

Сказка «Артём и волшебный холодильник»

Жил-был в одном обычном городе 10-летний мальчик по имени Артём. Он любил играть в футбол, кататься на велосипеде и... есть чипсы, газировку и шоколадки. О фруктах и овощах Артём вспоминал редко, а на каши и супы смотрел с грустью. Мама вздыхала, папа шутил: «Сынок, ты скоро сам станешь похож на чипсы — такой же хрустящий!», а бабушка уговаривала: «Внучек, съешь хоть ложечку каши — она сил прибавит!» Однажды вечером, когда Артём в очередной раз собрался открыть пакет с чипсами, он услышал странный звук из кухни. Это был... голос холодильника! — Артём, — прогудел холодильник басом, — я не могу больше терпеть! Мои полки пустеют только от вредной еды, а полезные продукты грустят в углу!

Артём удивился, но любопытство взяло верх. Он подошёл к холодильнику, и тот распахнул дверцу сам — будто пригласил внутрь. Оказавшись внутри, Артём очутился в волшебной стране - Вкусландии. Вокруг росли огромные яблоки, прыгали морковные зайцы, а по небу плыли облака из творога. Артем, не торопясь, прогуливался по сказочным полянкам и тропам, любуясь на красоту волшебной страны. И вдруг...у тропинки его встретила Витаминка — маленькая весёлая фея в платье из листьев салата и с короной из ягод. — Добро пожаловать в Страну Питания! — улыбнулась она. — Я знаю, что ты не очень дружишь с полезной едой. Но я помогу тебе понять, какая сила в ней скрыта!

Но тут из-за угла выскочил Чипсоед — лохматый коротышка в футболке с изображением картошки фри и с пакетом чипсов в руках. — Не слушай её! — завопил он. Зачем есть эту скуку, когда есть чипсы, газировка и пирожные? Они такие вкусные, что от них невозможно оторваться!

Витаминка грустно покачала головой и говорит:

- Не слушай его, Артем! Чипсоед обманывает тебя! Да, вредная еда вкусная, но она даёт лишь короткий заряд энергии, а потом ты устаёшь, плохо

себя чувствуешь и хуже играешь в футбол.
Витаминка предложила Артёму пройти три испытания:

1. Гонка с морковными зайцами.

Перед Артёмом выросла табличка: «Быстрый старт — апельсин, долгая выносливость — банан». Он выбрал апельсин, съел его — и вдруг почувствовал, как силы прибывают. Он легко обогнал морковых зайцев, которые прыгали от грядки к грядке. Чипсоед же, схвативший на старте шоколадный батончик, сначала рванул вперёд, но вскоре запыхался и отстал. И проиграл Артему.

2. Подъём на гору из творога.

Путь преграждала огромная гора, покрытая мягким творогом. «Чтобы подняться, нужно подкрепиться правильно», — подсказала Витаминка. Артём выбрал йогурт с орехами и мёдом. Силы прибавились, и он без труда забрался на вершину. Чипсоед, съевший перед этим огромный бургер с газировкой, застрял на полпути и пыхтел: «Ну и тяжеленная эта гора! И почему я не послушал Витаминку?»

3. Битва с туманом лени.

Чипсоед расстроился и наслал на страну густой туман, от которого все начинали зевать и терять силы. «Туман рассеивается от витаминов!» — крикнула Витаминка. Артём выпил стакан кефира с мёдом и ягодами, вдохнул полной грудью — и туман развеялся. Мальчик громко рассмеялся: «Вот это сила!» Чипсоед опустил голову:

— Ну ладно, ладно! Может, полезная еда не такая уж скучная... Можно я тоже попробую йогурт?

Витаминка хлопнула в ладоши, и перед ними появился стол с разными блюдами.

— Смотри, Артём, — сказала она, — каждый продукт — это суперспособность:

яблоки и груши дают быструю энергию;

орехи и творог — выносливость;

морковь и зелень — острое зрение;
кефир и йогурт — здоровый животик;
каши — долгое-долгое топливо для игр и учёбы.

Артём внимательно слушал, пробовал разные продукты и удивлялся: «А они и правда вкусные! И после них я чувствую себя таким бодрым!» Чипсоед, который уже ел йогурт с ягодами, смущённо пробормотал: — Я думал, что чипсы — это самое лучшее... Но теперь вижу, что полезная еда может быть ещё вкуснее! Возвращение домой Витаминка улыбнулась: — Теперь ты знаешь секрет, Артём: правильное питание — это не ограничения, а суперсила! Но помни: иногда можно и конфетку съесть, и чипсинку — главное, чтобы это было редко и в меру.

Холодильник плавно вернул Артёма домой. Мальчик оглядел свою кухню и решил: «Сегодня на ужин — салат с курицей, а на десерт — яблоки с мёдом!»

С тех пор, Артём стал есть больше фруктов, овощей, каш и молочных продуктов. Он заметил, что стал быстрее бегать, лучше учиться и реже простужаться. На переменах он рассказывал друзьям, как витамины помогают побеждать в футбол, а орехи дают силы на весь день.

А Чипсоед иногда заглядывал к нему в гости — уже не уговаривать на чипсы, а просить рецепт полезного смузи или совета, какой йогурт самый вкусный. Однажды он даже принёс Витаминке букет из сельдерея и сказал: «Спасибо, что научила меня есть правильно!»

Однажды Артём устроил для друзей праздник здорового питания: они вместе готовили фруктовые шашлычки, овощной салат с секретным соусом и смузи разных цветов. Чипсоед помогал нарезать яблоки и так увлёкся, что забыл про свой любимый пакет чипсов.

Все веселились, пробовали блюда и соревновались, кто придумает самое смешное название для смузи. Победил Артём с названием «Зелёная ракета бодрости», а Чипсоед предложил «Радужный заряд супергероя».

Мораль: Правильное питание — не скука, а ключ к здоровью, энергии и весёлым приключениям! А если есть с друзьями и фантазией, даже самая обычная морковка может стать частью волшебного пира