

**Bogumiła Staniów**

Uniwersytet Wrocławski

bogumila.staniow@uwr.edu.pl

ORCID: 0000-0002-2562-2848

## **Od konsumenta do fachowca. O tendencjach we współczesnej książce kulinarnej dla młodych czytelników**

From consumer to expert:  
Trends in contemporary cook books  
for young readers

DOI: 10.12775/LL.1.2022.002 | CC BY-ND 4.0

**ABSTRACT:** The article discusses the most important tendencies in contemporary culinary books for children in Poland. Based on the analysis of editions published in 2016–2020, several distinct trends have been indicated. The editors continue to publish cook books which educate and provide the child reader with ideas how to play in the kitchen. Publications concerning hunger and surplus of food as well as balanced and healthy diets are the new trend. We can also observe another new trend, connected with media placing the child in the role of a gourmet and an expert at cooking.

**KEYWORDS:** cook books, culinary books, books for young readers

Książki dotyczące jedzenia i kuchni przeznaczone dla młodego czytelnika są zjawiskiem stosunkowo nowym. Pojawiły się w połowie XIX w. w Niemczech wraz z rozwojem przemysłu zabawkarskiego, potem wydawano je w USA w organizacjach społeczno-religijnych i firmach marketingowych, które popularyzowały marki artykułów spożywczych. W drugiej połowie XIX w. na ziemiach

polskich drukowano poradniki dotyczące kuchni i gotowania skierowane do pań przygotowujących się do pełnienia życiowych ról żon i gospodyń domowych (Has-Tokarz 2014).

Różnorodność gatunkowa współczesnych publikacji dotyczących jedzenia i kuchni dla dzieci przejawia się w funkcjonowaniu tekstów literatury pięknej o tematyce związanej z kulinariami (wierszy, baśni, opowiadań, przepisów na potrawy wtrącanych do powieści itp.), książek obrazkowych, conceptowych, wieloscenicznych, a także w rozkwicie wydawnictw popularnonaukowych, poradnikowych i edukacyjnych, które często, nie tylko w przypadku książek dla najmłodszych, posiłkują się środkami literackimi. Choć problematyka kuchni i jedzenia od lat fascynowała antropologów, filozofów, badaczy kultury, historyków, socjologów, etnografów czy językoznawców (Has-Tokarz 2016), to uwzględnienie w niej perspektywy dzieci nastąpiło niedawno, bo właściwie dopiero pod koniec XX w. Książką o gotowaniu przeznaczoną dla młodego pokolenia zajęli się najpierw badacze dziejów żywienia rodzin i ich dzieci; były to przede wszystkim prace niemieckie oraz publikacje Amerykanek – Stephanie Hersh i Ann A. Hertzler (Has-Tokarz 2016: 17–18). Polska książka kucharska dla dzieci ma również swoich badaczy; zgłębiali oni różne jej aspekty: pedagogiczne (Skoczyła-Krotka 2009; 2010; 2013), językoznawcze (Żarski 2013), bibliologiczne (Has-Tokarz 2014; 2016; Staniów 2016; 2018; Habiak, Staniów 2017).

Kiedy w drugiej połowie XX w. na świecie rozwijała się nowoczesna książka kulinarna dla dzieci – coraz bardziej świadomych uczestników życia codziennego – władze komunistyczne w Polsce starały się popularyzować raczej wiedzę o odżywianiu, produktach i ich zastosowaniu niż o kuchni i sztuce kulinarnej *sensu stricto*, które kojarzone były często z przedwojennymi, kapitalistycznymi porządkami i zwyczajami (Has-Tokarz 2014: 89). W publikacjach z czasów PRL-u dominowały wątki poświęcone technologii żywności. Dziecko przygotowujące jedzenie było wtedy zainteresowane składnikami, przepisami i chociaż stało się coraz bardziej świadomym konsumentem, to kuchnia była wówczas miejscem edukacji kulinarnej na bardzo podstawowym poziomie. Zgrzebność panująca w tej dziedzinie oraz ciągła atmosfera braku czy niedoboru produktów towarzyszyły autorom książek tamtych czasów właściwie aż do końca lat 80. Dopiero u schyłku lat 70., za sprawą Marii Terlikowskiej, kuchnia stała się miejscem niespodzianek i cudów (Terlikowska 1977; por. Staniów 2016)<sup>1</sup>. Z czasem przekształciła się też w miejsce zabawy, tajemnicy, innowacji kulinarnych, poszukiwania inwencji smakowych itp.

Współczesna książka kucharska dla dzieci przeżywa wielki komercyjny sukces. Na fali szeroko rozumianej kultury kulinarnej, wpisującej się w styl życia, rośnie produkcja publikacji książkowych<sup>2</sup>. Istotne jest dla niej również zaple-

1 *Kuchnia pełna cudów* Terlikowskiej miała jeszcze trzy wydania w latach 1978, 1988 i 1996. Pozycja ta, uznana za kultową publikację o kulinariach dla dzieci, została wznowiona też całkiem niedawno, bo w roku 2017, przez poznańskie wydawnictwo Axis Mundi.

2 Według obliczeń Agnieszki Urbaniak (2021) w latach 2016–2020 opublikowano na rynku polskim blisko 250 publikacji o charakterze kulinarnym różnego typu.

cze medialne: telewizyjne programy promujące jedzenie i gotowanie w różnych jego aspektach, które angażują najmłodszych (np. *MasterChef Junior*), a zwłaszcza blogosfera, specjalistyczne serwisy internetowe oraz media społecznościowe (np. YouTube). Kulinarne rzeczywistość medialna (a współczesną książkę zaliczamy do tej kategorii) rozwija się dużo szybciej niż myśl teoretyczna, która próbuje ją usystematyzować i opisać. Za granicą powstają nawet rankingi książek kucharskich dla dzieci (np. Weinberg, Salaky, Morillo 2021), w których prym wiodą publikacje podkreślające, że współcześnie gotowanie jest dla najmłodszych – tak jak i dla dorosłych – sposobem na życie i rozrywkę w gronie rówieśników/znajomych – pasjonatów tych samych zagadnień (Washburn, Washburn 2019; Tee, Gutiérrez 2017), służy pogłębianiu relacji rodzinnych (David 2010), nabywaniu ważnych życiowych umiejętności (Brown, Morris 2016; *America's Test Kitchen* 2018), poznawaniu świata i zrozumieniu jego różnorodności (Brown, Morris 2016; Locricchio, McConnell 2015), wyrabianiu nawyków prozdrowotnych<sup>3</sup>, przedłużeniu kontaktu z ulubionymi bohaterami literackimi/filmowymi (Bucholz 2011; Stone 2016; Kozłowski, Wood 2016) i rozrywce (Egan, Alger 2015). Anita Has-Tokarz zauważa, że współcześnie można zaobserwować tendencję do profesjonalizacji dziecięcej kultury kulinarnej oraz jej rozprzestrzeniania się w szeroko rozumianej przestrzeni medialnej (np. internetowej, telewizyjnej). Emancypacja dziecka w tym zakresie przejawia się w wysublimowanych publikacjach dotyczących jedzenia, poszukujących coraz to nowych, interesujących tematów oraz funkcjonujących w różnych formatach medialnych (e-booki, audiobooki). Są one często ściśle powiązane z systemami rozrywki dziecięcej (Has-Tokarz 2019), nawiązują do ikon zbiorowej wyobraźni (współczesnych influencerów i bohaterów klasyki literatury dla dzieci), a więc noszą znamiona produktu totalnego (Has-Tokarz 2018) i mają komercyjny charakter. Interaktywność, „wizualność”, poradnikowy styl, a jednocześnie dostosowanie do potrzeb i możliwości młodego odbiorcy, czynią z nich żywy i dynamiczny, bo wciąż zmieniający się wraz z najmłodszym pokoleniem, segment rynku książki, typowy dla kultury popularnej. Jest on skorelowany ze sferą gier i zabawek, a także mediów – za pośrednictwem powiązanych konkursów, programów i akcji telewizyjnych oraz treści i interakcji obecnych w serwisach społecznościowych. Celem niniejszego tekstu jest ukazanie współczesnych kierunków rozwoju książek dla dzieci i młodzieży o tematyce kulinarnej w Polsce. Przywoływane w tekście przykładowe publikacje ukazały się w latach 2016–2020<sup>4</sup>.

## **Edukacja i zabawa**

W okresie objętym badaniami kontynuowany jest obecny już wcześniej i dobrze ugruntowany kierunek edukacyjny. Książka kulinarna dla dziecka ma pełnić rolę informacyjną i dydaktyczną, uczyć o kuchni i gotowaniu, wyrabiać właściwe

---

3 Są to przede wszystkim książki promujące zachowania wegetariańskie (Frenkiel, Vindahl 2019; Gleeson 2016).

4 Wcześniejsze lata (po 1989 r.) zostały opisane m.in. w publikacjach Justyny Habiak i Bogumiły Staniów (2017, 2018).

nawyki i przyzwyczajenia. Wiedza o produktach rozszerza się jednak w najnowszych publikacjach o nowe artykuły spożywcze, wcześniej nieznane, a także te warte przypomnienia.

Standardową orientację w tym, jak przyrządzić posiłek, rozszerzają książki, które opisują, jak odżywiano się w przeszłości, jak wyglądają typowe dania innych kuchni i narodów i jak przyrządzić je sobie w domu. Dobrym przykładem może być włoska książka obrazkowa pt. *Atlas smaku*, wydana w 2016 r. przez Firmę Księgarską Oleksiejuk lub opublikowany cztery lata później nasz rodzimy odpowiednik: *Daj gryza. Smakowite historie o jedzeniu* (Mizielińska, Mizieliński, Baranowska 2020), który wydawca (Dwie Siostry) reklamuje jako sposób na niezwykłą podróż:

W tysiąc smaków dookoła świata! Wielka wyprawa tropem dań, przypraw i składników z pięciu kontynentów w efektownym albumie pełnym ciekawostek i smakowitych przepisów. Skąd pochodzi kukurydza, skąd pszenica, a skąd ziemniaki? Co jada się od wieków w Turcji, a co we Włoszech czy w Nigerii? Jak własnoręcznie przygotować wietnamski naleśnik, brazylijskie pralinki albo węgierskie lecho? Ta apetyczna książka zabierze was w wielką podróż śladami smaków, potraw i składników, z których się je przyrządza. Odwiedzicie w niej 26 krajów ze wszystkich kontynentów, a na efektownych ilustracjach Aleksandry i Daniela Mizielińskich zobaczycie marokańską ucztę, pływający wietnamski targ czy argentyńskich gauczów. Poznacie najróżniejsze przysmaki i przeczytacie o ich barwnych losach. Przekonacie się, jak mocno jedzenie związane jest z historią, kulturą i przyrodą kraju, w którym powstało. I dowiecie się, jak przyrządzić proste i pyszne dania ze wszystkich stron świata. Każdy rozdział poświęcony jest jednemu krajowi (Wydawnictwo Dwie Siostry, b.r.w.).

Publikacja zasłużonej pary ilustratorów otrzymała, oprócz imponującej warstwy graficznej, także niezbędny aparat pomocniczy, właściwy dla książki o charakterze popularnonaukowym: spis treści, indeks oraz oś czasu, przedstawiającą najważniejsze wydarzenia i odkrycia kulinarne. Książka przypomina swym charakterem atlas geograficzny, który sugeruje, że poznawanie zwyczajów kulinarnych może być sposobem na przybliżanie świata i jego mieszkańców. To bardzo popularny współcześnie kierunek medialnych peregrynacji, zapoznający młodych odbiorców z ciekawostkami kulinarnymi w wymiarze globalnym (np. Loth-Ignaciuk, Bisek-Szladowska 2019)<sup>5</sup>. Podobnie jak w literaturze dla dorosłych, również do publikacji dziecięcych zaczyna przenikać nurt związany z kuchniami regionalnymi. Pozwala on lepiej zrozumieć historię i ludzi

5 Kontynuowana była też w ostatnich latach seria „Świat dla Dociekliwych” wydawnictwa Dwie Siostry, która w bardzo interesujący sposób przedstawia kulinaria różnych krajów. Od roku 2015 w serii tej ukazało się pięć pozycji (Utnik-Strugała 2015; Bień-Konigsman 2016; Kaluta 2018; Oziewicz 2019; Anh 2020).

zamieszkujących najbliższy teren lub np. miejsca, do których rodzina udaje się na wakacyjny wypoczynek (Zaremba-Szuba 2017).

W odleglejsze czasy prowadzi młodych czytelników Aleksandra Woldańska-Płocińska (2020), która w swojej *Smakologii* rozważa kulturowo-środowiskowe aspekty jedzenia, zadając niecodzienne pytania, np. o cel jedzenia, sposób pozyskiwania produktów i ich wykorzystania dawniej i dziś, ale też kwestię stosowania przypraw czy konserwantów żywności (Ryms 2020). Z kolei znany badacz dziejów kuchni, Łukasz Modelski (2020), w swoim opracowaniu pt. *Dzieje się je. Mała historia kuchni* ukazuje perypetie jedzenia i stołu od czasów najdawniejszych po współczesność. W barwną historię zostały tu wplecione liczne ciekawostki i anegdoty, przez co jest to świetna pozycja do wspólnej lektury dorosłych z dziećmi. Dowiadujemy się z niej nie tylko o pochodzeniu produktów i potraw, ale też o kulinarnych upodobaniach i modach, dawnych i współczesnych stolicach smaku czy sposobach honorowania najlepszych restauracji. Całość przedstawiona jest na tle wydarzeń historycznych, napisana lekkim stylem, ze swadą i humorem oraz uzupełniona zabawnymi ilustracjami Adama Pękalskiego.

Poznanie nowinek dotyczących produktów i smaków może rozbudzać w dzieciach naturalną ciekawość ich próbowania, a tym samym rozszerzania jadłospisu. Taką pomocą w kulinarnych poszukiwaniach ma być książka Anny Ficner-Ogonowskiej (2020) pt. *Wybryki papryki i inne historie o warzywach*. W żywej, wierszowanej formie i ciekawych ilustracjach prezentuje się tam składniki dań, które dla dziecka są mało znane, ale obecnie bardzo modne, np. zioła, czarna rzepę, imbir, kurkumę, topinambur, skorzonę, bakłażana. W niektórych książkach edukacyjnych (nie *stricte* kulinarnych) mały kucharz znajdzie pogłębioną wiedzę i ciekawostki na temat niektórych produktów, np. jaj (Piotrowska 2018) czy grzybów (Fabisińska 2017). Podobny charakter mają publikacje autorstwa Emily Bone (2017, 2018), które młodszym dzieciom (6–8 lat) wyjaśniają pochodzenie, sposób uprawy, hodowli i wytwarzania produktów spożywczych, nawiązując do tendencji widocznej w publikacjach dla dorosłych oraz w telewizyjnych programach kulinarnych.

Książka kulinarna dla dzieci może także w zabawny sposób kształtować zachowania przy stole, które wpływają na nasze stosunki z innymi ludźmi. Przykładowo, z prostej, pełnej humoru historii Mo Willemsa (2017) dziecko może się dowiedzieć, że poszanowanie cudzego gustu i smaku przyczynia się do zdobywania przyjaciół. Na rynku stale obecne są też poradniki dotyczące zachowania przy stole (Kalnina 2018).

Na drugim biegunie edukacyjnej literatury dziecięcej znajduje się zabawa. Produkty spożywcze i proces przygotowywania potraw wyzwalają w dziecku inwencję i dają dużo radości; inspirujący może też być sam kontakt z książką o jedzeniu. Przykładem zabawy słowem i rytmem jest wspomniana wyżej publikacja Ficner-Ogonowskiej. Z kolei *Gotujemy. Aktywnościowa książka o kuchni i gotowaniu* wydawnictwa Babaryba (Czerniak-Chojnacka 2017) zaprojektowana została przede wszystkim w celu interakcji z czytelnikiem, uczy spostrzegaw-

czości i wyrabia kulinarną wyobraźnię. Elementy poznawcze tej publikacji pokazują, jak można zgrabnie połączyć wiedzę i zabawę, naukę i rozrywkę. Książki tego typu mają też rozwijać kreatywność dziecka przy sporządzaniu dań. Nie wystarczy umieć przygotować kanapkę czy pizzę, trzeba starać się to robić z wena i pomysłem, a nawet z humorem. Takie umiejętności są istotne choćby w serii książek „Mały Kucharz” (Durnowska 2018b, 2018c, 2018d, 2018e).

### **Głód i apetyt – w odpowiedzi na kulturę nadmiaru**

O ile w książkach XX-wiecznych temat dziecka-niejadka nie występował zbyt często, a cechą charakterystyczną dzieciństwa było raczej łakomstwo, to obecnie sytuacja uległa zmianie. Wraz z podwyższeniem standardu życia w ostatnich latach w publikacjach tego typu coraz częściej pojawia się dziecko wybredne i rozkapryszone, bez apetytu i chęci do jedzenia. Mówi się nawet o pewnego rodzaju lęku przed jedzeniem (neofobii), który jest zjawiskiem fizjologicznym, występującym między 18. a 24. miesiącem życia, i polega na odmowie jedzenia (a nawet próbowania) potraw, których dziecko nie akceptuje wizualnie<sup>6</sup>. Problemy z odżywianiem na różnych etapach rozwoju młodego człowieka to współcześnie ważna kwestia wychowawcza i zdrowotna, którą autorzy próbują poruszać w literaturze związanej z kulinariami. Książka o jedzeniu staje się w tej sytuacji rodzajem narzędzia terapii, które ma wspomóc rodziców i opiekunów w nakłanianiu dziecka do regularnego spożywania różnorodnych pokarmów, a jego walory wizualne (atrakcyjność przedstawianych scen, postaci, produktów, przepisów, a także ich kolorystyka i dynamika) są niewątpliwymi atutami (Oleksy, Nizińska 2020). Taki charakter ma przełożona z języka angielskiego publikacja pt. *Zjadamy banany*. Na jej barwnych i pełnych szczegółów rozkładówkach wesołe zwierzątka, w specjalnych przebraniach i tematycznych stylizacjach, zjadają się kolejnymi produktami i daniami (oprócz bananów, np. cytrusami, kanapkami, spaghetti, kielbaskami). Przypomina to trochę teatrzyk organizowany przez rodziców w trakcie posiłku dziecka, mający skłonić je do połknięcia kolejnej łyżeczki zupy czy innego pożywienia (Abey 2019). Ale celem autorów jest tu przede wszystkim oswojenie nowych potraw lub produktów, pokazanie – w zabawnej, nieoczywistej i beztroskiej formie – że zwierzątka je akceptują, bawią się nimi, a wszystko to ma wywołać efekt w postaci naturalnego zainteresowania dziecka i rozwiązania problemów związanych z jego odżywianiem, a także umożliwić rodzicom zdystansowanie się wobec problemu wybredności swoich dzieci. Na internetowych forach rodziców i stronach poświęconych książkom dla dzieci *Zjadamy banany* było jedną z najbardziej entuzjastycznie przyjętych lektur kulinarnych. Dorota Wojdak opisała ją na portalu Ryms w następujący sposób:

6 Ta właściwość organizmu dziecka miała w przeszłości chronić przed próbowaniem składników potencjalnie dla niego niebezpiecznych, takich, które mogłyby zaszkodzić jego zdrowiu na etapie fizycznego usamodzielniania się od matki.

Każda strona to zwariowane i niezwykle zabawne rysunki przedstawiające zwierzęta i najróżniejsze jedzenie. Można wspólnie szukać i liczyć banany (a także dyskutować, czy lama przebrana za banana się liczy, czy też nie), rozpoznawać na targu ulubione owoce, sprawdzić, z czym dinozaur lub rekin wcinają naleśniki, podpatrzeć dodatki do kanapek (lamapaka rządzi!), opowiedzieć, które warzywa już się próbowało (lama w warzywnym wydaniu to lamokado) czy też odkryć najlepszy sposób na wcinanie spaghetti. Każda strona to pretekst do rozmowy o jedzeniu, ale też i źródło prostych inspiracji, jak makaron z cukinii, pizza ze szpinakiem, frytki z czekoladą czy rybonaleśnik. Wspólna lektura dała nam możliwość porozmawiania o tym, co lubimy, czego moglibyśmy spróbować. Po kilku dniach jadłospis mojego malucha rozszerzył się o naleśniki z bananem, pomidorową z makaronem i kanapkę z żółtym serem. Dla nas to efekt „wow”! (Wojdak 2020).

W sukurs opiekunom niejadka przychodzi także bardzo głodna gąsienica, której obrazkowa historia została pierwszy raz wydana w 1969 r., a w Polsce doczekała się już wielu edycji (Carle 2020). Dzięki temu, że bohaterka obżera się różnymi potrawami (również – na końcu – smakołykami), zamienia się w pięknego motyla. Może dlatego, że książka ma już 50 lat, nikomu nie przyszło do głowy, że może ona również potencjalnie służyć jako propagowanie, niezdrowego przeżycia, przejadania się.

Zabawy jedzeniem, niegdyś niedopuszczalne przy stole, współcześnie są usankcjonowane, zwłaszcza w przypadku niejadków, dlatego bohaterowie książek z jadanych produktów budują ulice i domy, przemierzają pietruszkowe lasy itp. (Godlewska-Byliniak, Piastowska 2016). Spersonifikowane artykuły żywnościowe i potrawy wydają się dziecku bliższe i ciekawsze. Smaczniejsze też będzie jedzenie przygotowane na podstawie tajemniczych bajkowych przepisów (Koren 2017).

Omawiane publikacje uczą również dzieci rozpoznawania uczucia apetytu i głodu, a zarazem stosownego oraz rozsądnego zachowania się w przypadku odczuwania któregoś z nich. Przykładowo, w książce *Kicia Kocia w przedszkolu* (Głowińska 2019) pojawia się następujące stwierdzenie: „Dzisiaj jest zupa ogórkowa. Kicia Kocia uwielbia ogórkową. Pacek woli rosół, ale zgłodniał i ogórkową chętnie zje”. Również książki poruszające temat głodu i ubóstwa dzieci w różnych zakątkach globu są współcześnie dość popularne w anglojęzycznej ofercie wydawniczej (por. Gienapp 2022); na polskim rynku także ukazało się kilka tego typu pozycji (Szkoda 2013; Maxeiner 2013).

### **Dziecko na diecie, dziewczyna fit**

Wiedza na temat właściwego odżywiania powoli wchodzi w krąg tematów książki kulinarnej dla dzieci. Wydaje się, że będzie to coraz silniej penetrowany obszar i choć wymaga on specjalistycznego podejścia, jest na pewno bardzo ważny i potrzebny. Kilka tytułów, które ukazały się w ostatnim czasie, akcen-

tuje walory komponowania zdrowego jadłospisu i jest kontynuacją nurtu reprezentowanego przez wcześniejsze wydawnictwa. Chodzi tu m.in. o książki Joanny Gorzelińskiej: *Piramida w kuchni czyli Dzieci zdrowo gotują* (2015a), *Piramida w kuchni na wynos* (2015b) oraz późniejsze publikacje: *Zdrowe odżywianie. Dzieci gotują* (Basse 2019), *Bułka i spółka. Rzecz o zdrowym jedzeniu* (Mazur, Ulatowska 2017) czy *Zdrowa dieta dla nastolatków* (Dalecka 2016).

Druga dekada XXI w. to czas, w którym młody czytelnik dowiaduje się o wpływie pożywienia na zdrowie – poznaje zasady zdrowego odżywiania i diet, nie tylko tych leczniczych. Za sprawą zmian zachodzących w sposobach żywienia rodzin do świata dziecięcego przenikają najnowsze wykluczające jadłospisy i ten kierunek utrzymuje się już od wielu lat, o czym świadczy m.in. czytelniczy sukces książki propagującej weganizm, pt. *Tosia i Pan Kudełko* (Andrijewska 2014)<sup>7</sup>. Mimo że ten tytuł nie został wznowiony, w ostatnich pięciu latach również opublikowano kilka innych książek na podobny temat (np. Dobrowolska 2017; Górka 2021). Specjalne miejsce w tym segmencie zaczynają zajmować także wydawnictwa o dietach eliminacyjnych związanych ze zdrowiem dziecka (np. bezlaktozowych, bezglutenowych, alergicznych). Spektakularnym wydarzeniem było wydanie przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej książeczki pt. *Co je Jan? I dlaczego nie ciastko?* (Tarkowska 2020). Ma to być w zamierzeniu publikacja, która znajdzie się w każdym przedszkolu i szkole, a pozwoli zrozumieć nietypową i trudną dietę dzieci z takimi schorzeniami. Funkcją tej książki jest nie tylko informowanie o specyfice diety, ale także ułatwienie funkcjonowania dzieciom w grupie rówieśniczej, gdyż

[...] młody człowiek, który w przedszkolu nie je tego, co wszyscy, budzi rozmaite emocje. Dlaczego nie naleśniki? A jeśli naleśniki, to ze specjalnego pudełka? Czy to grymasy? Przywileje? A może coś strasznego, czego się trzeba obawiać? Powstała więc ta książka, bo, jak mówi autorka, „dla wielu małych (i dużych!) celiaków najtrudniejsza bywa – o dziwo – nie sama rezygnacja z glutenu, a konieczność wielokrotnego tłumaczenia swojej choroby bliskim i dalszym osobom” (Szyguła 2020).

Na propozycję tworzenia bibliotek bezglutenowych w całej Polsce odpowiedziało ponad 150 placówek i ich liczba cały czas rośnie. W ramach konkursu zorganizowanego przez wspomniane stowarzyszenie do wszystkich bibliotek, które przesłały przepis na bezglutenowe danie, wiersz lub zdjęcie dotyczące tematyki bezglutenowej, trafiły książki *Ola, Franek i Gucio Gluten* (Oworuszek 2019) oraz *Co je Jan?*, wraz z poradnikami na temat celiakii.

Tematyka dietetyczna w bardzo udany sposób została wykorzystana i upowszechniona przez serię „kryminałów dietetycznych” autorstwa Moniki Oworuszko, opisujących przygody Walentego i jego spółki. W opublikowanych

7 W 2014 r. książka ta znalazła się na pierwszym miejscu w rankingu akcji koordynowanej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej „Wybierzmy wspólnie lektury najmłodszym uczniom”.

przez wydawnictwo Mobuki siedmiu częściach (od 2015 r.), w ulubionej przez małych czytelników formie, bez nachalnego dydaktyzmu, mądrze i z humorem dzieci poznają zasady zdrowego odżywiania oraz tropią wszelkie żywieniowe nieprawidłowości (Mobuki Wydawnictwo b.r.w.).

Coraz odważniej na rynek wchodzi publikacje zwalczające niewłaściwe i szkodliwe dla zdrowia nawyki żywieniowe, np. nadmiar cukru w diecie (Samosiej 2020; Giełczyńska 2018) czy podkreślające istotne, a niedoceniane dotąd aspekty codziennego, zbilansowanego jadłospisu, choćby w postaci konieczności wypijania odpowiedniej ilości wody (Nożyńska-Demianiuk 2018). Mówi się też wprost o przejadaniu się, nadmiernym spożywaniu przekąsek, słodkich gazowanych napojów czy fastfoodów i skutkach takiego odżywiania. Temu zagadnieniu poświęca się książki skierowane nawet do najmłodszych czytelników (Poznańska 2017). Pojawia się też nurt poradników z przepisami dla nastolatków, mających im pomóc w zrzuconiu wagi. W publikacjach tych oprócz rad dotyczących konstruowania codziennych odpowiednio zbilansowanych posiłków, porusza się też wątki kondycji psychicznej, samoakceptacji i ich wpływu na samokontrolę żywieniową. Autorki takich książek stosują retorykę prasy kobiecej, kiedy piszą wprost o diecie fit (Dragan 2019; Makarowska 2016; Makarowska 2017; Woźniak 2018) czy doradzają, jak nie chodzić w „kożuszkę z tkanki tłuszczowej”, tylko przygotować się odpowiednio na „sezon bikini” (Makarowska 2017). Upiększające diety odchudzające są sprytnie chowane pod maską porad zdrowotnych: „Spodnie znowu za ciasne? Prawie nie jesz, a wciąż nie schudłaś? Mama krzyczy, że się głodzisz, a koleżanki wciąż wyglądają lepiej niż ty? Nie tędy droga! Zniszcz te kilogramy, ale nie niszcź siebie, bo to najcenniejsze, co masz” (Makarowska 2016). W przypadku młodych chłopców chodzi raczej o dietę sportowca (Bates 2017; Mizera, Mizera 2019). Większość książek kucharskich skierowana jest jednak do przedstawicieli obu płci, a nawet – w myśl obalania płciowych stereotypów – eksponuje się w nich udział chłopców w pracach kuchennych (Anger, Piszczek 2020). Należy się spodziewać, że oprócz porad dotyczących utrzymania zdrowia i pięknego wyglądu, do tej literatury coraz częściej przenikać będą tematy związane ze zbilansowanym odżywianiem ludzkości, dobrowolnym ograniczaniem lub rezygnacją ze spożywania mięsa, wprowadzaniem do codziennego jadłospisu większej liczby produktów ekologicznych, stosowaniem kuchni bez resztek itp. Na pewno duży wpływ na te procesy mogą mieć dziecięcy influenserzy, którymi bywali już np. piłkarze czy postaci z telewizyjnych programów kulinarnych, zarówno tych o charakterze dużego show, jak i tych robionych w formie kameralnych poradników (np. *Patenciary*, program prowadzony przez Darię Ładochę razem z córkami). Sfera książkowa łączy się tu z blogosferą, co oznacza, że książki piszą blogerzy kulinarni, odsyłając swoich czytelników do sieci i tworząc w ten sposób układ konwergencyjny, włączający małego kucharza i konsumenta do rozszerzonej kulinarnej rzeczywistości<sup>8</sup>.

---

8 Na przykład Katarzyna Jankowska, Marta Krzyżanowska-Sołtysiak (obie są autorkami książ-

## Dziecko – kucharz i wyrafinowany konsument

Wyposażony w wiedzę książkową na temat dawnej i dzisiejszej kuchni w bliskim i dalszym otoczeniu, poinformowany o najdziwniejszych składnikach i wysublimowanych potrawach, współczesny młody człowiek otoczony jest dodatkowo wydarzeniami i kontaktami, które zachodzą na medialnej arenie poświęconej gotowaniu i pieczeniu. Do małego odbiorcy dociera olbrzymia ilość programów telewizyjnych, rozbudowana blogosfera związana z tym tematem, liczne publikacje z poradami i przepisami, w tym te przybierające formułę tzw. produktu totalnego (np. Katschke 2018). Od lutego 2016 r. ruszyła polska edycja brytyjskiego programu kulinarnego *MasterChef Junior*, a więc dzieci konkurują na poważnie w dziedzinie do niedawna zarezerwowanej dla dorosłych<sup>9</sup>. Powstają publikacje (niekiedy przekładane z języków obcych), które uczą małego kucharza gotowania na bardzo zaawansowanym poziomie (często zapewne wyższym niż ten, który osiągnęli jego rodzice!). Możemy w nich znaleźć instruktaż przygotowania wysublimowanych dań, np. hiszpańskiej paelli, wietnamskiej zupy *pho*, somalijskiego *cambuulo*, australijskiego ferburgera z sarniną i śliwkowym chutneyem, meksykańskiego *empanadas* czy kanadyjskiego *poutine* (Sekaninová 2019). Jak wspomniano, książki te wyposażone są często w dodatkowe elementy, które mają się stać zaczątkiem warsztatu pracy małego profesjonalisty; dołącza się do nich minipodręczniki z przepisami i radami w wygodnej, poręcznej formie. Wciąż wydawane są poradniki, które już tytułem zachęcają do rodzinnego spędzania czasu w kuchni, np. *Gotuj razem z dzieckiem* (Durnowska 2018a), *Gotuj z dzieckiem. 30 przepisów dla młodych kucharzy* (Mentel 2016), seria „Mamo, daj mi przepis”<sup>10</sup>, *Ugotuj mi, tato* (Jakubiak 2018), *Gotuj ze mną, mamo* (Oleksy 2018). Niektóre z tych książek mają podwójnego adresata i hybrydowy charakter treści, tzn. zarówno rodzice/opiekunowie, jak i dzieci znajdą tam dla siebie coś ciekawego. Przykładowo, w publikacjach Katarzyny Jankowskiej (2016, 2017) obok kilkudziesięciu przepisów zamieszczono tematyczne wiersze dla dzieci, ciekawostki, porady, rebusy i poradnik dla rodziców<sup>11</sup>.

\*\*\*

Książka kulinarna oferowana polskim młodym czytelnikom w ostatnich latach przekształca się i upodobnia do wydawnictw tego typu przeznaczonych dla dorosłych. Rozszerza się obszar zainteresowań autorów: ukazują oni zagadnienia kulinarne w czasie i przestrzeni, rozpatrywana jest skala makro (kuchnie świata) i mikro (kuchnie poszczególnych regionów), sięga się do historii lub wybiega w przyszłość, podążając za aktualnymi nowinkami i modami. Tematyka takich

---

żek dotyczących diet alergicznych) czy Olga i Weronika Smile (autorki książki o weganizmie).

9 Kolejne edycje programu kończyły się opublikowaniem przez Burda Publishing Polska bogato ilustrowanych książek pt. *MasterChef Junior* (wydane w latach 2017, 2018, 2019).

10 Dotychczas ukazała się jedna pozycja z tej serii, pt. *Ciasta i ciasteczka. Sprawdzone przez pokolenia przepisy kuchni śląskiej* (Bielecka 2020).

11 Inne przykłady: (Bosacka 2019; Woolmer 2020).

publikacji jest pełna skrajności, tak jak pełen skrajności jest współczesny świat: obok zabawy w gotowanie i zabawy jedzeniem, coraz częściej mówi się o głodzie na świecie, konieczności ochrony planety przez zbilansowaną gospodarkę, również żywieniową. Pojawia się coraz więcej kwestii związanych z filozofią jedzenia, zasadami odżywiania się i ograniczeniami w tym zakresie. Jednocześnie współczesne dziecko staje się wytrawnym „smakologiem”, poszukiwaczem kuchennych przygód i przyjemności, kulinarnych doznań, co sugerują już tytuły niektórych pozycji (Woldańska-Płocińska 2020; Lubaszewska 2017). W tym kontekście pojawia się pytanie, czy formuła beztroskiej zabawy w kuchni ustępuje na rzecz kulinarnego show, konkursu, który jest zarówno sprawdzianem dietetycznej wiedzy, jak i kulinarnych umiejętności. Utrzymująca się potrzeba gotowania z najbliższymi oraz rozwijająca się moda na wspólne przyrządzanie posiłków w grupie znajomych (w tym przypadku w grupie rówieśników), któremu towarzyszą rozmowy i zabawy, pozwalają sądzić, że oba te nurty będą się nadal rozwijały równolegle<sup>12</sup>.

#### BIBLIOGRAFIA

- Abey, K. (2019). *Zjadamy banany* (przeł. P. Zarawska). Poznań: Papilon.
- America's Test Kitchen (2018). *The complete cookbook for young chefs*. Naperville, Illinois: Sourcebooks Jabberwocky.
- Andrijewska, K. (2014). *Tosia i Pan Kudelko*. Łódź: Centralne Biuro Projektowe.
- Anger, J., Piszczek, A. (2020). *Gotuj z Alą i Antkiem. Książka kucharska dla dzieci*. Poznań: Wydawnictwo Alaantkoweblw.
- Anh, T. V. (2020). *Xin chào! Wietnam dla dociekliwych*. Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry.
- Basse von, M. (2019). *Zdrowe odżywianie. Dzieci gotują*. Toruń: Wydawnictwo Literat.
- Bates, I. (2017). *Sportowe kalorie, czyli zdrowa dieta dla młodych sportowców*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Bielecka, J. (red.) (2020). *Ciasta i ciasteczka. Sprawdzone przez pokolenia przepisy kuchni śląskiej*. Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Bień-Königsman, M. (2016). *Olé! Hiszpania dla dociekliwych*. Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry.
- Bone, E. (2017). *Jedzenie bez tajemnic*. Ożarów Mazowiecki: Wydawnictwo Olesiejuk.
- Bone, E. (2018). *Skąd się bierze jedzenie*. Warszawa: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Bosacka, K. (2019). *Jasiu, Aniu, wiecie, co jecie?* Legnica: Urząd Miasta Legnicy. Wydział Promocji i Komunikacji Społecznej.
- Brown, S., Morris, K. (2016). *The world in my kitchen: Global recipes for kids to discover and cook*. London: Nourish.
- Bucholz, D. (2011). *The unofficial Harry Potter cookbook presents: 10 summertime treats*. Avon, Mass: Adams Media.
- Carle, E. (2020). *Bardzo głodna gąsienica*. Warszawa: Wydawnictwo Tatarak.
- Czerniak-Chojnacka, D. (2017). *Gotujemy. Aktywnościowa książka o kuchni i gotowaniu*. Warszawa: Wydawnictwo Babaryba.
- Dalecka, M. (2016). *Zdrowa dieta dla nastolatków*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.

---

12 Przykładem książeczki będącej pochwałą zabawy i poczucia bezpieczeństwa przy wspólnym przygotowywaniu posiłku jest *Najlepsza zupa na świecie* (Isern 2017).

- David, L. (2010). *The Family Dinner: Great Ways to Connect with Your Kids, One Meal at a Time*. New York: Grand Central Life & Style.
- Dobrowolska, A. (2017). *Leniwy pieróg, czyli Wege kuchnia dla dzieci (i nie tylko)*. Kraków: Bona.
- Dragan, J. (2019). *#nastoletnie pyszne i fit wypiekanie*. Bielsko Biała: Pascal.
- Durnowska, M. (red.) (2018a). *Gotuj razem z dzieckiem. Domowa szkoła gotowania*. Poznań: Olimp Media.
- Durnowska, M. (red.) (2018b). *Nie tylko deserki. Kreatywne przepisy dla dzieci*. Poznań: Olimp Media.
- Durnowska, M. (red.) (2018c). *Nie tylko kanapki. Kreatywne przepisy dla dzieci*. Poznań: Olimp Media.
- Durnowska, M. (red.) (2018d). *Nie tylko naleśniki. Kreatywne przepisy dla dzieci*. Poznań: Olimp Media.
- Durnowska, M. (red.) (2018e). *Nie tylko pizza. Kreatywne przepisy dla dzieci*. Poznań: Olimp Media.
- Egan, C., Alger, E. (2015). *Kids' cooking activities*. Brighton: Leaves of Gold Press.
- Fabisińska, L. (2017). *Grzyby. Dziwne fakty z życia grzybów, o których nie mieliście pojęcia*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Ficner-Ogonowska, A. (2020). *Wybryki papryki i inne historie o warzywach*. Kraków: Znak Emotikon.
- Frenkiel, D., Vindahl, L. (2019). *Little green kitchen: Simple vegetarian family recipes*. London: Hardie Grant Books.
- Gielczyńska, A. (2018). *Cukierkowa wróżka i niezdrowa dieta*. Kraków: Wydawnictwo Aksjomat.
- Gienapp, R. (2022, April 7). 18 Children's Books About Poverty and Hunger [blog post]. Retrieved from: <https://www.rebekahgienapp.com/poverty-books/#prettyPhoto>.
- Gleeson, E. (2016). *The forest feast for kids: Colorful vegetarian recipes that are simple to make*. New York: Abrams Books for Young Readers.
- Głowińska, A. (2019). *Kicia Kocia w przedszkolu*. Poznań: Media Rodzina.
- Godlewska-Byliniak, E., Piastowska, M. (2016). *Pampi na talerzu. Jedzenie jest fajne*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.
- Gorzelińska, J. (2015a). *Piramida w kuchni, czyli dzieci zdrowo gotują*. Warszawa: Wilga.
- Gorzelińska, J. (2015b). *Piramida w kuchni na wynos*. Warszawa: Wilga.
- Górska, A. (2021). *Dzieci gotują wege*. Warszawa: Demart.
- Habiak, J., Staniów, B. (2017). Książki o tematyce kulinarnej dla dzieci w Polsce w latach 1989–2015. Analiza repertuaru wydawniczego. W: M. Antczak (red.), *Inspiracje czytelnicze w życiu młodego pokolenia* (s. 139–160). Łódź, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Wydawnictwo SBP.
- Has-Tokarz, A. (2014). (S)konsumujemy małe Conieco... Książki dla dzieci i młodzieży (rekonesans). W: A. Has-Tokarz, R. Malesa (red.), *Homo legens czy homo consumens? Czytelnik i książka w XIX wieku* (s. 84–89). Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Has-Tokarz, A. (2016). *Książki kucharskie i (około)kulinarne dla dzieci i młodzieży w Polsce w latach 1945–1989. Teksty – Funkcje – Konteksty*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Has-Tokarz, A. (2018). Współczesna książka kucharska dla dzieci jako produkt medialny. *Folia Bibliologica*, 60, 59–78. doi: <http://dx.doi.org/10.17951/fb.2018.60.59-79>
- Has-Tokarz, A. (2019). Przyjemność (z) konsumowania... Książki kucharskie jako element systemów rozrywki dla dzieci (konteksty kultury konsumpcyjnej i medialnej). *Literatura i Kultura Popularna*, 25, 127–147. doi: <https://doi.org/10.19195/0867-7441.25.8>
- Isern, S. (2020). *Najlepsza zupa na świecie* (przeł. B. Haniec). Toruń: Tako.
- Jakubiak, T. (2018). *Ugotuj mi, tato*. Warszawa: Flow Books.
- Jankowska, K. (2017). *Mama alergika gotuje z dziećmi. Dania na wiosnę i lato*. Warszawa: Wydawnictwo MAG.
- Jankowska, K. (2017). *Mama alergika gotuje z dziećmi. Dania na jesień i zimą*. Warszawa: Wydawnictwo MAG.
- Kalnina, I. (2018). *Podano do stołu. Savoir-vivre dla dzieci*. Gdańsk: Wydawnictwo Adamada.

- Kaluta, I. (2018). *Man Zou. Chiny dla dociekliwych*. Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry.
- Katschke, J. (2018). *Książka kucharska Barbie* (przeł. E. Tarnowska). Ożarów Mazowiecki: Firma Księgarska Olesiejuk.
- Koren, M. (2017). *Ugotuj mi bajkę!* (przeł. M. Biedrzycki). Warszawa: Wydawnictwo Ezop.
- Kozłowski, B., Wood, L. (2016). *Cook me a story: A treasury of stories and recipes inspired by classic fairy tales*. Lake Forest: Walter Foster Jr.
- Locricchio, M., McConnell, J. (2015). *The 2nd international cookbook for kids*. New York: Two Lions.
- Loth-Ignaciuk, A., Bisek-Szladowska R. (2019). *Wszyscy jedzą naleśniki*. Warszawa: Wydawnictwo Druganoga.
- Lubaszewska, K. (2017). *Ale pycha. Pełno smaków dla dzieciaków*. Warszawa: Wydawnictwo Juka-91.
- Makarowska, M. (2016). *Zniszcz te kilogramy. Megaproste odchudzanie dla nastolatków*. Łódź: Feeria Young.
- Makarowska, M. (2017). *Dieta bikini. Fresh, fast, fit*. Łódź: Wydawnictwo JK.
- Malerba, G. (2016). *Atlas smaku*. Ożarów Mazowiecki: Firma Księgarska Olesiejuk.
- Maxeiner, A. (2013). *To wszystko pyszne! O ulubionych daniach i potrawach, na które patrzymy z obrzydzeniem, o zapachu ciasta i bąków puszcanych po grochu, o drugich śniadaniach i innych smakołykach* (przeł. E. Jasińska-Jastrun). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owieczka.
- Mazur, M., Ulatowska, A. (2017). *Bułka i spółka. Rzecz o zdrowym jedzeniu*. Warszawa: Multico Oficyna Wydawnicza.
- Mentel, J. (2016). *Gotuj z dzieckiem. 30 przepisów dla młodych kucharzy*. Warszawa: Sierra Madre.
- Mizera, J., Mizera, K. (2019). *Żywnie młodego sportowca. Co jeść, by zostać mistrzem*. Łódź: Galaktyka.
- Mizielińska, A., Mizieliński, D., Baranowska, N. (2020). *Daj gryza. Smakowite historie o jedzeniu*. Warszawa: Dwie Siostry.
- Mobuki Wydawnictwo (b.r.w.). Walenty i spółka. Kryminał dietetyczny [notatka na stronie internetowej]. Pobrano z: <http://www.walentyispolka.pl/>.
- Modelski, L. (2020). *Dzieje się je. Mała historia kuchni*. Warszawa: Wydawnictwo Bajka.
- Nożyńska-Demianuk, A. (2017). *Baśniowa Akademia Zdrowia*. Kalisz: Wydawnictwo Martel.
- Oleksey, D. (2018). *Gotuj ze mną, mamo. Słodkie przepisy dla małych i dużych*. Olszanica: BOSZ.
- Oleksey, E., Nizińska, J. (2020). *Obrazkowa książka kucharska*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Oworuszek, M. (2019). *Ola, Franek i Gucio Gluten. Bezglutenowa lektura obowiązkowa*. Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.
- Oziewicz, T. (2019). *Great! Wielka Brytania dla dociekliwych*. Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry.
- Piotrowska, E. (2018). *Jajo. Jajka w gnieździe i kosmosie, czyli kogel-mogel dla dociekliwych*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Poznańska, A. M. (2017). *Dlaczego dzieci jedzą śmieci*. Radzionków: Wydawnictwo Kaszamanna.
- Ryms (2020, 28 września). *Smakologia* [notatka na stronie internetowej]. Pobrano z: <http://www.ryms.pl/2020/09/28/smakologia/>
- Samosiej, K. (2020). *Sam cukier*. Łódź: Studio Koloru.
- Sekaninová, Š. (2019). *Dookoła smaków. Podróże kulinarne szefa Wincentego* (przeł. P. Salewski). Gdańsk: Wydawnictwo Amanda.
- Skoczylas-Krotla, E. (2009). *Bawcie się doskonale ze swoimi dziećmi (rzecz o sztuce odżywiania)*. W: W. Słomski (red.), *W stronę szczęścia. Ireneuszowi Marianowi Świtale księga pamiątkowa* (s. 717–729). Warszawa: Spółka Wydawnicza Heliodor.
- Skoczylas-Krotla, E. (2010). *Dziecko w kuchni – wokół książek kucharskich dla najmłodszych*. W: E. Lewik-Tsirigotis, G. Pietruszewska-Kobiela, Z. Włodarczyk (red.), *Dziecko I* (s. 569–582). Wieluń: Kolegium Nauczycielskie w Wieluniu.
- Skoczylas-Krotla, E. (2013). *Walory dydaktyczne i wychowawcze książek kucharskich dla dzieci*. Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza.

- Staniów, B. (2016). Książki popularnonaukowe o tematyce kulinarnej dla dzieci i młodzieży w Polsce w latach 1945–1989 jako odzwierciedlenie kultury kuchni i stołu. W: W. Żarski, T. Piasecki (red.), *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Tekst, dyskurs, kultura* (s. 415–425). Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT.
- Staniów, B. (2018). Pierniki z Bullerbyn i przepisy gwiazd futbolu... O czym mówią współczesne książki kucharskie dla dzieci? W: A. Kamler, D. Pietrzkiewicz, K. Seroka (red.), *Polska i świat przez kuchnię. Studia o dziedzictwie kulinarnym* (s. 221–235). Warszawa: Grupa Cogito.
- Stone, M. (2016). *The Potterhead's unofficial Harry Potter Cookbook: The best recipes from Harry Potter – Harry Potter recipe book for all ages*. Charleston: Createspace Independent Publishing Platform.
- Szkoda, A. (2013). *Co się dzieje jak się nie je?* Warszawa: Stowarzyszenie Przyjaciół Polskiej Akcji Humanitarnej.
- Szyguła, A. (2020, 30 sierpnia). Co je Jan? I dlaczego nie ciasto? [recenzja na portalu Ryms]. Pobrano z: <http://www.ryms.pl/2020/08/30/co-je-jan-i-dlaczego-nie-ciasto/>.
- Tarkowska, J. (2020). *Co je Jan? I dlaczego nie ciasto?* Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.
- Tee, S., Gutiérrez, S. (2017). *This cookbook is gross: Revolting recipes to freak out your friends*. London: QED Publishing.
- Terlikowska, M. (1977). *Kuchnia pełna cudów*. Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza.
- Urbaniak, A. (2021). *Książki dla dzieci o gotowaniu i dietach. Analiza strategii edytorskich we współczesnym polskim repertuarze wydawniczym (2016–2020)*. Praca magisterska. Instytut Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Utnik-Strugała, M. (2015). *Mamma mia. Włochy dla dociekliwych*. Warszawa: Dwie Siostry.
- Washburn, E., Washburn, C. (2019). *20 recipes kids should know*. Munich: Prestel.
- Weinberg, S., Salaky, K., Morillo, A. (2021, December 21). The 15 Best Cookbooks For Kids Who Like To Cook [post on website delish.com]. Retrieved from: <https://www.delish.com/kitchen-tools/cookbooks/g24444157/best-kids-cookbooks/>
- Willems, M. (2017). *Czy polubisz moją breję?* Warszawa: Wydawnictwo Babaryba.
- Wojdak, D. (2020, 21 kwietnia). Zjadamy banany [recenzja na portalu Ryms]. Pobrano z: <http://www.ryms.pl/2020/04/21/zjadamy-banany/>
- Woldańska-Płocińska, A. (2020). *Smakologia*. Poznań: Papilon.
- Woolmer, A. (2020). *Małe rączki w kuchni. Książka nie tylko kucharska* (przeł. A. Rosiak). Warszawa: Mamania.
- Woźniak, B. (2018). *Kilogramy pod kontrolą. Dieta dla nastolatków*. Ożarów Mazowiecki: Wydawnictwo Oleksiejuk.
- Wydawnictwo Dwie Siostry (b.r.w.). Daj gryza [notatka ze strony internetowej]. Pobrano z: [https://www.wydawnictwodwiesiostry.pl/nawosci/prod-daj\\_gryza.html](https://www.wydawnictwodwiesiostry.pl/nawosci/prod-daj_gryza.html).
- Zaremba-Szuba, G. (2017). *Pomorskie bajdurki z przepisami kulinarnymi*. Szczecin: dudowie.pl, Małgorzata Duda.
- Żarski, W. (2013). Książka kucharska dla dzieci – adaptacja, odmiana gatunkowa, wariant tekstu? W: U. Sokółska (red.), *Tekst – akt mowy – gatunek wypowiedzi* (s. 415–438). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.