

Домашние сказки о здоровом питании

Борька – крепкие рога.

Жил-был на одной из ферм тридевятого царства-государства бычок Борька. Был он славный, красивый, дружил Борька с другими бычками со всей их знатной фермы. Мама Борьки была замечательной коровой, она очень любила своего Борьку, заботилась о нем, каждый вечер просила его выпить молочка, но Борька только морщился – так не любил молоко! И вот все телятки на ферме стали подрастать, все, кроме Борьки. У всех бычков на голове стали появляться рога, а у Борьки нет. И стал печалиться наш славный бычок, уж очень хотел он себе рога, поскорей хотел вырасти большим и сильным, как его мама и папа. Пошел он к своей бабушке, она была уже старенькой и знала наверняка ответы на все вопросы. Рассказал бычок бабушке о своей печали, бабушка призадумалась, а потом предложила Борьке стакан молока и пучок сена. От молока Борька, конечно же отказался, а вот сено скушал с удовольствием. И тогда бабушка сказала: «Борька, если ты хочешь вырасти, то необходимо правильно кушать. Вот скушал сено, оно очень полезное и сытное, а ведь молоко также полезно и необходимо для молодого растущего организма. В молоке находится такой важный минерал, как Кальций, он помогает тебе расти. Кальций строит и укрепляет твои косточки, зубки и, конечно же, твои будущие рога. Всего одного стакана молока в день будет достаточно для того, чтобы твои рога были большими и крепкими. Попробуй и увидишь результат». Борька решил прислушаться к своей бабушке и стал каждый день пить целый стакан молока и понял, что оно вкусное. Через некоторое время он также понял, что молоко очень полезное – Борька начал расти не по дням, а по часам. И скоро на его кудрявой голове появились крепкие рожки, совсем как у мамы и папы. Всем ребятам тоже нужно расти, и становиться крепкими и сильными мужчинами, изящными и гибкими красавицами. Кальций есть не только в

молоке, его много, нужно только поискать – и в творожке, йогурте, сыре, орехах и даже в молочном шоколаде!

Семья Булыжковых

Сказка про яблоневый сад

Жили – были Зайчиха и зайчонок Степашка. Однажды у Зайчихи заболели зубки, а Степашка решил помочь своей маме: пошел в лес, там он увидел большой яблоневый сад, набрал в корзину яблок и принес маме.

У мамы после употребления яблок перестали болеть зубки, но зайчиха бала очень мудрой и поэтому сохранила косточки от яблок и посадила их около своего дома. А через много лет у них вырос большой яблоневый сад. Они любили угощать зверей своими яблоками, поэтому все звери в лесу были со здоровыми и красивыми зубками. А зубки у них никогда не болели.

Семья Никитиных

Страшный сон

Жила была семья: папа, мама, и их сын – Васечка. Папа и мама Васечку очень любили, поэтому ни в чем ему не отказывали. Приходил Васечка из детского сада, садился к телевизору, ставил перед собой тарелку с чипсами или конфетами и смотрел мультфильмы. Во двор гулять он не ходил. Все равно мальчишки его с собой играть не брали, потому, что в любой игре в команде с ним проигрывали. Скажу вам по секрету, что был Васечка неуклюж и медлителен. Поэтому весь вечер проводил Васечка в компании своих главных друзей компьютера и телевизора. Все это Васечку огорчало, и от обиды он ел еще больше сладкого.

Однажды приснился Васечке страшный сон. Будто попал он в сказочную страну, где все было съедобным. В реке бежал компот, здания были построены из пряников и печенья, дождь шел из шоколада, облака из мармелада. В общем, кругом одна вкуснятина. Но случилась беда. Жители этой страны так обленились, что перестали что – либо делать. Они только лежали на боку и поедали свое королевство. От этого они толстели на глазах и лопались как мыльные пузыри.

Утром Васечка проснулся в страхе и решил, что будет вести здоровый образ жизни. Больше двигаться на свежем воздухе, меньше сидеть у компьютера и телевизора и есть только правильные продукты.

Семья Вербовых