Государственное учреждение образования

«Ясли-сад № 6 г.Молодечно»

**Сказки для дошкольников**

**о правильном питании**

2021

**СКАЗКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

Жили старик да старуха. У них был деревянный дом, а рядом сад и огород. В саду росли яблони и груши, а на грядках выращивали старики овощи.

Однажды на летние каникулы приехали к ним из города внучка Машенька да внучок Никитушка. Обрадовались старик со старухой и стали готовить обед. И вот на столе уже стоят щи, каша, варёный картофель, овощной салат, тарелка с фруктами и крынка с молоком. Но Никитушка **сказал**, что он не будет есть, ни супы, ни салаты, а только колбасу, чипсы, конфеты и пить кока-колу.

Развели руками старик со старухой, да делать нечего. Пошёл дед в магазин и купил всё, что пожелал внук.

Ест внучок сардельки, да шоколадки и толстеет не по дням, а по часам. А Машенька стариков слушает, овощи да фрукты кушает.

Прошло время. Машенька подросла и окрепла. **Здоровый** румянец у неё на щеках. А Никитушка стал ленивым, толстым, неповоротливым, да ещё и желудок стал болеть. Тяжело ему стало бегать, да играть с сестрой. Мальчик только лежал, да телевизор смотрел.

Как-то раз приснился Никитушке необычный сон. Идёт он по дорожке, а впереди две двери. На одной из них табличка *«****здоровая пища»*,** а на другой *«вредная еда»*. Подошёл мальчик к первой двери и слышит за ней звонкий смех детей. Подошёл он ко второй двери, а за ней раздаются стоны и плач. Испугался Никитушка, развернулся и вошёл в первую дверь.

Мальчик увидел полянку, а на ней весёлых детей. Они играли в различные игры. Вокруг полянки росли необычные деревья и кусты. На одних висели хлебные булочки, на других варёные овощи, на третьих свежие овощи и фрукты. Даже были деревья с молочными и кефирными пакетиками. Испорченные продукты падали с деревьев на землю и большие жуки их куда-то уносили.

В этот момент, откуда ни возьмись, подошли к Никитушке Морковь и Капуста. Они улыбнулись мальчику, взяли его за руки и подвели к другим детям. Никитушка стал играть с ними, а потом они все вместе подбегали к деревьям, срывали и кушали полезные продукты.

Проснулся Никитушка и понял, что **здоровое питание** приносит пользу для организма человека. И решил тогда он, что будет кушать только полезные продукты. **Марина Соболева**

 

***СКАЗКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ***.

Жила-была Яблонька. Жила она дружно с Человеком, давала богатый урожай своих плодов – яблок. Человек ухаживал за Яблоней, а она кормила его. Но однажды заленился Человек. Перестал он выращивать яблоки, перестал заботиться о Яблоне. Обиделась Яблоня, расстроилась и решила уйти от Человека. Решить-то решила, но была очень добрая и не могла бросить его. Подумала, погадала, как поступить, и решила спрятаться. Увидел Человек, что пропала Яблоня, но не придал этому значения. «И без неё проживу», - подумал. Живёт - не горюет Человек, лежит, на солнышке греется. Но беда пришла. Стало здоровье подводить Человека. То сердце покалывает, то животик побаливает. Побледнело лицо, осунулось. Морщинки побежали в разные стороны. Сидит Человек, горюет, а понять ничего не может. Увидела это Яблоня, сжалилась над ним. Вышла из своего убежища, дала ему своих яблок да поучать стала: Эх, ты, дурна головушка! Заленился, занежился, перестал на меня внимание обращать. А яблочки-то мои не простые, волшебные. Много в них витаминов содержится: и витамин А, и витамин С, и витамин В. Много веществ полезных: кальций, магний, фосфор, калий. И органические кислоты, и железо. Есть также пектин, клетчатка. Всё для твоего здоровья: для животика, сердца, головы, кожи, тела и лица. Понял Человек, что поступил плохо. Не поступают так с друзьями. Попросил прощенья у Яблоньки. И стали они опять вместе жить дружно, как прежде, заботиться друг о друге. Жалко только, что обида Яблоньки не прошла просто так. Спряталась она, змейкой уползла в самое сердце яблочка. И с тех пор в каждом семечке яблока притаилась обида горькая, опасная для Человека. Помни: кушай яблочко волшебное, а семечки не трогай, выбрасывай. Тут и сказочке конец, а кто слушал - молодец!

 Шамаева Ирина, 2 «В» класс

***НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ.***

 В одной далекой-далекой фруктово-овощной стране жили-были два брата – Апельсин и Лимон. Апельсин был добрым и веселым, а Лимон - кислым и совсем не умел смеяться. Апельсин что только ни делал, чтобы развеселить своего брата: и частушки ему смешные пел, и анекдоты рассказывал, и даже мультики про Смешариков показывал. Нет, ничего не помогало! Вот пошли они однажды на прогулку. Идут по Овощной улице и вдруг видят – сидит на скамеечке девочка и горько-горько плачет. Апельсин подошел к ней и спрашивает: «Что ты, девочка, так горько плачешь? Кто тебя обидел?». А девочка отвечает: «Да как же мне не плакать! Попросил дедушка Лук помочь шубку с него снять, вот я и помогла, а теперь слезы и проливаю!». Апельсин говорит ей: «Вот, возьми мою сладкую дольку, съешь ее - и всё пройдёт». Девочка взяла дольку, съела и сразу перестала плакать. «Ну, вот, я же говорил!» - воскликнул добрый Апельсин. Вдруг девочка повернулась к Лимону и сказала: «Ты такой красивый и, наверное, тоже очень вкусный?». Лимон, хоть и засмущался от такого комплимента, но сразу отломил дольку и протянул ее девочке. Положив дольку в рот, девчушка вдруг начала корчить такие рожицы, что даже в самом смешном мультике не увидишь! Она морщила носик так, что становилась похожей-то на бегемотика, то на ёжика, то на поросёночка, то вообще на какое-то Чудо-Юдо. И наш Лимон, глядя на неё, так расхохотался, что, схватившись за живот от смеха, упал на траву и давай по ней кататься!.. Вот так наш Лимон научился смеяться. Правда, он остался таким же кислым, но зато стал очень весёлым и даже полезным. Ведь смех – это лучшее лекарство! А девочке новые знакомые очень понравились. Теперь они втроём – неразлучные друзья.

 Мишкина Мила, 2 «В» класс

**ЦИТРУСОВАЯ СЕМЕЙКА.**

 Однажды на поляне выросло дерево, и никто не знал, что это за дерево. Так вот, через один год вырос апельсин, один. Странно, правда? Он спал крепким сном. Но вдруг веточка хрустнула, апельсин проснулся и грохнулся на землю. Очень было ему больно. Апельсин всё-таки встал, осмотрелся, посмотрел на дерево и понял, что один на дереве, да и вообще, на всей полянке. Он решил путешествовать. Шёл, шёл, забрался на гору. Апельсин увидел дома. Они казались маленькими с такого расстояния. Но бедный Апельсин потерял равновесие и покатился с горы в сторону города. Он перекатился через дорогу и внезапно остановился. Апельсин услышал шум. Он увидел супермаркет, зашёл туда. Много народу было в нём. Апельсин увидел ящик и забрался на него. Он посмотрел в ящик. Там было много мандаринов. В другом ящике были большие грейпфруты-силачи. - Эй, вы! Вы что, спите? - спросил Апельсин. Все мандарины проснулись и забубнили. А грейпфруты захрапели, но проснулись от шума мандаринов. - Что вы делаете здесь? - спросил Апельсин. - Мы тут живём, - сказал Мандарин. - И нас продают! – добавила Мандаринка. Апельсин с грустью говорит: - А я семью ищу, брожу по свету. Мне одиноко. - А можно с тобой? – спросил Грейпфрут. - А нам? – спросили Мандарин и Мандаринка. - Конечно! – обрадовался Апельсин. Грейпфрут, Мандарин, Мандаринка и Апельсин побежали к выходу. - У меня есть родственники в саду. Лимон и лайм – два брата, - сказал Грейпфрут. - Как хорошо! У меня много родственников! – сказал Апельсин. Все следовали за Грейпфрутом. Они перелезли через забор и увидели дерево с лимончиками. Рядом было ещё дерево, только лимончики были зелёные, и назывались лаймы. Не успели встретиться цитрусовые, их схватила девочка Юля. Она выжала из них сок, выпила и весь год не болела!

 Пятлина Екатерина, 3 «В» класс

***КОМПОТ.***

Однажды Ваня с Настей поехали на дачу. Было жарко, и дети захотели пить. Мама предложила им собрать ягоды для компота. Дети пошли рвать ягоды. Ребята стали собирать вишню. Ваня залез на дерево, а Настя собирала внизу. Ваня спросил у мамы: "Какая польза от вишни?" Мама сказала, что в плодах вишни содержатся разные кислоты, микроэлементы, макроэлементы, пектиновые вещества, сахар, разные витамины, фолиевая кислота. Вишня хорошо удаляет жажду, обладает антисептическими свойствами. Потом дети начали рвать яблоки. Настя спросила маму: "Какая польза от яблок?" Мама рассказала, что они содержат много витаминов и минералов, полезны от головных болей, при малокровии, артрите, ревматизме. Потом Ваня увидел клубнику и стал собирать её вместе с Настей. Дети собирали клубнику и спросили у мамы: "Чем полезна клубника?" Мама ответила, что клубника содержит сахар, каротин, эфирное масло, различные кислоты. Используется при простуде, анемии. Она очень вкусная, низкокалорийная. Затем мама отправила ребят собирать груши. Мама объяснила, что груша содержит витамины, калий, железо, медь, пектин, клетчатку и дубильные вещества. Груша укрепляет иммунитет, снимает воспаление, борется с инфекциями. Дети набрали много ягод и отдали их маме, а мама сварила компот. Он был вкусный и полезный.

***ПРО КАТЮШИНУ КАПРИЗКУ.***

В одном городе жила-была Девочка. Маленькая такая Девочка, с курносым носиком, лучистыми глазами и тоненькими косичками. Звали девочку Катюша. Девочкины мама и папа ходили на работу, а она оставалась дома с бабушкой.

Всё бы хорошо, только не любила Катюша кашу. Она вообще не очень любила кушать, но кашу просто терпеть не могла. Бабушка уговаривала её и так, и эдак. Объясняла, как полезна каша маленьким детям, пела ей песни, рассказывала сказки, даже танцевала и показывала фокусы. Ничего не помогало. Наша Катюша сначала просила добавить масла, потом сахара, потом соли, а потом наотрез отказывалась есть «эту гадость».

А в это время от одного рассеянного волшебника сбежала мелкая вредная Капризка и пустилась по свету в поисках убежища, пока волшебник не хватился и не вернул её обратно в темный сундук.

 Капризка кралась по городу, как вдруг услышала громкий крик девочки: «Не хочу! Не буду есть эту вашу кашу!» Капризка заглянула в [открытое окно](https://advoclick.ru/otkrytoe-ovalnoe-okno-v-serdce-u-detei-i-vzroslyh-patologiya-i/), и увидела, как Катюша кушает.

«Чудесно!» - подумала Капризка и прыгнула прямо в широко открытый Катюшин рот.

Никто, конечно, ничего не заметил, но с этого дня Катюша стала совершенно невыносимой. Она отказывалась есть даже вкуснейшие котлетки, приготовленные бабушкой, даже пышные румяные оладушки с [клубничным вареньем](https://advoclick.ru/kak-prigotovit-vkusnoe-klubnichnoe-varene-klubnichnoe-varene-zhele-v/)! А Капризка с каждым днем все росла и росла. Катюша наоборот становилась все тоньше и прозрачней. Больше того, Капризка стала постепенно высовывать свой нос и задевать родных Катюши.

И однажды бабушка вдруг сказала: «Я не буду больше убирать дом, и готовить я тоже больше не буду, все равно это никто не хочет есть!» И она села на балконе и стала вязать длинный-предлинный полосатый носок.

А мама сказала: «Я больше не хочу ходить в магазин покупать продукты, одежду и игрушки!» Она легла на диван и стала читать толстую книжку.

А папа сказал: «Я больше не хочу идти на работу!» Он расставил на доске шахматы и начал бесконечную партию сам с собой.

И среди всего этого безобразия сидела довольная Капризка, любуясь тем, что она натворила. А Катюша подошла к зеркалу и посмотрела на себя. Она не увидела своих лучистых глазок - они потухли и обзавелись серыми кругами. Носик опустился, а косички топорщились в разные стороны, как веточки елки. Катюше стало себя жалко, и она заплакала. И ещё ей было так стыдно, что она обидела бабушку.

Даже непонятно, откуда у такой маленькой девочки взялось так много слез! Слезы текли и текли. Они превратились в речку! И эти слезы были такими искренними слезами раскаяния, что просто смыли зазевавшуюся Капризку на улицу, прямо в руки разыскивающему её волшебнику.

И Катюша вдруг поняла, как же она проголодалась. Она пошла на кухню, достала из холодильника кастрюльку с остатками каши и съела её всю, даже без масла, сахара и соли. Наплакавшись и наевшись, она уснула тут же за столом. И не слышала, как папа перенес её в кроватку и, поцеловав в щечку, побежал на работу. Мама поцеловала дочку в другую щёчку, солёную от слез, и тоже ушла. А бабушка, забросив куда-то свой полосатый носок, гремела на кухне кастрюлями и сковородками, вознамерившись приготовить для всей семьи вкуснейший ужин!

 ОЛЬГА БЫКОВА

## *СКАЗКА О ПОЛЕЗНЫХ ОВОЩАХ.*

Как-то летом гостил Серёжа у бабушки в деревне. Хорошо в дерене - солнышко, речка, чистый воздух. На улице можно играть с ребятами с утра и до самой темноты! Только вот часто Серёжа с бабушкой ссорился. А всё почему? Бабушка для внука готовила [вкусные обеды](https://advoclick.ru/kak-prigotovit-chto-nibud-prostoe-i-vkusnoe-obed-iz-nichego/) из фруктов и овощей, а мальчик их есть не хотел. «Это я не люблю. Это я не буду. Вот это красненькое я не ем! Вон то зелёненькое убери!» - вот что слышала бабушка каждый раз, когда уговаривала мальчика сесть за стол. Бабушка расстраивалась, да и самому Серёже было неприятно её обижать, но вот ничего поделать с собой он не мог.

Одним утром, перед завтраком, вышел мальчик во двор, с солнышком поздороваться. Вдруг услышал Серёжа со стороны бабушкиных грядок с овощами чьи-то голоса. Огляделся он, нет никого. Подошёл поближе к грядкам и рот разинул от удивления. Это разговаривали друг с другом овощи на грядках. Да не просто разговаривали, а спорили.

Я самый главный! – заявлял картофель. – Я лучше всех овощей насыщаю, даю силы на целый день!

 - Нет, я самая главная! – не соглашалась оранжевая морковка. – Знаете, сколько во мне витамина – бета-каротина? Он очень для глаз полезен. Кто будет его много кушать, тот до самой старости будет видеть хорошо.

Слушает Серёжа морковку, а сам головой кивает. Вот оказывается, почему бабушка так хорошо видит, и не надевает очки даже когда шьёт или вяжет. Она, наверно, морковку любит.

 - Не только ты, подружка, богата бета-каротином, - ответила тыква. – И во мне его много. Как и других [полезных витаминов](https://advoclick.ru/dlya-chego-nuzhen-vitamin-b3-nikotinovaya-kislota-i-v-kakih-produktah-soderzhitsya/)! Я помогаю человеку бороться с осенними болезнями, когда на улице сыро и ветер. Во мне и витамин С есть!

 - О, если зашла речь о витамине С, то это вы ко мне обращайтесь! – рассмеялся мясистый сладкий красный перец. – Во мне его ого-го сколько! Больше чем в лимонах и апельсинах! При простудах помогает, организм укрепляет.

 - А я вообще один из самых [полезных овощей](https://advoclick.ru/10-samyh-poleznyh-ovoshchei-samyi-poleznyi-ovoshch-top-samyh-poleznyh/)! – улыбнулась кудрявая капуста брокколи, поправляя свои зелёные листочки. – И чего во мне только нет! Хоть вари меня, хоть сыро кушай – сплошные витамины! А вкус! Знаете, какой из меня супчик получается?

 - Ну-ну, друзья, не горячитесь, - сказал басом лук. – Разве вы не слышали поговорку «Лук от семи недуг»? Это про меня. Значит, что я от многих болезней человека могу вылечить. Да и вообще меня во все блюда добавляют. Без меня они не такие вкусные.

 Тут вдруг овощи заметили, что за ними наблюдают и разом затихли, как будто только что не спорили друг с другом.

Вот чудеса! – прошептал Серёжа, и тут бабушка позвала его завтракать.

Мальчик понял, что ужасно проголодался и побежал мыть руки. По пути он вспоминал, что сегодня приготовила бабушка на завтрак. А когда вспомнил, что она говорила про [тыквенную кашу](https://advoclick.ru/tykvennaya-kasha-s-pshenom-kasha-iz-pshena-s-tykvoi-na-moloke/), обрадовался. Теперь-то он всегда будет кушать бабушкины супчики, кашки и салатики и станет сильным, ловким и здоровым.

##  МАРИЯ ШКУРИНА

## СКАЗКА О ГРУСТНОЙ ТАРЕЛОЧКЕ.

Жила-была девочка Катя. [Хорошая девочка](https://advoclick.ru/igry-odevalki-na-2-kto-luchshe-princessy-igry-dlya-devochek/) была Катя: добрая, вежливая, заботливая. Только вот не любила Катя кушать. И чего ей только мама не готовила: и супчики, и кашку, и котлетки с макаронами – а у Кати на всё один ответ: «не хочу, не буду».

Как-то бабушка подарила девочке новую тарелочку. Красивую, розовенькую. Говорит: «Вот, Катенька, новая тарелочка для тебя, не обычная она. Любит, когда детки хорошо кушают». Катя бабушку поблагодарила за подарок, но вот лучше кушать так и не стала.

Один раз положила мама Кате на новую тарелочку [картофельное пюре](https://advoclick.ru/kartoshka-tushenaya-s-tushenkoi-v-kastryule-recept-s-foto/) с куриной котлеткой, и сама вышла из кухни по делам. Катя сидит перед тарелочкой, не ест, а только развозит по ней вилкой картофельное пюре. Вдруг слышит девочка, кто-то плачет. Огляделась Катя по сторонам, а понять ничего не может. Даже испугалась немного, а потом осмелела и спрашивает:

Кто это плачет?

 - Это, я тарелочка. Я плачу.

 - А почему ты плачешь? – спрашивает девочка.

 - Я расстраиваюсь, что ты плохо кушаешь, и никогда моей улыбки не видишь, - отвечает тарелочка.

 - А ты умеешь улыбаться? – удивилась Катя.

 - Конечно, умею. Вот съешь всю еду до самого дня и сама увидишь, - ответила тарелочка.

Девочка сейчас же взялась за вилку и съела всю котлетку и картофельное пюре. И как только дно тарелочки стало пустым, Катя увидела, что та действительно улыбается, и больше не плачет.

С тех пор Катя всегда съедала то, что готовила её мама, а тарелочка ей за это всегда благодарно улыбалась.

 МАРИЯ ШКУРИНА

## СКАЗКА ПРО МАЛЬЧИКА САШУ, КОТОРЫЙ ПЛОХО КУШАЛ .

Саша плохо кушал. Он любил только конфеты и другие сладости. Но мама заставляла его кушать еще и кашу, борщ, суп, макароны, салаты и многое другое. - Не хочу, не буду есть!- повторял Саша. Мама говорила, что отдаст все собачке, кошке, но это не помогало. Тогда мама обещала не пускать Сашу на улицу, не разрешать смотреть«мультики», играть, не читать ему книжки и не давать конфет, если он не будет кушать. Саша обиделся. «Вот уйду от мамы насовсем, никто тогда не будет заставлять меня кушать». И ушел. Он оделся, положил в карман булочку, яблоко, конфету и пошел, куда глаза глядят. Долго он шел и встретил собачку. Собачка сидела на дороге и скулила.

Саша спросил:

-Почему ты плачешь?

-Я хочу есть,- сказала собачка.- Я долго ничего не ела и стала совсем слабая. Чтобы быть сильным, надо хорошо есть.

 Саша был добрый мальчик. Он пожалел собачку и отдал ей свою булочку.

Пошел он дальше. Видит, лежит под кустом зайчик и плачет.

 -Почему ты плачешь?- спросил Саша.

 - Я хочу кушать. Если я не буду есть, мои ножки совсем ослабеют, и я не смогу убежать ни от лисы, ни от волка. Зайчика Саша тоже пожалел и отдал ему свое яблоко.

Потом он осмотрелся вокруг. Дом его не было видно, потому что Саша ушел очень далеко. Он задумался: "Я устал, ножки у меня болят, кушать хочется. Я тоже стал слабым, как собачка и зайчик, от голода. Он достал из кармана конфетку и съел ее, но сил у него от этого не прибавилось. «Какая польза от конфетки?- подумал Саша, - сейчас бы поесть каши, или борща, или лапши с котлеткой. Хоть бы молочка стакан выпить!» И Саша решил вернуться домой. Кто же его накормит, кроме мамы?!

Он быстро побежал обратно. Хоть Саша и устал, но собрал все силы и добежал до своего дома. Дверь ему открыла мама.

 -Мама, скорее дай мне покушать,- прямо с порога попросил Саша.

-Я голодный, как собачка, я голодный, как зайчик, я такой слабенький.

 -Что ты будешь кушать?- спросила мама.

 -Я теперь все буду кушать. Я хочу быть сильным, здоровым, крепким, хочу вырасти большим. Теперь Саша стал хорошо кушать и дома и в детском садике. Даже просил добавки. Он ведь не хотел быть слабым и оставаться маленьким!

##  ЕКАТЕРИНА КУБАСОВА

## СКАЗКА ПРО ТО, КАК КИРЮША СВОЮ МАМУ СПАС.

Проснулся как-то Кирюша поутру, потянулся, откинул одеяло и побежал искать маму. На кухне нет, в зале тоже… Куда же она подевалась? Может быть к соседке на минутку вышла? Ждал Кирюша, ждал, а мамы все нет и нет. Забеспокоился мальчик и стал плакать. И тут он вдруг видит, как из-под подушки вылез его любимый плюшевый Медвежонок.

Ты что плачешь, Кирюша? – спросил Мишутка.

 - Я маму потеряяяял! Везде ее искал, нигде нет! – горько проговорил мальчик.

 - Не плачь, пожалуйста. Я помогу твоей беде. Я знаю, кто украл твою маму! Это недобрая колдунья Злюка-Бяка унесла ее в свое царство. Не понравилось ей, что мама о тебе заботится, играет с тобой, спать укладывает, гуляет, кушать готовит, целует, обнимает тебя. Разозлилась Злюка-Бяка и выкрала твою маму.

 - И что же теперь делать? – спросил Кирюша. – Медвежонок, ты знаешь, где царство злой колдуньи находится?

 - Знаю и покажу тебе туда дорогу, только ты перестань плакать! – ответил плюшевый друг.

И вдруг, все вокруг закружилось, и оказались Медвежонок с мальчиком на лесной опушке.
- Пойдем, сказал Мишутка. Видишь там тропинку? Если по ней идти, то она как раз нас выведет к царству Злюки-Бяки, – и они, взявшись за руки, дружно побежали по лесной дорожке.

 Бегут они, бегут и видят, что на их пути встала лесная гора, которую обойти никак невозможно.

 - Придется нам на эту гору взбираться – сказал Кирюше плюшевый Медвежонок. - Ох, – прокряхтел мальчик. – Что-то ноги у меня совсем не идут, – и слезы снова покатились из глаз!

 - А это все потому, что ты кашу не хотел кушать, – ответил Мишутка. – Смотри как я резво сейчас взберусь на эту гору. Я кашу каждый день ем!

 И не успел мальчик даже взглядом моргнуть, а Медвежонок уже был на вершине горы.

Что же мне делать? – подумал мальчик. – Поглядел он по сторонам и вдруг видит, как неподалеку стоит стол, а на нем тарелка с ароматной кашей.

 - Угощайся, – захихакали белки, свисая с веток деревьев! – Мы слышали, что ты свою маму идешь спасать! Поэтому наша мама специально для тебя сварила вкусную кашу. Не стесняйся!

 Покушал Кирюша кашу и сразу почувствовал как в ногах и во всем теле появилась сила. Поблагодарил он веселых белок и побежал скорее догонять Медвежонка.
- Ну наконец-то и ты преодолел гору! – ласково сказал Мишутка. – Теперь нам нужно идти дальше. Солнышко уже садится, а мы только половину пути с тобой прошли.

Спустились они с другой стороны горы и вновь оказались на тропинке.

 - Видишь, там вдалеке, башни?- спросил Кирюшу Медвежонок. Вот там и живет злая колдунья.

 - Нет, ничего не вижу, – удивленно ответил мальчик и развел руками.

 - Ааааа, я понял! Ты не видишь, потому что морковку отказывался кушать. А в ней много витамина А, который очень полезен для глаз, – сказал умный Мишутка.- Подожди, сейчас я позову Кролика, он как раз здесь рядом живет. У него точно есть для тебя морковка!

 Прибежал кролик на зов, выслушал Кирюшу и угостил его морковкой.

 - Спасибо, – поблагодарил Кролика мальчик и с удовольствием съел морковку, ведь он очень хотел спасти свою маму.

И они, вместе с Медвежонком, еще быстрее побежали по тропинке.

 Когда же они подошли к замку Злюки-Бяки, было совсем-совсем темно.

 - Это хорошо, что ночь уже наступила, – сказал плюшевый Мишка. – Колдунья уже спит. А ты прокрадешься в ее владения, найдешь свою маму и спасешь ее.

 - А как же я туда попаду? Смотри какая высокая дверь! И ключа у меня нет! – горько ответил мальчик.

 - Не беда, – послышалось сверху. – Я сейчас слетаю в спальню к колдунье и тихонечко сниму с ее шеи ключ. А твою маму я видела. Злюка-бяка ее в высокой башне спрятала. Я покажу. Посмотрел Кирюша наверх, а это оказывается с ним птичка-Синичка разговаривает.

Обрадовался Кирюша такой помощи, помахал Синичке рукой и стал ждать ключ. Прилетела вскоре птичка-Синичка, отдала мальчику ключ и стала ждать, когда он дверь в царство откроет. Взял Кирилл ключ, а дотянуться до замочной скважины не может.

 - Это все потому, что ты картошку совсем не кушал! В ней очень много белка, который помогает вырасти большим и сильным. Сейчас я тебя ей угощу, – пропела Синичка. – Попробуй, это очень вкусно!

 Съел мальчик картошку и вдруг стал расти. Вырос и достал до замочной скважины. Открыл дверь и побежал скорее за Синичкой.

Так они добрались до [высокой башни](https://advoclick.ru/samaya-vysokaya-bashnya-vo-vsem-mire-samye-vysokie-bashni-v-mire/). Взбежал Кирилл по лестнице, распахнул тяжелую дверь и увидел свою маму. А его мама так обрадовалась сыну! Обняла, поцеловала и вдруг, все снова закружилось, завертелось и очутились? Медвежонок, Кирюша и его мама в своей квартире. А тут и папа пришел!

С тех самых пор Кирюша кушал все, что готовила мама. Пусть Злюка-Бяка знает, что Кирилл теперь будет большим и сильным, и у него всегда хватит сил прийти маме на помощь. Ведь неизвестно, какие испытания могут ждать его снова!

**СКАЗКА ПРО ЕДУ.**

**Мальчик Федя Егоров заупрямился за столом:**

**— Не хочу есть суп и кашу не буду. Хлеб не люблю!**

 **Обиделись на него суп, каша и хлеб, исчезли со стола и оказались в лесу. А в это время по лесу рыскал злой голодный волк и говорил:**

**— Люблю суп, кашу и хлеб! Ой, как бы я их поел!**

 **Услышала это еда и полетела волку прямо в пасть. Наелся волк, сидит довольный, облизывается. А Федя, так и не поев, ушёл из-за стола. На ужин мама подала картофельные оладьи с киселём, а Федя снова заупрямился:**

**— Мама, да не хочу я оладьи, я хочу блины со сметаной!**

 **Не успел Федя это договорить, как оладьи исчезли с тарелки. Очутились в лесу, где жил злой голодный волк, и снова волк всё съел. За завтраком всё повторилось. Не успел Федя ещё даже договорить о том, что он не любит булку с маслом, булка исчезла. Осталась на столе стоять только кружка с какао. И так стало всегда, как только Федя плохо высказывался о еде, она исчезала и тут же оказывалась в пасти волка. Федя от недоедания перестал расти и даже стал слабеть. Во дворе ребята считали его самым маленьким и самым слабым. Волк же, наоборот, стал расти и крепнуть. Теперь ему не надо было трудиться, он стал зазнаваться и стал обижать маленьких. Когда побольше окреп, волк объявил себя хозяином леса и запретил зайцам, белкам, ежам, мышам, лягушатам рвать в лесу грибы, ягоды и орехи. Только медведя волк немного побаивался, да с лисой дружил.**

 **Однажды мальчики из двора, где жил Федя, собрались идти в лес в поход, но Федю брать с собой не хотели. «Ты, — говорят, — слабый. Отстанешь ещё». Но Федя так хотелось пойти с ними, он так просил их, что ребята сжалились над ним и взяли с собой. Шли ребята в лес дружно, весело, с весёлыми песнями. Но Федя быстро устал и стал отставать от отряда. Тогда он решил присесть на пенёк, отдохнуть, набраться сил и с новыми силами догнать ребят. Только Федя присел, слышит, в кустах кто-то плачет. Пригляделся, а это зайка серенький плачет, лапками мордочку утирает.**

**— Зайка, почему ты плачешь? – спросил Федя зайчика. А зайчик ему отвечает:**
**— Как же мне не плакать, был у меня огород с капустой, я так ухаживал за ним, так старался, а пришёл волк, потоптал и повыдергал всю капусту. Не вырастит она теперь, не будет у меня урожая.**

**— Так ты бы не допускал этого, задал бы этому волку как следует! – сказал Федя, погрозив кулаком.**

**— Что ты, — отвечает зайка, — как же я ему задам. Волк такой большой, такой сильный. Он ко всем придирается, всех обижает. Объявил себя хозяином леса и не разрешает нам собирать в лесу грибы и ягоды.**

**— Волк всех обижает! – возмутился Федя, — где он, я сейчас с ним разберусь!**

**— Что ты, что ты, мальчик, — забеспокоился зайчик. – Тебе с ним не справиться, ты такой маленький, такой слабый, а волк сильный и большой. Какой-то плохой мальчик не кушает свою еду, и всю её поедает волк. Волк теперь совсем не знает труда, ходит всегда сытый, крепнет день ото дня и делается всё злее и наглее. Ты, мальчик, уходи отсюда скорее, а то он увидит тебя и задаст тебе.**

 **«Правда, — думает Федя, я такой слабый, вот даже от ребят отстал». Понял Федя, что плохой мальчик, о котором говорил зайчик, это он. Стыдно ему стало.**

**— Не расстраивайся, зайка, — сказал он зайчику, — в лесу много ягод и грибов, не пропадёшь, а с волком мы разберёмся.**

 **Федя побежал догонять ребят, а те, увидев, что он отстал, уже возвращались к нему. Миша дал ему свою палку, с палкой удобнее ходить по лесу, Коля взял у него рюкзак, и ребята пошли дальше.**

 **Вернувшись из похода домой, Федя быстро помыл руки и стал ждать, когда мама начнёт накрывать на стол. Как только мама начала накрывать, Федя стал ей помогать. Вместе быстро накрыли на стол, сели всей семьёй кушать. Федя скушал всё, что было подано, и даже попросил добавки. А волк остался голодным. В следующий раз Федя тоже съел всё сам, а волк снова остался голодным. Трудиться волк отвык, сидит он голодный и злой и ждёт, когда же Федя откажется от еды, а Федя всё стал съедать сам. Да ещё Федя стал каждый день делать зарядку, стал крепнуть день ото дня, а волк наоборот, стал слабеть.**

 **Когда в очередной раз ребята собрались пойти в лес, все дружно командиром выбрали Федю. Пришли ребята в лес, и спрашивает Федя у зверей:**

**— Где злой волк, который вас обижает?**

 **А зверята отвечают:**

**— Наш волк уже исправился, он больше не обижает нас.**

 **И верно, некогда волку за ребятами гоняться, надо ему трудиться, надо еду добыть.**

**ПОЧЕМУ НУЖНО КУШАТЬ?**

**Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.**

 **- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку. Ты только попробуй - тебе обязательно понравится.**

 **Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.**

**- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. - Он очень вкусный и полезный.**
**Но и творожок она есть не хотела.**

**- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. - Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковка, зелёный горошек, белая картошечка!**

 **- Не буду! – кричала Настенька и убегала из кухни.**

**День шел за днем. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они покататься с горки. А на горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:**

 **- Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, с горки не покататься!**

 **- И правда! - удивились подружки. - Что же ты такая маленькая?**

 **- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой. Заходит она в дом, раздевается, а слезки так и капают: кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шёпот.**

**Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям - и там никого.**

 **- Ничего не понимаю, - пожала плечами девочка. - Кто же шепчется?**

 **Прокралась она на цыпочках к кухне. Приоткрыла дверь - шёпот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.**

 **Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!**

 **- Я тут самая главная, - сердилась морковь. - Во мне есть витамин А - это самый главный витамин. Он помогает детям расти. А ещё тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орёл. Без меня нельзя!**

 **- Нет, мы! Нет, мы главные! - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамин А. И нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас ещё и витамин В есть!**

 **- Во мне тоже есть витамин В. Я же не хвастаюсь, - проворчало мясо.**

**- Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко и чтобы зубки и десны были здоровыми.**

 **- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. - Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается! Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:**

 **- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растёт и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами!**

**- А я слышала, слышала! - закричала Настенька, вбегая в кухню. - Я очень хочу вырасти и кататься с горки вместе со всеми! Взяла она ложку и съела суп.**

 **С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек!**

 **Ирина Гурина**

**КАК ИЛЬЮША ЖИВОТИК КОРМИЛ.**

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столько же лет, что и тебе.

Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

 - Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

 - Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, - убеждает его мама.
- Не хочу! - Капризничает Илюша.

И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся - никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

 - Что с тобой? - Испугался Илюша. - Кто тебя обидел?

 - Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

 - Ты почему животику кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

 А горлышко отвечает:

 - У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

 Стал Илюша ротик ругать:

 - Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и животик плачет!

 А ротик отвечает:

 - Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось. Поэтому и животик голодный.

 - Я же тебе конфетку дал, - возмущается Илюша. - Надо было поделиться!

 - Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда?! Она во рту растаяла, и нет её. До животика ничего не дошло.

 Что же делать? Жалко Илье свой родной животик.

Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу обрадовался, жуёт и горлышко угощает. А горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел и спрашивает:

 - Ну что, животик, наелся?

 Нет ещё, - кричит животик. - Второе хочу! Илюша и картошку съел.

 - Ну, теперь наелся?

 -А компот? - спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

 - Ну, наелся?

 А у животика даже сил ответить нет - такой полный. Только булькать может.

 - Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, - пробулькал животик. - Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

 - Мама, тебе мой животик спасибо сказал! - Пожалуйста, мои дорогие! - довольно улыбнулась мама.

**Татьяна Холкина**

## *****СКАЗКА ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ПЛОХО КУШАЮТ.*****

Сказка для девочки Вики, у которой ложка тяжелая, и для мальчика Егора, который не умеет себя вести за столом и для всех остальных детей. Педагогическая.

Жила-была девочка Маша. Маша очень не любила есть кашу. И суп. И котлеты. Сама. А когда мама Машу кормила, то Маша все ела. Ну и что, - подумаете вы, - наверное, это была очень маленькая девочка. Конечно, если бы Маша была очень маленькой, то ничего удивительного не было бы в том, что мама кормит её с ложечки. Но наша Маша была вовсе не маленькая, а уже совсем большая. Ей было три года с половиной, даже почти четыре.

И вот в одно прекрасное утро, когда мама как обычно сидела за столом с Машей и уговаривала её съесть ложечку очень вкусной и сладкой манной каши за любимого папу, Маша вдруг превратилась в маленькую-премаленькую девочку.

– Ой! – сказала мама удивленно. – Маша, какая ты стала маленькая! Совсем крошка. Теперь, чтобы тебя кормить, мне придется достать твой старый детский стульчик. И мама полезла в шкаф за Машиным стульчиком. Когда мама открыла дверцы шкафа, то на самой верхней полке Маша увидела коробочку с шоколадными конфетами, которую мама от Маши спрятала.

Захотела Машенька попросить у мамы конфетку, а не может, говорить-то она разучилась! Вместо слов какие-то непонятные звуки получаются: мя-мя-мя и дя-дя-дя. Смотрит мама на Машу, а разобрать не может, что её любимая доченька говорит.

– Машенька, ты кушать хочешь? Сейчас, сейчас я твой стульчик найду, и мы кашку доедим.

 А Маша опять:

– Дя! Дя!

– Да? Да! Да! – радуется мама. Какая же ты у меня Маша умница, такая маленькая, а все понимаешь и маму слушаешь. Да, сейчас кашку поедим. А вот и стульчик!

 Расплакалась Маша, так ей грустно стало, что мама её не понимает и конфету не дает. А мама продолжает:

– Ну что же ты плачешь, маленькая, ну потерпи немножко! Вот, видишь, я достала уже твой стульчик, вот, садись!

– Не! Не! – кричит Маша. – Не хочу маленькой быть! – это она опять большой стала.

– Мама, – говорит Маша, – я сама теперь есть буду! Я уже большая.

 Обрадовалась мама, дала Маше ложку в руки:

– Держи, доченька, кушай!

Взяла Маша ложку, крутит её в руках, вертит. Такая ложка большая, блестящая. Смотрит Маша на ложку, смотрит и говорит:

– Мама, как же я буду этой ложкой кашу есть? Она ведь тяжелая! Услышала ложка, что Маша не хочет ею кушать и … обиделась!

 Мама говорит Маше:

– Давай другую ложку поищем для тебя, легкую.

 И только они отвернулись, как ложка прыг со стола и убежала! Мама к ящику подошла, где все столовые приборы лежали, открыла его, а там пусто! Ни одной ложки, ни одной вилки нет! Они тоже на Машу обиделись, что она ими есть не хотела, и тоже убежали.

– Ой, – говорит Маша, – а как же я буду кашу доедать? Придется мне ручками её есть. Стала Маша кашу руками есть.

Каша липкая, руки у Маши грязные стали, а что делать? Ложек-то ведь нет. Ест Маша, ест… и чувствует, что нос у неё зачесался и расти стал… А руки в маленькие копытца превращаться. Поняла Маша, что если она руками есть не перестанет, то превратится в поросеночка. Пошла Маша, пока не поздно, руки помыла. Сидит за столом и думает: «Нет, языком я тоже есть не буду, а то вдруг еще в кошку превращусь. Или в собаку».

Мама говорит:– Придется нам доченька идти в магазин и покупать новые ложки и вилки.

 Оделись мама с дочкой, и пошли в магазин «Посуда», где посуду продают: тарелки, кружки, кастрюли и вилки с ложками. Заходят они в магазин, спрашивают у продавца:

– А ложки у вас есть?

– Конечно, отвечает продавец, – есть. Вот здесь они у нас лежат, смотрите. Подошли они к полке со столовыми приборами, то есть ложками и вилками, а она пустая! Это ложки и вилки испугались, что их Маша заберет и все убежали.

– Странно,– удивился продавец. – Куда же все ложки и вилки подевались?

 Стал он на других полках искать. Весь магазин обыскал – ничего не нашел. Пришлось маме и Маше идти домой и ложится спать голодными.

 Лежат они в кроватках, а Маша маме и говорит:

– Мамочка, если ложки вернуться, я больше никогда не скажу, что они тяжелые, я сама буду есть.

Утром Маша проснулась, смотрит, опять все ложки на своем месте лежат, в ящике. И вилки тоже. Это они услышали, что Маша маме перед сном говорила, пожалели её и решили назад возвратиться.

 Обрадовалась Маша! Разбудила маму, показала ей, что все ложки вернулись. Мама тоже очень обрадовалась и стала кашу варить на завтрак. Сварила она вкусную-вкусную кашу – геркулесовую – и зовет Машу завтракать.

 Села Маша за стол, ложку в руки взяла, съела одну ложечку каши, сидит, ложкой вертит, в окошко смотрит. Вместо того чтобы кашу есть, думает, какое на улице солнышко яркое и как там сейчас гулять хорошо. Мама говорит:

– Ешь, Маша!

– Я ем, ем, – отвечает Маша. А сама на столе из кружки и тарелки башню строит.
– Маша, ешь! – сердится мама.

– Я ем! – отвечает Маша.

- И еще маааленькую ложечку себе в рот кладет. Вдруг Маша услышала, что в другой комнате, где телевизор был включен, мультики начинаются. Маша встала из-за стола и побежала мультики смотреть.

 Мама кричит:

– Маша, садись за стол, кашу доедай!

 А Маша маме отвечает:

– Сейчас, мамочка, я только одну минуточку посмотрю, и приду.

Обиделась каша на Машу, и пока Маша мультики смотрела, убежала из тарелки. Кончились мультики, Маша на кухню пришла, смотрит, а каши в тарелке нет!

– Мама, где же моя каша? – спрашивает она у мамы.

– Не знаю, дочка, – отвечает мама.

Стали они кашу искать, нигде нет каши – ни на столе, ни под столом, ни в кастрюле.

– Ну и ладно, – подумала Маша, – подумаешь, кашу не поела. Это же не конфетки, а всего лишь каша. И убежала играть и телевизор смотреть.

 А мама вздохнула и стала суп варить. На обед.

 Сварила мама суп, зовет Машу обедать. Пришла Маша, села за стол. Взяла ложку в руки, суп есть. Ложку съела, и сидит, в окошко смотрит и ногами под столом болтает.

 Мама говорит:

– Ешь, Маша!

– Я ем, ем, – отвечает Маша.

 А сама ложкой по тарелке стучит.

– Маша, ешь! – опять мама сердится.

– Ем я! – отвечает Маша.

 И вдруг у неё с ноги тапок соскочил, пока она ногами болтала. Полезла Маша под стол, тапок поднимать, а суп взял и убежал из машиной тарелки. Искали–искали Маша с мамой суп, не нашли. Осталась Маша без обеда. Но она не расстроилась, а побежала с куклами играть. А мама только вздохнула грустно.

И так целых три дня Маша ничего не ела – сядет она за стол, а когда от тарелки отвернется, сразу от неё еда убегает. Проснулась Маша через три дня и поняла, что заболела. Живот у неё очень сильно болит. И не может она с кровати встать. Испугалась Маша, хотела маму позвать – даже крикнуть не смогла, еле слышно прошептала:

– Мамочка…Но мама услышала и прибежала к Маше.

– Доченька, что с тобой?

 А Маша ответить ничего не может. Лежит она, даже руку не может поднять, совсем у неё сил не осталось.

 Испугалась мама и стала скорую вызывать.

Приехал дядя врач в белом халате, прошел в комнату к Маше, посмотрел её и говорит:

– Так. Все понятно. Вашу девочку надо срочно кормить. Есть у вас какая-нибудь еда.

 Мама головой кивнула:

– Конечно, есть, я вот только что кашу сварила. На завтрак. Только доктор, от моей дочки почему-то вся еда убегает.

– Еда убегает, – отвечает доктор, – от того, кто за столом отвлекается все время. Несите кашу, будем вашей девочке зонд вставлять и через зонд кормить, чтобы каша убежать не успела.

 И достал такую длинную трубку, через которую каша будет прямо в живот попадать.

 Испугалась Маша. Еле-еле слышно прошептала:

– Не надо мне зонд! Я сама есть буду.

 Собрала Маша последние силы, села и съела всю кашу, которую мама принесла. И почувствовала, что уже она может не только сидеть, но и встать может, и опять может бегать и играть. И живот у Маши сразу болеть перестал.

Кричит Маша радостная:

– Ура, мамочка! Положи мне скорее еще добавки! Положила мама Маше добавки и Маша быстро всю добавку съела не отвлекаясь.

И с тех пор стала Маша очень хорошо есть. Сама. И за столом баловаться перестала, потому что знает, что если отвлекаться за столом, то еда может убежать. А без еды заболеть можно очень сильно.

А когда Маша чуть-чуть подросла, то мама научила её готовить – и кашу, и суп, и даже котлеты! И теперь мама и Маша вместе делают завтрак, и обед, и ужин. А папа и мама Машу хвалят, и едят с удовольствием все, что Машенька готовит. Знает Маша теперь, как это приятно, когда то, что ты готовишь, другие с удовольствием едят. И поняла, как обидно маме было, и грустно, и больно, когда Маша её еду есть не хотела.

А еще папа (только это по секрету) говорит, что у Маши даже вкуснее чем у мамы получается.

<http://merypoppins.com/terapevticheskie-skazki-dlya-teh-kto-ploho-kushaet/#more-3305>

**«ЗУБИК -ЗАЗНАЙКА»**

Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам. Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не то чтобы не любил, а страшно их боялся!

Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Зазнайка, такой маленький, хорошенький, беленький!

- Я никого не боюсь,- громко кричал Зубик, - не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два раз в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковка, творог и сыр, специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый **здоровый зуб в мире**!

Услышал такое микроб-Зубоед, **обрадовался**. Такой зуб ему и нужен. Сильно у он проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке *(как раз он доедал свою последнюю конфету)* да как укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал довольный и сытый.

Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может.

Услышала плач Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать «Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит».

И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору и заплакал: «Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, кушать яблоки и морковку, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! Помогите, Доктор!»

Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу.

Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, **здоровый**, помчался домой мириться с зубными щетками да пастами.

До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако каждый раз глядя в зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда. Но сейчас Зубик никогда не забывает чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу **рассказать** о своем житье бытье и проверить свою красивую пломбу.

Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Но все напрасно, дружат теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят.

**ВОЛШЕБНЫЙ ШОКОЛАД.**

День был ясный-  ясный, а котенок Персик хмурый-хмурый. Он еще вчера потерялся и никак не мог найти дорогу домой. Персик ничего не ел со вчерашнего дня. В животе у него что-то урчало, переливалось и булькало. В это время к Персику подлетела Мудрая Сова. Еще высоко в небе она заметила, что маленький котенок как- то странно себя ведет.

-  Что случилось с тобой, -  спросила Сова, приземлившись на ветку старого сухого дерева.

-  Тетушка Мудрая Сова, я потерялся, - жалобно промяукал котенок, — Вчера я заигрался с сухим листочком, который летел низко над землей и шуршал. Я убежал слишком далеко от моей мамы Кошки. Весь вечер и всю ночь я пытался найти дорогу домой, но ничего у меня не вышло.

- Не печалься, Котенок, - пожалела его Мудрая Сова. Я помогу тебе, Я буду лететь по небу, а ты будешь бежать по земле.

- Спасибо тебе, Сова! Но от голода у меня совсем нет сил. Как же я побегу за тобой? - захныкал Котенок.

Да, незадача! - согласилась Сова, покачав головой. Еды то поблизости нет.

Но тут она вспомнила, что у нее между перьями спрятан маленький кусочек темного шоколада. Сова протянула уставшему Котенку лакомства:

- На, съешь этот кусочек шоколада! Он поможет тебе утолить чувство голода и придаст тебе силы, что бы смог добраться до дома.

Котенок с большим удовольствием съел лакомство. Через некоторое время у него перестало урчать в животе, и котенок ощутил в себе силы бежать домой по дороге, которая укажет Мудрая Сова.

    Совсем скоро Персик оказался в объятиях мамы. Он долго благодарил Сову за то, что та выручила его из беды.

- Знаешь, мама, Мудрая Сова угостила меня волшебным шоколадом. Благодаря ему я смог добраться до дома.

- Ух, ух, ух! Рассмеялась Сова. – Вовсе это не волшебный шоколад, а самый обыкновенный. Просто шоколад очень быстро усваивается организмом, утоляет чувство голода и придает силы. Если бы у меня с собой были орехи, мед или мороженое, то они помогли бы тебе так же, как шоколад.

Еще долго кружила в небе Мудрая Сова, еще долго слушала она счастливое мурлыканье Мамы Кошки и Персика.

**ПОРОСЁНОЧЕК ПОНЧИК.**

Шел как-то утром поросенок Пончик через лесную опушку. Увидел он пенек, сел на него и начал зевать. Недалеко стояло раскидистое дерево с большим дуплом. В этом дупле жила Мудрая Сова. Увидела она зевающего поросенка и говорит:

- Пончик, что это ты зеваешь? Ты что, ночью не спал?

- Как не спать, спал. Да вот только плохо: всю ночь крутился, вертелся, сны плохие видел.

- Так, все ясно, - ответила сова.

- Что тебе ясно, - не понял Персик.

- А то, что наверняка вчера перед сном ты очень и даже очень плотно поужинал. Верно?

- Верно, - сознался Пончик. – Я съел много, много овощей, желудей, конфет. А еще я съел тортик, но он был совсем маленький.

- А знаешь ли ты, дорогой мой поросенок, что ужин – это последняя еда перед сном. Он должен быть легким. Организм должен ночью отдыхать. А твой желудок вместо этого переваривает пищу. Запомни, Пончик, на ужин надо есть только легкую пищу.

- А легкая – это какая? – поинтересовался поросенок.

- Это запеканки, творог, простокваша, омлет, кефир, фрукты.

- Теперь мне все понятно. Спасибо тебе, Мудрая Сова! Поросенок собрался идти дальше, но сова остановила его.

- Чуть не забыла, Пончик! Запомни еще одно правило: ужинать надо за два часа до сна. Ты запомнил?

- Да! Еще раз спасибо тебе и до свидания!

Поросенок отправился дальше в лес, раздумывая над словами совы.

**МОЛОКО, ЙОГУРТ, КЕФИР.**

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну — ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты молоко загордилось? Объясни - ка нам! — попросил Кефир.

- А что объяснять - то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! - возразил Йогурт. — Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! - не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! — гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось

Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! действительно ты, молоко — Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.

**ДВЕ МЫШКИ**

Случилось это в полдень, когда все лесные звери спрятались от жары: кто в холодную норку забрался, кто в кустарнике густом схоронился. А двух мышек-подружек жара застала как раз в то время, когда они бежали через деревенский огород. Спрятались они под огуречным листом, отдышались и стали оглядываться: пить хочется, есть хочется. Смотрят, висит молодой огурчик, зеленый с пупырышками. Стали мышки его грызть. Огурчик хрустит, а мышки радуются.

- Какой замечательный огурчик! – сказала первая Мышь.

- Да, - подтвердила вторая, - наелись и жажду утолили. В огурце много жидкости.

- А я вообще все овощи люблю: и капусту, и картошку, а особенно морковку, потому что она сладкая, вкусная и полезная. Мне мама рассказывала, что если будешь есть морковь и пить морковный сок, то быстрее вырастишь и будешь сильным и здоровым.

- Я тоже люблю все овощи, - согласилась вторая Мышь. – Вот только не нравятся мне лук и чеснок. Посмотри вон на те грядки. Мой нос даже отсюда чувствует, что они там растут.

- Да, эти овощи имеют необычный запах. Но зато они очень полезные. В них содержится так много полезных, я даже сказала бы лечебных веществ. Если ты будешь каждый день по чуть-чуть есть чеснок или лук, то никогда не будешь болеть.

- А если это случится, то тебе снова помогут эти овощи. Их надо мелко порезать и подышать испарениями, которые идут от них. Через нос к тебе в организм попадут вещества, которые помогут излечиться от насморка. А если ты поешь чеснок или лук, то вредные микробы погибнут и болезнь отступит, - объяснила первая Мышка второй.

- Здорово! «Теперь я буду кушать лук и чеснок, чтобы на болеть», - сказала вторая Мышка.

Солнце уже перестало так припекать и наши подружки, отдохнувшие и довольные, отправились дальше в путь.

Спорщицы

Однажды стоящая на столе сахарница услышала странные звуки, доносившиеся с плиты, на которой стояли кастрюли:

- Пьих -пых! — говорила одна кастрюля.

- Пых-пых-пых, - отвечала ей другая.

Сахарница прислушалась. И вот что она услышала:

- Я самая вкусная и полезная каша, - пропыхтела гречневая каша.

- Нет, нет! Самая вкусная и полезная я, - возражала ей овсяная каша.

- Меня можно варить на воде и на молоке. А если добавить сахар, то я стану еще вкуснее, - не успокаивалась гречневая.

- Подумаешь, - отвечала овсяная каша. — Зато если в меня добавить не только сахар, но и варенье или изюм, то я стану еще более полезной и вкусной!

- Зато я наиболее полезная каша, - не успокаивалась гречка. — Во мне больше всего полезных веществ, нужных для здоровья каждого человека.

- Во мне тоже есть полезные вещества и много витаминов, которые помогают детям расти здоровыми и сильными, - отвечала овсяная каша.

- А если в меня добавить сливочное масло, то я становлюсь во много раз вкуснее!

- Ну и что! Я тоже становлюсь от масла вкуснее. Зато у меня два имени: Овсяная и Геркулесовая, - хвасталась Овсянка.

Этот спор продолжался бы еще долго, если бы не вмешался Чайник — всей посуды начальник.

- Я так скажу, - произнес Чайник, - любая каша — это полезная еда, которая поможет стать человеку здоровым и сильным. В кашах много витаминов и разных веществ, которые необходимы всем людям, а особенно детям. Если в кашу добавить ягоды, варенье, изюм или орешки, то она станет еще вкуснее и полезнее. На свете существует много разных каш: рисовая, перловая...

- Манная и кукурузная, - подхватила Сахарница.

- Верно, верно! Все они являются полезными продуктами, - сказал Чайник.

Каши успокоились и перестали спорить. Вскоре пришла хозяйка и выключила под кастрюлями огонь.

**КОШКА В ГОСТЯХ У СВИНЬИ.**

Однажды пригласила Свинья свою соседку Кошку на обед. Накрыла она стол, красивую скатерть постелила, еды всякой поставила: тут и мороженое, тут и пирожное, и конфеты всякие: «Марсы» со «Сникерсами», чипсы и газировка «Кока-кола». Сидит Свинья за столом, Кошку поджидает.

Пришла Кошка, поздоровалась, посмотрела на стол и говорит:

- Дорогая Свинья! Ты собираешься все это кушать?

- Да, хрю-хрю. А что? – не поняла Свинья.

- Как что? – удивилась Кошка. – Ведь это вредные для организма продукты. Если ты будешь их кушать, то у тебя будет болеть живот. Мало того, у тебя разболятся зубы и тебе их придется лечить. Может быть даже их придется вырывать. А еще твое тело может покрыться прыщами. Такое очень часто случается у тех, кто много и часто ест конфеты.

- А что же делать? – спросила испуганная Свинья. – Мы останемся голодными, а эти продукты испортятся. Я не хочу их выбрасывать.

- Не переживай, Свинья! Эти продукты убери в холодильник. Там они могут долго храниться. Ты будешь их кушать лишь иногда и по чуть-чуть. А сейчас я принесу тебе то, что можно и нужно кушать.

Кошка побежала к себе домой и через некоторое время вернулась с корзиной. Из нее выложила для Свиньи морковь, капусту, свеклу, яблоки, груши, а для себя молоко, сметану и творог.

- Вот, Свинья, угощайся!

Свинья съела овощи с большим удовольствием.

- Спасибо тебе, Кошка! Очень вкусно, а самое главное полезно! Я теперь всегда буду выбирать для себя самые полезные продукты. А конфеты, мороженое и пирожное буду кушать лишь иногда.

А вы, дети, какие еще полезные продукты знаете?

**ЛИМОНЧИК.**

За горами, за лесами, далеко-далеко от наших мест есть фруктовый город. В нем живут только фрукты: сочные яблоки и груши, нежные бархатистые персики и абрикосы, ярко-желтые бананы и лимоны, круглые апельсины, грейпфрукты, мандарины. Все фрукты дружат между собой, помогают друг другу. Но иногда случаются неприятности.

Однажды маленький Лимончик шел по улице и напевал веселую песенку.

У него было прекрасное настроение. Было раннее летнее утро, щебетали птички, на небе сияло яркое теплое солнышко. Вдруг навстречу Лимончику выкатились два приятеля – Мандарин и Апельсин.

- Ха-ха-ха! – засмеялись они. – Посмотри, кто идет! Кислый Лимончик, бр-р-р! Невкусный! Некрасивый!

Услышав это, Лимончик очень расстроился. Он расплакался и побежал к маме.

- Не обижайся на них, сынок, - сказала мама. – Они не правы. Ты у меня очень красивый. Желтенький, похож на солнышко. Сочный, очень полезный. В тебе много витаминов. А то, что ты кислый – не беда! Если лимонную дольку посыпать сахаром, она становится кисло-сладкой.

Лимончик немного успокоился. Настроение у него улучшилось.

- Ты должен простить Апельсинчика и Мандаринчика, - посоветовала мама, - ведь они твои родственники. Все мы относимся к одной семье – семье цитрусовых. Все мы сочные, вкусные и очень полезные. В нас много витаминов и других веществ, необходимых для здоровья. Нам нельзя ссориться!

Лимончик, выслушав свою маму, побежал на улицу. Он встретил Апельсинчика и Мандаринчика и объяснил им, почему им нельзя ссориться. После этого друзья побежали играть в футбол и больше никогда не ссорились.

**МАША И ФРУКТОВЫЙ САД.**

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад. В нем росли разные деревья и кустарники. Яблоки, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев. Маша ухаживала за садом, поливала и удобряла деревья и кустарники. Ей нравилось гулять в саду. В жаркие летние дни в нем было светло и прохладно.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, наклонили к земле свои ветви, задумались, как помочь Машеньке. Подул тут ветерок и нашептал им, что спасти Машу может напиток из шиповника. Он поможет снизить температуру. Плоды черной и красной смородины тоже уменьшат температуру тела и обогатят организм витаминами. А еще ветерок прошептал о пользе малинового варенья, вкусного и душистого. Если выпить чай с малиновым, то уменьшатся боли в горле. И, конечно же, необходимо сварить разные компоты: яблочно-вишневый, яблочно-грушевый, сливовый. Они утолят жажду, которая часто мучает больных и улучшат аппетит. Обрадовались деревья, что смогут помочь Маше. Распрямили они свои ветви, зашелестели листочками. Поняла Машина мама, что хотят сказать ей деревья и кустарники. Напоила она дочку чаем с малиновым вареньем, настоем шиповника. Покушала девочка ягоды красной и черной смородины, выпила полезного компота.

На следующий день Маша почувствовала себя намного лучше. Она вышла в свой любимый фруктовый сад и поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестел зеленой листвой сад, радуясь быстрому выздоровлению девочки.

**ГОСУДАРСТВО ПРЯНОСТЕЙ**

В некотором царстве под названием Государство Пряностей жил- был царь. Звали его Лавр. Его жена, царевна Гвоздика, ласково называла царя «Лавровый листочек».

- Я царь, я главный среди пряностей, - говорил перед своими подчиненными Лавр. — Из моих листьев делают венки и водружают их на головы победителей спортивных состязаний, поэтам и героям.

- Конечно, конечно, дорогой Лавровый листочек, - соглашалась с мужем Гвоздика, - но я ценю тебя не только за это, но еще и за то, что если твои листочки добавляют в разные блюда, то они обретают необычный запах и вкус.

После этих слов Лавр с гордостью вскидывал голову и обводил взглядом своих преданных слуг: Мяту, Тмин, Хрен и Ваниль.

- Ах, если бы ты знала, как мне нравится твой запах, дорогая Гвоздика! мечтательно произносил Лавр. Выделяемые тобой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и специальные

свойства.

- А что это за свойства? поинтересовался старик Тмин.

- О’ Еще моя бабушка рассказывала, - продолжила Гвоздика, - что в стародавние времена люди носили на шее бусы из гвоздики, клали ее в рот и жевали при посещении больных. Считалось, что выполняя все это, человек не заразиться.

Все подданные после этих слов преклонили головы, в знак уважения, перед своей королевой.

 - А помнишь, Гвоздика, - добавил Лавр, - как-то на наше Государство Пряностей напали муравьи. Мы разложили твои бутоны, и гвоздичный запах смог спугнуть надоедливых муравьев, и они отступили.

Однажды в Государство Пряностей приехала в гости Соль. Лавр позвал во дворец всех жителей, чтобы познакомить Соль с разными пряностями.

- Дорогие подданные! Прошу любить и жаловать -. Соль!

Наиважнейшая вкусовая добавка! Без соли человек не может жить. В год для нормального питания одному взрослому человеку необходимо семь килограммов соли.

- Не может быть! не сдержался Хрен. Это просто потрясающе!

- А сейчас, многоуважаемая Соль, разрешите Вас познакомить с жителями моего государства: Тмин дикорастущее растение. Его плоды используют при засолке овощей, их добавляют в супы, соусы

и хлеб, - с гордостью произнес Лавр.

- А еще, я возбуждаю аппетит и улучшаю пищеварение, - скромно добавил старик Тмин.

Он поклонился и отошел в сторону.

- Прошу любить и жаловать — Хрен, во всей своей красе. Хрен никогда не отличался особой скромностью и принялся сам себя расхваливать:

- Посмотрите на меня: у меня есть и вершки, и корешки. Мои листья незаменимы при засолке огурцов и томатов. А блюда из моего корня — самая острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам. Я — самый-самый полезный, так как во мне много витаминов С и В.

- Вовсе и не самый-самый, - возразил старик Тмин. — Не стыдно тебе. Хрен, самого себя расхваливать? Стоишь тут весь белый и не краснеешь!

- От чего же, если в меня добавляют свеклу, то я становлюсь даже очень красным.

- Ну, с Хреном мне все понятно, - сказала Соль. А что это за нежная красавица стоит в стороне

- О-о! Это неотразимая Ваниль, - с нескрываемой гордостью заявил Лавр. Ваниль подошла к гостье.

- Какой замечательный запах! -- произнесла Соль, втягивая аромат.

- Вы еще не пробовали ее на вкус, - отозвалась Гвоздика.

Нашу Ваниль используют для ароматизации печенья, бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий.

- Если разрешите, я добавлю, - скромно произнесла красавица Ваниль.

- Конечно, конечно! — разрешил Лавр.

- Меня применяют еще и в процессе приготовления лекарств, для придания им приятного вкуса и запаха. Ваниль раскланялась и ушла на прежнее место.

- Что-то я не вижу нашу Мяту — спросил царь.

- Я здесь! Извините, что опоздала. Я заваривала свои листья для получения мятного чая, чтобы те, кто сильно беспокоятся, выпив моего чая, успокоились, а те, кто страдает бессонницей, отведав этого напитка, заснули крепким сном.

- Это очень хорошее качество! — согласилась Соль.

- А еще Мята придает пище освежающий вкус и приятный аромат, - добавила Гвоздика.

- Какие полезные жители живут в вашем Государстве! с восторгом произнесла Соль.

 - Я обязательно расскажу всем своим друзьям о пряностях, которые придают продуктам и блюдам своеобразный вкус и полезные свойства. После этого был пир на весь пряный мир.



Материал подготовил:

заместитель заведующего по основной деятельности Т.Л.Кулик

Источник:

1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/21/rasskazy-i-skazki-o-pravilnom-pitanii-dlya-detey
2. www.liveinternet.ru/users/tt36/post363847684/