***Сказки для детей о правильном питании***

 **«Ай, да кашка!»**

Жили — были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живется Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

**«Заяц — сладкоежка»**

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

**«Как помирились Морковочка и Кабачок»**

Жила – была на одном огороде девица-краса зеленая коса, Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит, зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок – овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей.

Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

**«Сказочка о доброй капусте»**

В давние-давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась.

Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!».

А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребятишки.

Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает да приговаривает: «Приятного вам аппетита!»

 **«Как белка всех зверей приучила к зарядке»**

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ѐж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет.

Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ѐж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает.

Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает.

И тут медведь не выдержал и говорит:

- Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает:

- Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как еѐ нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие!

- Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять.

Согласились звери, стали по своим делам расходиться.

А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

– Хорошо, придем пораньше. На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка.

Говорит она лесным жителям:

- Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть.

А белка и говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке:

- Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу!

Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

**«Умка»**

Жил был медвежонок Умка. Он был маленький, очень любопытный и жил на Северном полюсе со своей семьей. Там, где жил Умка, много льда, снега и всегда бывает холодно.

Однажды медвежонок долго плавал в ледяной воде и простудился. У него заболело горло, плохо стало Умке. Об этом узнали полярники. Дядя Саша рассказал по телефону об этом своей дочке. Даша пришла в детский сад и рассказала о больном медвежонке. Дети узнав, что заболел Умка, решили ему помочь.

Они собрали посылку с фруктами, овощами, медом и малиной. Ведь ребята знали, что в овощах и фруктах много витаминов, и они помогают выздороветь.

Посылку отправили на далекий Север с надеждой, что она поможет больному Умке.

Дядя Саша получил посылку и поспешил вылечить малыша медвежонка. Сначала мама медведица рычала и не давала полярникам лечить Умку. Но потом поняла, что они не хотят навредить ее сыночку, а желают только помочь.

Умка поправился, и дядя Саша написал дочке письмо. Он благодарил детей за помощь. А еще написал, что Умке очень понравился мед, а варенье и фрукты помогли не только медвежонку, но и полярникам пережить суровые морозы.

Теперь Умка продолжает бегать и ловить в вместе с мамой рыбу в холодном северном море.

**«Волшебные витамины для Винни Пуха»**

Луч солнца упал на подушку и стал играть с Винни Пухом. Но тот был не в духе и отвернулся в другую сторону. Он уже второй день плохо себя чувствовал. Тогда Лучик сказал немного обидевшись:

– Винни, ну ведь нельзя же просто так лежать весь день и ни чем не заниматься.

– А чем заниматься? – спросил медвежонок.

– Тебе нужно поднять свое настроение. У меня есть волшебные витамины. Они растут в моем огороде, здесь не далеко, за горкой, – ответил Лучик. – Пойдем, покажу!

Винни Пух нехотя слез со своей большой, мягкой кровати и направился за ним.

– Вот и мой домик – сказал Лучик

Перед Винни стоял маленький домик. Стены его были сделаны из земли с вплетенными в нее корнями деревьев. Рядом с домиком был не большой огород, с разными овощами и ягодами: морковка, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое.

– Вот и волшебные витамины, – сказал Лучик, указывая на огород.

– Как? Это ведь просто овощи и ягоды. Это ведь обычная еда.

– А вот и нет! – возразил Лучик. Вот и не обычная, а самая полезная. Еда из овощей и ягод самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала их теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье.

– Вот это да! – удивился Винни Пух. Я даже и не думал, что овощи на наших грядках волшебные.

– Да, – сказал Лучик, – это так. А еще из овощей можно делать вкусные для здоровья салаты. Я тебя научу. И он показал Винни, как можно сделать несколько видов салатов. Они очень понравились медвежонку, и он заметно повеселел.

Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него был хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

**«Необычайное путешествие Васи на остров Хочутохочусё»**

Один мальчик по имени Вася очень не любил рано вставать, чистить зубы и делать зарядку. Одним утром, вполне обычным, ничем не отличающимся от других, мама стала будить Васю.

– Милый мой мальчик, вставай, надо идти в детский сад.

– Не хочу вставать, не буу-ду, – сонным голосом протянул сын.

– А что же ты хочешь? – спросила мама.

– Спать и лениться. А ещѐ я хочу шоколадку и мороженое.

– Хорошо, сегодня ты останешься дома, – сказала мама, – у меня выходной. Сейчас я схожу к тете Клаве, отнесу ей продукты и приду.

Хлопнула дверь. Вася сладко потянулся, затем с головой закутался в одеяло, свернулся калачиком и … вдруг почувствовал, что кровать качается. Вася выглянул из – под одеяла и увидел, что плывѐт по морю. Вдалеке виднелся остров. Мальчик лѐг на живот и стал грести руками, направляя свой «корабль-кровать» к таинственному острову.

На берегу стоял одетый в белый халат и шапочку доктор.

– Здравствуй, Вася, – поздоровался доктор, помогая мальчику сойти на берег.

– Откуда Вы меня знаете? – удивился юный мореплаватель. – Кто Вы?

– Разве не видно, что я доктор?

Вася увидел, что рядом с незнакомцем стоит чемоданчик с красным крестом.

– Зовут меня Андрей Анатольевич, продолжал мужчина. Ты попал на остров Хочутохочусѐ. На этом острове три города. Город Сладкоежек, город Долгоспания и город Неумывайкин. Где бы ты бы хотел пожить?

– Конечно же, я хочу в город Сладкоежек, я очень люблю сладкое: конфеты и разное пирожное, к тому же я проголодался, – поспешно ответил Вася.

– Поехали, – сказал доктор, и пригласил мальчика на катер, что стоял невдалеке.

– Все города находятся на берегу моря, – рассказывал Андрей Анатольевич, пока они шли на катере по морю, – жить в любом городе, который ты выберешь, можно сколько угодно времени, но если тебе захочется в другое место, выйди на берег и свистни три раза в этот свисток.

Доктор протянул мальчику жѐлтый свисток, прикреплѐнный на верѐвочку. Вася повесил свисток на шею, и они с Андреем Анатольевичем сошли на берег.

На берегу стояли дома, которые Васе захотелось попробовать на вкус. Они были похожи на пирожные или торты со взбитыми сливками вместо крыш. Мальчик побежал к дому, стены которого напоминали вафли. Он открыл дверь и увидел столы с обилием разных сладостей.

– Можно мне съесть это вкусное мороженое? – спросил Вася у мальчика в красной жилетке, уплетающего кремовое пирожное со сладкой газировкой.

– Здесь всё можно есть. Каждый день сюда ставят новые порции вкуснейших сладостей.

Вася накинулся на мороженое с сиропом, затем съел несколько шоколадных конфет и выпил чаю с воздушным зефиром. Потом он попробовал торт, сделанный в форме башни, и лизнул несколько раз леденец на палочке.

– Уф-ф, и наелся же я, – поглаживая по себя по животу, сказал мальчик, – вкуснота!

Вася пошел осматривать город. Воздух был весь пропитан сладкими запахами. Стоял аромат чего-то необычайно вкусного: то ли клубничного, то ли малинового сиропа, смешанного с запахом тягучих ирисок и свежеиспечённых булочек. Он зашёл ещё в один дом и отведал там мягких пирогов с вишней и яблоками. Прошелся по парку, где на деревьях были конфеты вместо листьев. Самые вкусные на вид конфеты Вася сорвал и набил ими карманы. Положив в рот очередную конфету, Вася почувствовал, что у него неприятно заболел живот и заныл зуб.

– Я больше не хочу сладкого, – простонал Вася, бросил конфеты на землю и, держась за щеку, поплёлся на берег. Он свистнул три раза и с нетерпением стал ждать доктора Андрея Анатольевича.

Вскоре показался катер. Андрей Анатольевич велел Васе прополоскать рот травяным отваром, дал выпить горькую микстуру и подарил зубную пасту и щетку. Боль утихла.

– Андрей Анатольевич, отвезите меня в город Долгоспания, что-то я утомился, – попросил Вася.

– Что ж, поехали.

Подъезжая к городу Долгоспания, Вася уже дремал, склонив голову на грудь. Доктору даже пришлось разбудить его.

Мальчик еле добрёл до города и в первом же попавшемся доме повалился на кровать и заснул, утопая в мягких пышных перинах. Когда Вася проснулся, всё его тело ныло от долгого лежания в мягкой кровати. Ему захотелось размяться, побегать с кем-нибудь наперегонки или поиграть в мяч, и он пошёл осматривать дом, надеясь найти себя товарища по играм. Но в какую бы комнату мальчик не заглядывал, все спали. Вася попытался разбудить кого-нибудь, но охранник дома, который вышел на шум, предупредил мальчика, что здесь никого будить нельзя.

– Но с кем же я тогда буду играть в догонялки? – спросил Вася.

– В этом городе запрещено бегать, прыгать, играть и шуметь. Здесь всегда тишина и покой.

– Я не хочу больше оставаться в этом городе, – топнул ногой Вася, – здесь так скучно! Можно только спать да спать, пока сам в подушку не превратишься.

И он вышел на берег и позвал доктора.

– Остался лишь город Неумывайкин, в котором ты не был, сказал доктор, – поедешь туда?

– Поеду, – уже безрадостно ответил Вася. От долгого сна у мальчика было немного вялое состояние.

Город Неумывайкин показался Васе серым и грязным. Везде были кучи мусора, некоторые крыши домов покосились, стены зданий обшарпаны, а окна мутные. Навстречу Васе попался мальчик в грязной рубашке и нечищеных ботинках. На его щеках были разводы грязи, а волосы напоминали воронье гнездо.

«Фу, какой неряха!» – подумал Вася, и вдруг увидел себя в отражении одного из окон. На него смотрел взъерошенный, в мятой одежде мальчик. Глаза были заспанными, а у кончиков рта и на носу виднелись следы сладкого пиршества.

– Неужели это я? – изумился Вася. – Какой же я грязный и неумытый. Надо скорее уходить прочь из этого города, а то я совсем человеческий вид потеряю.

Вася поспешил на берег и…. проснулся.

В квартиру вошла мама.

– Мама, мамочка! – закричал обрадованный Вася. – Я теперь всегда буду рано вставать, чистить зубы, умываться, делать зарядку и есть вкусную кашу по утрам!

**«Необычный огород»**

Жил мальчик Петя.. Он очень не любил чистить зубы. Каждое утро мама напоминала ему:

- Иди чистить зубы!

- Не хочу, не буду! - хныкал Петя.

Мама устала от его капризов и решила: «Не хочет чистить зубы и не надо. Посмотрим, что из этого получится».

Вечером Петя поужинал и лег спать. Конечно, зубы он не почистил, мама ведь ему не напомнила. Наступило утро. Весело защебетали птицы. Побежали на речку мальчишки. Петя сладко потянулся в своей кроватке. Мама на кухне готовила завтрак.

- Петя, вставай, иди чистить зубы, - не выдержала мама.

Он открыл рот, чтобы сказать: «Не хочу, не буду», но к своему удивлению обнаружил, что не может произнести ни одного слова.

Вечером Петя кушал огурцы, и одно зернышко застряло между зубами и на этом месте выросли огурцы. Покушал помидор – и выросли помидоры, и лук вырос, и редис. И все это торчит изо рта в разные стороны.

Испугался Петя. Хотел позвать маму, но не получается. Вместо слов слышится какое-то мычание.

Услышала это мама. Подбежала к Пете. Мама всплеснула руками, очень удивилась:

- Петя, у тебя теперь не рот, а целый огород!

Потом она привыкла к такому огороду, и ей даже понравилось – на рынок за овощами ходить не надо, все рядом. Нужно ей сделать салат, подойдет к Пете, нарвет и огурцов, и помидоров, и лука, и редиса. Очень удобно.

Только Петя не рад. С мальчишками бегать не может – засмеют. Кушать не может, говорить не может - изо рта торчат разные веточки, кустики, помидоры, огурцы. Рот совсем не закрывается – тяжело.

Прошло несколько дней. Совсем обессилел Петя. Да вот еще другая беда пришла – появились в зубах дырочки, а в них завелись микробы, которые разрушают зубы. Заболели у Пети все зубы. Заплакал он бедный и промычал, чтобы мама позвала доктора.

Пришел доктор и очень удивился:

- У тебя не рот, а целый огород.

Доктор вытащил изо рта все кустики, нашел в зубах дырочки, выскоблил из них кусочки еды, всех микробов, которые спрятались в уголках зубов. Потом врач залепил все дырки специальной замазкой – пломбой. Если пломбу не поставить, микробы вернутся на свои места, и зубки снова будут болеть. Петя сидел спокойно, слушал врача и четко выполнял все его указания. Наконец, все закончилось. Рот Петин прямо защелкнулся от усталости. Очень обрадовался Петя.

Теперь он чистит зубы каждый день после еды и утром, и вечером, и всем ребятам советует.