciół. Wszyscy razem postanowili odwiedzać inne polskie miejscowości i zachęcać w nich dzieci do picia mleka. To była wielka przygoda ich życia.





CZARY KOTA MLECZYSŁAWA

Witam, witam moi drodzy.
Kot Mleczysław wita Was
i zabiera w świat magii i przygody.

Dziś chcę pokazać Wam, maluchy,
co wyczarować można z mleka
od mojej dobrej przyjaciółki krowy.

Więc zaczynam czarowanie...

Czary mary, fiku miku
oto przetwory z mleka są Smyku!
Żółty serek i oscypek
krążą nad głową mą.

Serki zdrowe i pożywne są.
Obok masło wznosi się do góry,
a tuż obok za maselkiem śmietanka pomyka.
Jest i kefir w parze z maślanką,
a na końcu jogurt leci.

Proszę, proszę co za cuda wyczarować można z mleka,
a wszystkie te cuda służą zdrowiu.

Witaminek w nich bez liku,
A, E, D i kilka z grupy B.
Pij więc mleko smyku drogi,
a będziesz zawsze pogodny i zdrowy.





Karina Cuper

Szkoła Podstawowa nr 80 im. Budowniczych
Portu Północnego w Gdańsku



NIEZWYKŁE WAKACYJNE SPOTKANIE

Był słoneczny wakacyjny poranek. Wstałam rano i wyjrzałam za okno. Lubię podziwiać widok z mojego pokoju, gdy jestem z rodzicami i z siostrą na wsi, w naszym drugim domu. Często po ogrodzie hasają duże i małe koty. I tym razem też hasały. Przyglądałam się im z ciekawością. W pewnym momencie do gromadki kociaków dołączył jeszcze jeden, różniący się od innych. Z niedowierzaniem stwierdziłam, że znam tego różowo-pomarańczowego kota z niebieskim noskiem!

To kot MLECZYSŁAW! Skąd wziął się na naszym podwórku?

Wybiegłam z domu żeby się przywitać. Mleczyław nie był zdziwiony, gdy mnie zobaczył. Uśmiechnął się i powiedział: „Cieszę się, że Cię, Karinko, znalazłem. Bardzo chcę się dowiedzieć, jak produkuje się wiejski twaróg, którym ostatnio zostałem poczęstowany przez Twoją Babcie”. Zastanowiłam się przez chwilę i już wiedziałam, gdzie zaprowadzić Mleczysława. Przecież twaróg kupujemy od pani Ewy – mamy mojej koleżanki. Gdy szliśmy na drugi koniec wsi, wszyscy mieszkańcy przyglądali się nam z zaciekawieniem. Pani Ewa przyjęła nas serdecznie.



Najpierw pokazała nam, gdzie krowy zjadają świeżą trawę i wyjaśniła jak przebiega ich dojenie. Następnie wzięła nam po kubeczku świeżego mleka, postawiła na stole pachnące rogaliki z twarogiem i zaczęła opowiadać, jak produkuje się twaróg. Mleczysław poprosił o kartkę i ołówek. W czasie, kiedy Pani Ewa mówiła, Mleczysław robił notatki, zjadał rogaliki i popijał mlekiem. Ja również z zainteresowaniem słuchałam, ponieważ bardzo lubię twaróg, a nigdy nie zastanawiałam się nawet jak on powstaje. Po skończonej rozmowie notatka Mleczysława wyglądała następująco:

Produkcja twarogu:

1. Wlej mleko do garnka.
2. Po kilku godzinach od walania mleka zbierz z niego śmietanę.
3. Pozostaw w ciepłe na trzy dni, aż powstanie zsiadłe mleko.
4. Nie mieszaj mleka i nie przelewaj do innego garnka.
5. Podgrzewaj na małym ogniu ok. 20 min. Proces, który będzie zachodził w garnku to warzenie sera. Pod wpływem temperatury skrzepy mlekowego białka będą się scalały i twardniały oddzielając się od płynnej serwatki. Im wolniej ten proces będzie zachodził, tym miękniejszy i delikatniejszy będzie twarożek.
6. Pozostaw w garnku do ostygnięcia.
7. Wyłóż na sitko, żeby odcedzić serwatkę.
8. Po kilku godzinach możesz zjadać pyszny, leciutko kwaskowaty, rozpluwający się w ustach, a jednocześnie dający się pokroić na kanapeczki twarożek.

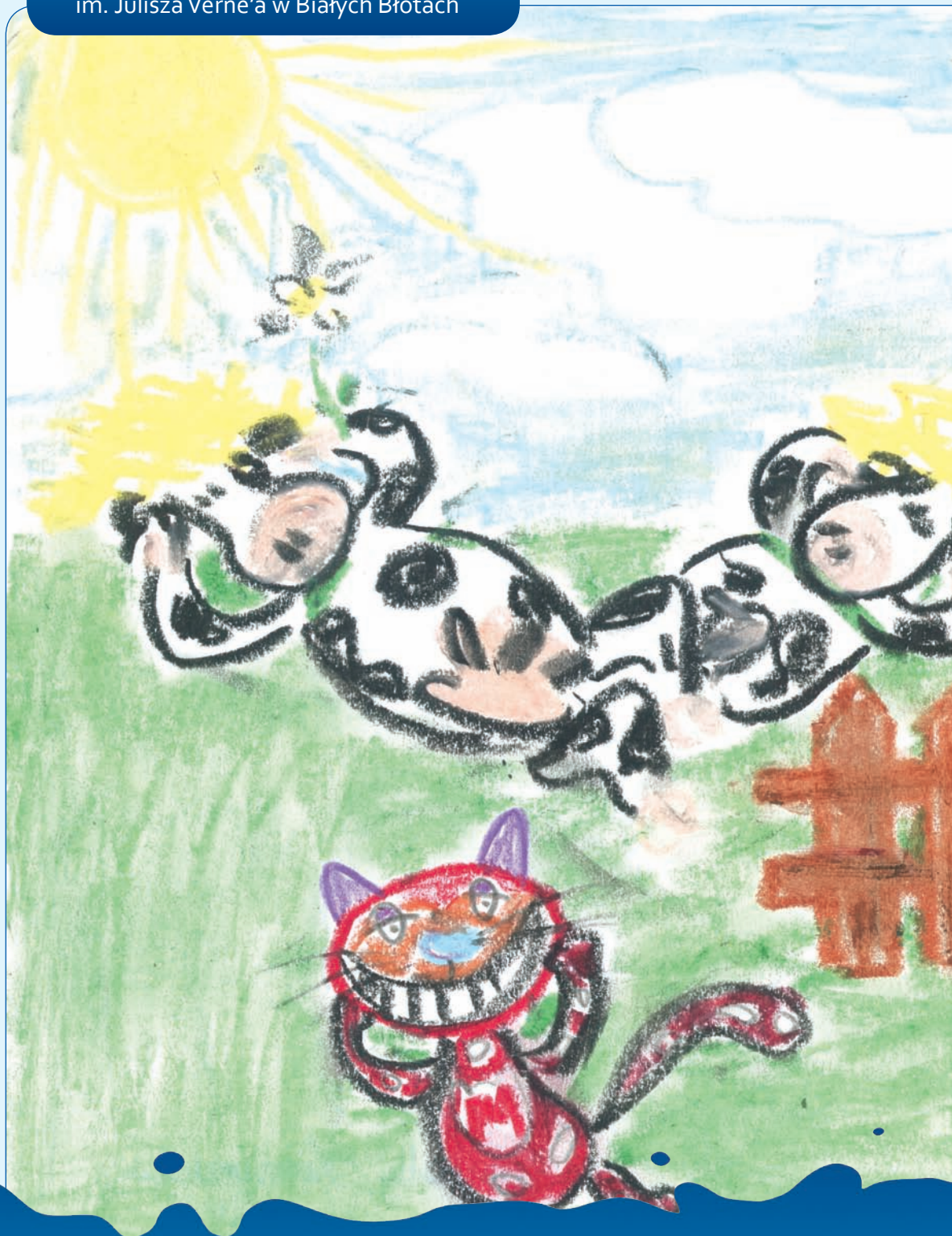


Pani Ewa pochwaliła Mleczysława za pilne zanotowanie wszystkich punktów i powiedziała, że teraz sammoże wyprodukować twaróg i na pewno mu się uda. Zadowolone mojego gościa było ogromne. Kłaniał się, dziękował i radośnie pomrukiwał.

Nikoła Konowalska

Szkoła Podstawowa

im. Julisza Verne'a w Białych Błotach





Pewnego ranka kota Mleczysława obudziło słońce. Promyczki raziły go w oczy. Przeciągnął się leniwie, a kiedy już się porządnie rozbudził zobaczył, że jest na łące. Wszędzie leżały krówki w słomianych kapeluszach i wachały kwiatki.

- Co tu się dzieje? – spytał kot jedną z krów leżących obok.
- To Ty nic nie wiesz? – odparła.
- Strajkujemy! Nie będziemy już dawać mleka, od teraz tylko słońce i kwiatki.
- Ale co z mlekiem? Co z twarogiem, jogurtami, pyszną śmietanką? – Mleczysław pytał dalej, ale krowa już nie słuchała.

Kot długo nie myśląc pobiegł do mleczarni, ale ta była zamknięta. Szukał wszędzie, ale nigdzie nie było ani mleka, ani twarogu, jogurtu ani śmietanki.

- Miau...! – Co ja teraz będę jadł?

I tak kot Mleczysław biegał cały dzień, szukając mlecznych przetworów, ale nie znalazł. Poszukiwania go jednak tak zmęczyły, że zasnął na płocie przy mleczarni.

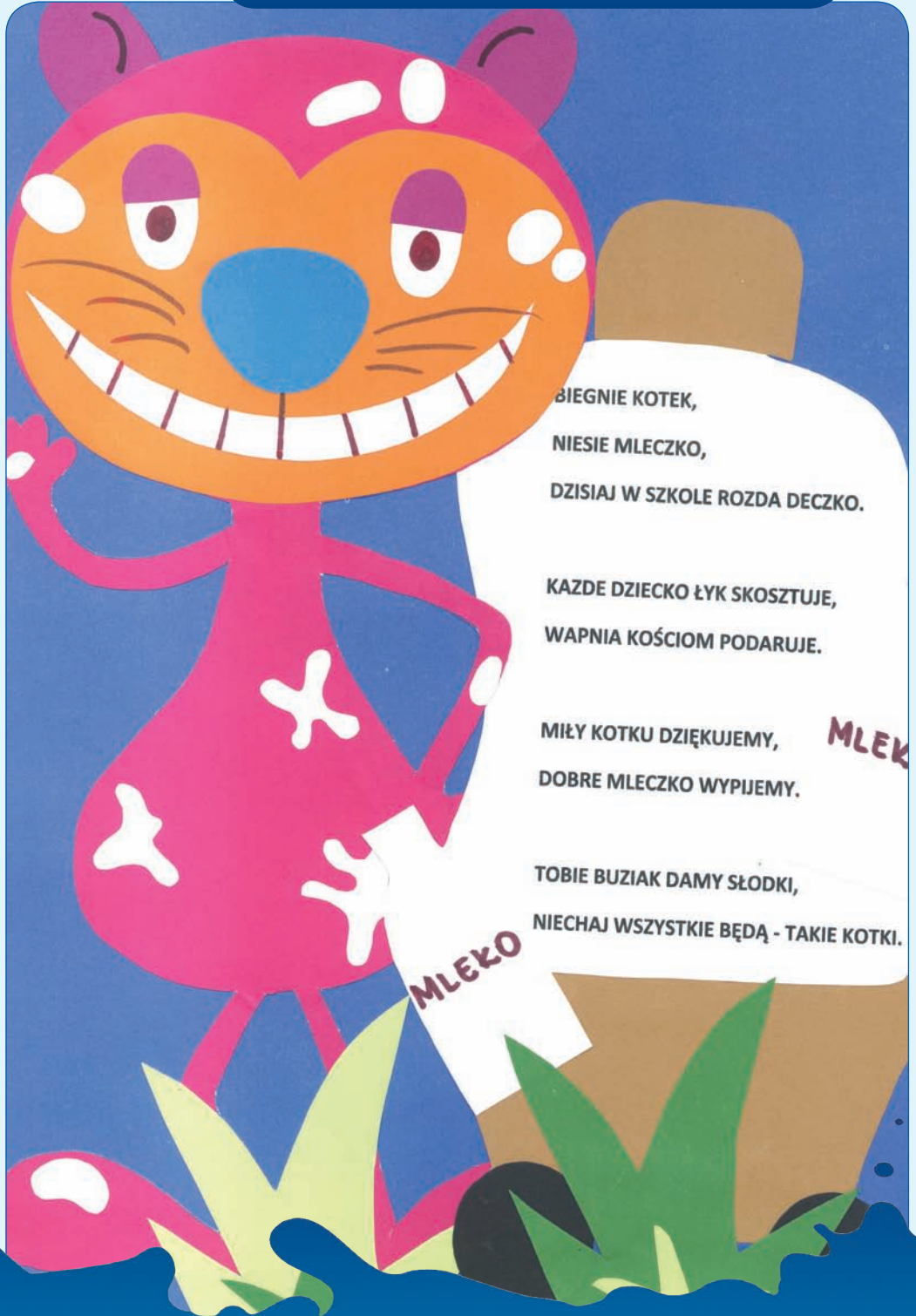
Słońce znów zbudziło kota swymi promykami. Otworzył oczy, a tu przed nim stoi miska mleka. – Czary?! – myśli sobie i rozgląda się dookoła. – Nie! Jestem w domu, a tamto było tylko złym snem. Otworzył więc lodówkę zjadł troszkę twarogu, jogurcik i zapił śmietaną. – Lepiej najeść się na zapas – pomyślał. Bo co jak krowy naprawdę zastrajkują. Będzie za późno!



Katarzyna Gąsiorowska

Szkoła Podstawowa

im. marsz. Józefa Piłsudskiego w Dzierzgowie



BIEGNI KOTEK,
NIESIE MLECZKO,
DZISIAJ W SZKOLE ROZDA DECZKO.

KAZDE DZIECKO ŁYK SKOSZTUJE,
WAPNIA KOŚCIOM PODARUJE.

MIŁY KOTKU DZIĘKUJEMY,
DOBRE MLECZKO WYPIJEMY.

TOBIE BUZIAK DAMY SŁODKI,
NIECHAJ WSZYSTKIE BĘDĄ - TAKIE KOTKI.

MLEK

MLEKO

Alicja Pietrzak

Szkoła Podstawowa

im. Marsz. Józefa Piłsudskiego w Łowie





KRÓLESTWO KOTA MLECZYSŁAWA WIELKIEGO

Wśród dachów, ulic i płotów
mieści się królestwo kotów.
Żyje w nim kot Mleczyśław Wielki,
Mlesio nazywa go lud wszelki.
W królestwie wszystko jest kocie,
a przede wszystkim kocie łakocie.
W kocim sklepiku kupić można
twarożek, a nie kurczaka z różną.
Ponadto serek, jogurt, kakao
to rzeczy, których ciągle mało,
bo kot Mleczyśław wywodzi się z rasy,
która stroni od kiełbasy.
O każdej porze roku,
aby dodać sobie uroku,
Mleczyśław tylko mleko pija,
aż wąsik mu się zwija.
Na punkcie nabiału,
Mlesio dostaje szału.
Wie, że płatki z mlekiem lub owsianka
to podstawa zdrowego śniadanka,
a żeby mieć zdrowe kości
nie trzeba zjadać z ryby ości,
tylko nabiał, który ma wapń, białko i witaminy –
o tym pamiętają koci chłopcy i dziewczyny!







Raz pewnego dnia we wtorek
Chory kot podły miał humorek.
Wyszedł więc wygrzewać się na słońcu
Spacerując po pięknej, zielonej łące.
Nagle zobaczył cień nad głową,
Gdyż wąchając kwiatki przypadkiem stanął nad krową.
Rozzłoszczony kot krzyknął, by się przesunęła,
Lecz wielka krowa ani drgnęła!!
– To, że jesteś duża i masz dwa rogi na głowie
Wcale nie upoważnia Cię, by rujnować mi zdrowie!
Krowa z góry na kotka groźnie spojrzała.
Żując trawę – donośnym głosem zaryczała:
– Masz już stare futro i słabe kości,
Więc lepiej napij się mleka a miną Ci złości!
Krówka długo kotka nie przekonywała
Tylko świeżym mleczkiem go poczęstowała!
Kotek, chlipiąc mleczko, skakał z radości,
Gdyż już po kilku łykach czuł, jak zdrowieją jego kości!
Krówka stała się słynna i otoczyła ją wielka sława,
Kiedy wszyscy się dowiedzieli jak uleczyła kota Mleczysława!
Historia miała miejsce dawno temu,
Lecz szczególnie dzisiaj warto powiedzieć każdemu:
KTO MA TROCHĘ OLEJU W GŁOWIE
PIJE MLEKO – BO TO SAMO ZDROWIE!!!




Izabela Mincer

Publiczna Szkoła Podstawowa
w Łanach, gm. Cisek








Kot Mleczystaw jest zielony,
pije mleko jak szalony.
Mleko dużo wapnia ma,
połysk na futerku da.

A do tego jogurt wcina
i mu się poprawia mina.

Bo w jogurcie witaminy,
a to zdrowko dla rodziny.
Na kolację kefir pije,
bardzo dobrze sobie żyje.

Bo kto mleczne je przetwory,
do zabawy zawsze skory.







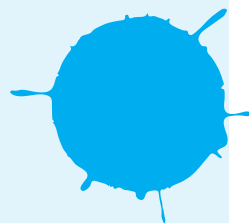


Mleczyław to kot,
Ja – to mała dama.
Mamy wiele wspólnego –
twierdzi moja mama.

Lubimy ciepłko,
psoty, przytulanie,
no i oczywiście
mleko na śniadanie.

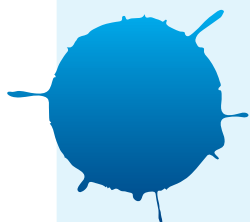
Mleko to samo zdrowie.
Choć każdy to powie,
to moja kicia dodaje,
że żaden napój
mu do pięt nie dostaje.

Witaminy, minerały
i ten smak wspomniały.
Mleko dar natury –
kto je często popija,
ten przesunie góry.



Mleczysław z pasją żyje,
ponieważ codziennie mleko pije.
Rano, po południu i wieczorem zdrowe kości ma,
bo dziennie butelka mleka siły mu da.

W mleku są witaminy
potrzebne dla całej rodziny.
Czy jogurt, czy śmietana –
zawsze zdrowe z rana,
a nawet z wieczora
i każda inna pora
jest na to doskonała.
Pij, jedz serki i jogurty,
koktajle i kefiry.
Te mleczne przetwory
odstraszają chorób potwory.







Daniela Świtalska

Szkoła Podstawowa
w Malanowie



PRZYGODY KOTA MLECZYSŁAWA

Pewnego słonecznego dnia w gospodarstwie Państwa Robaczków okociła się ich ulubiona kotka Milusia. Na świat przyszedł cztery kocięta: trzy dziewczynki i jeden chłopczyk. Pan Robaczek upodobał sobie chłopca, którego nazwał Mleczyśław. Nadał mu takie imię gdyż był małym głodomorkiem i wypijał mnóstwo mleka.

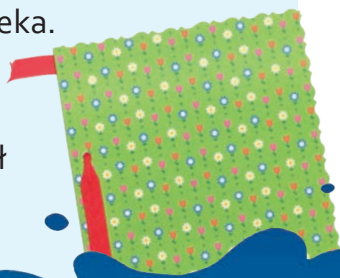
Z czasem kocięta podrosły, dziewczynki zostały zabrane do innych domów, a Mleczyśław rósł jak na drożdżach. Był on bardzo, bardzo ciekawskim kotem i straszny psotnikiem. Zaplątywał wełnę, ściągał pranie ze sznurów, tłukł talerze oraz dzbanki.

Pani Robaczek miała dość takiego brzdąca i nakrzyczała na Mleczyśława. Ten podkulił ogonek i postanowił wyruszyć na małą wyprawę. Spacerował, gonił motylka, aż znalazł się na łące. Ciekawie rozglądał się gdy nagle poczuł na swoim futerku liżnięcie. Była to krówka Łaciatka ze swoim maleństwem. Mleczyśław już miał uciec, ale ciekawość dodała mu odwagi. Przysunął się bliżej i usiadł na trawce.

Krówka Łaciatka zaczęła wypytywać go, skąd się wziął i gdzie mieszka. Wywiązała się miła rozmowa i tak od słówka do słówka dowiedział się bardzo ważnych informacji o mleku, które tak bardzo lubi. Krówka wyjaśniła mu, że to ona daje mleko, dopiero później trafia ono do kartonu, który znamy ze sklepu. Oprócz tego z mleka wyrabia się dużo pysznych produktów. Wśród nich są jogurty, kefir, śmietany, masła i wiele rodzajów sera. Jedne ładnie pachną inne mają nieprzyjemny zapach. Wszystkie jednak są bardzo smaczne, pożywne i niezbędne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju młodych organizmów.

Mleczyśław ucieszył się, że mleko jest tak dobre i zdrowe, ponieważ, on jako mały łakomczuch ma kota na punkcie mleka.

Zaczęła cieknać mu ślinka, a w brzuszku burczało. Przypomniał sobie, że w domku czeka na niego miska z mlekiem. Pożegnał się z krówkami i pobiegł do domu.





Poznajcie proszę kota Mleczysława
Wielkiego artystę – w Kociogórze wielka sława.

Kot ten wielkie miał umiejętności,
śpiewem czarował mleko – magiczne zdolności.

Miał też przyjaciółkę – krowę Krasulę,
oraz dwie inne – Anastazję i Ulę!

Ale tylko czarno – biała Krasula
na śpiew kota Mleczysława była czuła!

Więc gdy śpiewak nucił arię tenorem
Krasula dawała mleko czekoladowe!

Krówka dawała jogurt truskawkowy czasem,
ale tylko wtedy, kiedy kot rapował basem.


Pewnego razu stała się rzecz przedziwna,
bo kot Mleczysław nauczył się gwizdać.

Więc zagwizdał piosenkę o różowym kolorze,
a Krasula dała mu:

śmietankowy, puszysty twarożek.







Kot Mleczysław rano wstaje,
chętnie wtedy łapę daje.
I uśmiecha się pod wąsem
– Mleko proszę, miły brzdącu.
Choć ja stary, a ty młody,
Mleko pijmy dla urody.
Dla urody i dla zdrowia
Wiwat mleko!
Wiwat każda krowa!



Pewnego dnia kot Mleczyław poszedł na rozdanie nagród Nobla. Zobaczył tam tyle sławnych, mądrych osób, które dostały nagrodę Nobla. Wtedy pomyślał co by było, gdyby przetwory mleczne rywalizowały o nagrodę Nobla. Powiedział więc: - Kto by wygrał? Chwilę potem zobaczył, jakby na scenie stały: ser, jogurt, maślanka, a wybierającym było mleko. Zaczęło się przemówieniem sera: - Gdy się je ser, oczy dobrze widzą i nie trzeba nosić okularów, gdyż zawiera on witaminę: A, B2. Potem maślanka: - Gdyby wszyscy pili maślankę nie byłoby tylu chorób. Następnie jogurt: - Dzięki jogurtowi kości nie będą się łamały. W końcu powiedziało mleko: - A zwycięzcą jest, a raczej są PRZETWORY MLECZNE!!! Wtedy już Mleczyław wiedział, że wszystkie te przetwory są ważne i należy je jeść.





KRÓL MLECZYSŁAW KOT WSPANIAŁY

Żył kiedyś król Mleczyśław, kot wspaniały. Panował w swym grodzie rozsądnie i sprawiedliwie. Przyszedł taki dzień, kiedy w jego królestwie zabrakło mleka w miejscowej rzece. Rycerz Kajtek postanowił wyruszyć, by poszukać mleka. Jednak nie udało mu się znaleźć cennego napoju. Wielu jeszcze próbowało, lecz nie znaleźli. Król Mleczyśław, kot wspaniały postanowił sam wyruszyć na poszukiwania.

Przybył do mleczarni, by sprawdzić dlaczego nie produkują mleka. Okazało się, że krowy nie chcą go dawać. Słyszał też, że jest takie drzewo, na którym rosną butelki mleka. Wybrał się w miejsce gdzie rośnie to drzewo. Na drzewie faktycznie rosły butelki, ale były puste. Kot wrócił do swego królestwa i powiedział poddanym – Nie udało się znaleźć mleka. Ale nie poddaje się i jutro wyruszam na następne poszukiwania.

Wstał wcześniej niż zwykle. Wyruszył. Szedł i szedł, nagle zobaczył białą puszystą chmurkę. Padało z niej mleko. Pobiegł szybko, by ją wziąć. Wziął linę i zarzucił na chmurkę. Trafił. Zaciągnął ją do królestwa. Chmurka dawała mleko tylko przez tydzień, więc król postanowił szukać dalej. Wędrował i wędrował, aż zaszedł do rzeki pełnej po brzegi mleka. Tylko, że coś było nie w porządku - rzeka płynęła pod górę. Wspiął się na szczyt i zauważył swojego czarodzieja. Schował się za krzakiem i słuchał słuchał, co czarodziej mówi swojego współnika. Usłyszał, że chce on założyć własne królestwo. Wówczas król zauważył kabel i postanowił go pociągnąć. Okazało się, że kabel zasilał pompę, która przestała działać. Czarodziej nawet nie zauważył, że mleko zaczęło spływać z powrotem w dół. Król wezwał strażę, by ich wtrącić nikczemników do lochów. W królestwie nie brakło już więcej mleka. I tak oto król Mleczyśław, kot wspaniały, ocalił królestwo od złego czarodzieja i braku cennego mleka.

KOT MLECZYSŁAW ZWIEDZA POLSKĘ

Mleczyśław, wielbiciel mleka i jego przetworów, postanowił zwiedzić Polskę, gdyż znudził się swoim podwórkiem. Wziął butelkę mleka i ruszył w drogę. Postanowił odbyć podróż pociągiem.

Obserwując mijane krajobrazy zajadał owocowy jogurt. Kiedyś dowiedział się, że największą rzeką w Polsce jest Wisła. Zapragnął odwiedzić miasta, które leżą w jej obrzeżu. Rozpoczął wyprawę od gór, skąd wypływa Wisła. Następnie odwiedził Kraków, dawną stolicę Polski. Był na Wawelu zajadając się serkiem waniliowym.

Kolejnym etapem podróży był Tarnów. Tam bardzo dokładnie obejrzał pomnik polskiego króla Władysława Łokietka. Z Tarnowa pojechał prosto do Puław. Spacerował brzegiem Wisły i – popijając truskawkową maślankę – podziwiał panoramę miasta.

Warszawa – pociąg długo wjeżdżał do miasta. Mleczyśław dojechał do stolicy Polski. Postanowił zostać tu dłużej, może trzy, cztery dni. Chciał bardzo dokładnie poznać to miasto i zobaczyć jego wielkość oraz skosztować mlecznych przekąsek oferowanych w stolicy.

Już trochę zmęczony podróżowaniem, w Toruniu zjadł tylko kilka pierniczków, popijając je mlekiem i zrobił zdjęcie pomnikowi Mikołaja Kopernika. Teraz spokojnie, bez zatrzymywania się dojechał do Gdańska. Miał jeden cel – zobaczyć jak Wisła wpada do Morza Bałtyckiego. Posmakował morskiej wody i zdziwiony stwierdził, że jest słona. – Mleko i jego przetwory są smaczniejsze – stwierdził.

Zadowolony z podróży Mleczyśław postanowił wrócić na własne podwórko. Sprawdziło się powiedzenie: „Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”. A mleko od krowy Pyzy najsmaczniejsze.





Wszyscy znają kota Mleczysława,
dla którego mleko, to ważna sprawa.
On pije jogurty, kefiry, jada sery i twarogi,
bo wie, że dzięki temu ma piękne futro i szybkie nogi.

Obdarzony jest odwagą i niczego się nie boi.
Zawsze do znajomych radosne miny stroi.
Chce ich dobrym nastrojem zarazić,
a żadne niebezpieczeństwo nie jest w stanie go przerazić.

To on, dnia pewnego słonecznego,
gdy wybrał się po mleczne przetwory do sklepu pobliskiego,

ujrzał przed Warzywniakiem coś pięknego.
Była to urocza dama, pełna wdzięku osobistego.

Tak, to cudowna kotka,
która zwała się Psotka.
Mleczysław zakochał się w niej od pierwszego spojrzenia
i chciał ją poznać bez zastanowienia.

Podszedł, pięknie zamruczał, zaprosił damę do baru mlecznego,
bo chciał jej kupić coś bardzo smacznego.
I ku zdziwieniu, kotka odmówiła,
mówiąc, że mleko dawno temu piła.

Nie lubi koloru białego
i smaku niewyraźnego.
Twarożek też jej nie smakuje,
a maślanka i kefir humor jej psują.
Nasz Mleczysław zaskoczony
nie poczuł się obrażony.
Z uśmiechem na kociej twarzy
Psotkę czułym gestem obdarzył.

Moja droga, mleko pij codziennie,
jedz sery i twarożki wymiennie.
Wtedy radośniejsze będzie tve życie
i na pewno nie grozi ci tydzie.

To, co powiedział Mleczysław, zrobiło ogromne wrażenie
i Psotka postanowiła zmienić codzienne jedzenie.
Do jej jadłospisu trafiły przetwory mleczne
i dania z mleka - nasi przyjaciele robią bajecznie.

KOT MLECZYSŁAW RATUJE DELFINY

Żył sobie pół-kot pół-ryba o imieniu Mleczyław. Mleczyław miał kota na punkcie mleka, które zawsze miał przy sobie. Nosił je na plecach w pojemniku. Kiedy pływał wśród raf koralowych, zobaczył małego delfinka, a obok jego mamę.



Była ona strasznie chora i nie mogła nakarmić swojej córki. Mały delfinek był bardzo słaby, mógł nawet umrzeć z głodu. Wtedy właśnie Mleczyław pomyślał, aby nakarmić delfinka mlekiem. Umiał mówić po delfiniemu, więc zapytał mamę, czy może nakarmić jej córeczkę. Mama oczywiście się zgodziła. Mleczyław podpłynął do delfinka i nakarmił go. Delfinek napił się do syta i od razu poczuł się lepiej. Mleczyław dał też mleko mamie. Podziało jak lekarstwo. Mama wyzdrowiała. Tak właśnie Mleczyław pół-kot pół-ryba uratował delfiny!



KOT MLECZYSŁAW ŚPIEWA

Kot Mleczyśław mądry wielce
nie od dzisiaj śpiewa wierszem.

Biega, skacze – hop do góry!
Powyganiał wszystkie szczury,
domek pięknie przyozdobił,
z mysiej dziury to ... sejf zrobił.

Inne koty człapią drogą
i nadziwić się nie mogą.

„Jak to działał?!”

„Gdzie jest sekret zdrowia ciała?”
Skąd to wszystko? Wiem. Eureka?
Kota mam na punkcie mleka!







Jestem Kotem Mleczysławem.
Witam wszystkich dziś serdecznie
i opowiem Wam ciekawie
mą historię z zębem mlecznym.
Dnia pewnego wczesnym rankiem,
gdy się tylko obudziłem –
było to tuż przed śniadankiem –
w pyszczku coś mi się ruszyło.
Myślę sobie: – Co za diabeł
wargi moje sam porusza?
Patrzę w lustro, a to mój kieł,
swoje miejsce chce opuścić.
Próbowałem go z powrotem,
wkładać w dziurkę zębodołu
i aż się zalałem potem,
bo ząb już tam nie pasował.
Mało tego, inny ząbek,
który rośnie po sąsiedzku,
zrobił się jak wielki bąbel
i rozboleł mnie zdradziecko.
Krzyk mój cały dom obudził,
wbiegła mama wystraszona.
Patrzy. – Syn ma wielką dziurę w buzi
i wygląda, jakby konał.
Pochyliła się nade mną,
z troską w głosie powiedziała:
– Tylko mleka porcja dziennie
urатуje Mleczysława.
Odtąd mleko już codziennie
piję rano i wieczorem.
Pamiętając o higienie
mego pyszczka w każdej porze.

Miej kota na punkcie mleka!

Kot Mleczysław, jak na przedstawiciela kociej rodziny przystało, uwielbia chadzać własnymi drogami. Wiedziony ciekawością, zagląda w najodleglejsze zakamarki i zawsze sprawdza, jaka niespodzianka czeka na niego za rogiem. Gdy na horyzoncie pojawia się kolejna przygoda, Mleczysław uśmiecha się tylko pod wąsem. Wie, że dzięki niebywałej sprawności wyjdzie z niej cało, spadając na przysłowiowe cztery łapy. Pomaga mu w tym wrodzony koci spryt oraz niespożyta energia, którą czerpie z mleka i jego przetworów. Jeżeli chcecie być silni i sprawni, jak Kot Mleczysław, nie możecie zapominać o spożywaniu nabiału każdego dnia. A jeśli jeszcze nie wiecie, dlaczego warto sięgać mleko i jego przetwory, zapraszam Was do poznania właściwości tych pysznych produktów!

Wartość odżywcza

Mleko i przetwory mleczne, takie jak jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy oraz żółty to jedne z najbardziej wartościowych produktów spożywczych, którymi możemy uzupełnić codzienny jadłospis. Przede wszystkim charakteryzują się wysoką wartością odżywczą. Oznacza to, że spożywając nawet niewielkie ich ilości, dostarczamy organizmowi stosunkowo dużo składników budulcowych, witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju, nie tylko fizycznego, ale również umysłowego.

Pełnowartościowe białko

Mleko i przetwory mleczne są bardzo dobrym źródłem pełnowartościowego białka, czyli dokładnie takiego, jakiego potrzebuje ludzki organizm. Dostarczenie odpowiednich ilości białka jest niezwykle istotne w okresie intensywnego wzrostu dzieci i młodzieży, który przypada na wiek szkolny. W tym czasie zapotrzebowanie na ów składnik (w przeliczeniu na kg masy ciała) jest nawet dwu-, trzykrotnie wyższe niż u dorosłego. Nic dziwnego - białko stanowi bowiem podstawowy budulec każdej komórki i tkanki w naszym ciele, a to właśnie w okresie dzieciństwa najszybciej rosną kości, przybywa mięśni, rozwija się mózg. Mleko i jego przetwory zawierają białko najwyższej jakości, a do tego dobrze przyswajalne, co sprawia, że trudno je zastąpić jakimkolwiek innym produktem. ●



Cenne źródło wapnia

Wapń odgrywa bardzo istotną rolę w procesie budowy i wzmocnienia kości oraz zębów. Choć w pewnym momencie nasze kości przestają rosnąć „wzdłuż”, do końca życia ulegają przebudowie, regularnie uwalniając oraz uzupełniając kluczowy dla nich pierwiastek, czyli wapń. Jego zapasy, zmagazynowane w układzie kostnym oraz zębach, tworzą „bank wapnia”. Magazyn ten zapełnia się najintensywniej począwszy od okresu dzieciństwa do mniej więcej 20. roku życia. Im więcej wapnia zostanie dostarczone kościom w tym czasie, tym bardziej będą odporne na złamanie w wieku późniejszym. Wapń, oprócz tego, że odpowiada za gęstość i wytrzymałość kości, przyczynia się także do prawidłowego krzepnięcia krwi oraz pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mięśni.

Bogactwo witamin

Mleko jest bogatym źródłem witamin z grupy B, głównie ryboflawiny (witaminy B₂) oraz witaminy B₁₂. Obie witaminy odpowiadają za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego i pracę mózgu. Poprawiają przebieżność impulsów nerwowych, zmniejszają uczucie zmęczenia oraz znużenia, wzmocniają koncentrację, a więc są niezbędne w okresach zwiększonego wysiłku umysłowego.

Oprócz tego witamina B₂ pozytywnie wpływa na wygląd skóry, pozwala także utrzymać nasz wzrok w dobrym stanie. Witamina B₁₂ natomiast wzmocnia układ odpornościowy, chroniąc przed częstymi infekcjami.

W mleku znajdują się również witaminy A i D. Witamina D wraz z wapniem tworzą duet odpowiedzialny za utrzymanie kości w dobrym stanie. Dzięki obecności witaminy D, wapń zawarty w przetworach mlecznych jest łatwiej wchłaniany i lepiej wykorzystywany przez organizm. Witamina D jest potrzebna także dla sprawnego funkcjonowania mięśni oraz działania układu odpornościowego. Natomiast witamina A jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania wzroku. Podobnie jak witamina D, wspomaga pracę układu odpornościowego. Dzięki witaminie A możemy też cieszyć się zdrową skórą.



Ważne mikroelementy

Jeśli chcemy uzupełnić dietę w jod i cynk, najlepiej sięgnąć po sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe). Obecny w nich jod usprawnia działanie układu nerwowego, wpływa na procesy wzrostu oraz wygląd skóry. W dbaniu o urodę wesprze nas także cynk, który odpowiada m.in. za stan cery, włosów i paznokci.

Bogactwa składników odżywczych, jakie oferuje mleko i jego przetwory, nie znajdziemy w żadnym innym produkcie spożywczym. Co tu dużo mówić – mleko jest cool! Wie to Kot Mleczysław, a teraz wiecie o tym także Wy!

Ciekawostki z mlecznego świata

Czy wiesz, że:

- krowa jest w stanie dostarczyć dziennie średnio 90 szklanek mleka, zaś w ciągu swojego życia – około 200 000 szklanek. Obecny rekord – 216 000 litrów mleka wyprodukowanych w ciągu roku - należy do pewnej kanadyjskiej krowy imieniem Smurf
- pierwsze sery na świecie wyrabiano nie – jak dotąd sądzono – w północnej Afryce, lecz na Kujawach, około 7000 lat temu. Zdaniem naukowców, ser ten nieco przypominał dzisiejszą mozzarellę
- maślanka oraz masło powstają w trakcie tego samego procesu, w trakcie którego tłuszcz mleczny zamieniany jest w masło, zaś płyn, który pozostaje po wytrąceniu z mleka prawie całego tłuszczu, to właśnie maślanka



- dziury w serze nie są sprawką myszy. Odpowiadają za nie specjalne kultury bakterii, wspomagające proces fermentacji mleka. Dziury w serze to nic innego jak pęcherzyki dwutlenku węgla „uwięzione” w gęstniejącej masie serowej.



Kampania finansowana
przy wsparciu Unii Europejskiej
oraz Rzeczypospolitej Polskiej



Kampania
współfinansowana również
z Funduszu Promocji Mleka