

Почему нужно кушать? (сказка)

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

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. – Съешь хоть ложечку, только попробуй, и 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, зеленый горошек, белая картошечка!

- Не буду, - кричала Настенька и убежала из кухни.

День шел за днем. Как-то пошла она с подружками гулять, и решили они покататься на горке. А на ту 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, на горке 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 шепот.

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, - пожалала плечами девочка. – Кто же шепчется? А! Я на кухне не была, - и она на цыпочках прокралась к кухне.

Приоткрыла Настенька дверь, шепот 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 еще тот, кто есть витамин А хорошо видит, почти как орел. Без меня никуда!

- Нет мы, нет мы, - подпрыгивали горошинки. – В зеленом горохе тоже есть витамина А, но нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас еще и витамин В есть.

- Во мне тоже есть витамин В, я же не хвастаюсь проворчалом мяса. 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, вот!

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 на горке 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.

- Скажите, ребята, может ли человек совсем не кушать? (нет) (может, некоторое время, всего несколько дней)

- Для чего нам нужна еда? (Для того, чтобы у нас была энергия, силы и чтобы мы были здоровы.) Ведь каждый продукт несет определенную пользу. Для нашего здоровья нам нужны **белки**(мясо, молоко, яйца, творог, рыба), **жиры** (масло сливочное, растительное, сметана), **углеводы** (хлеб, сахар, мучные изделия, крупы, овощи) и **витамины** (фрукты, овощи и другие продукты). Поэтому, то что нам готовят повара очень полезно для растущего организма.

- Но прежде чем сесть за стол, давайте повторим правила поведения за столом. Правила этикета:

- В первую очередь, нужно вымыть руки (так как на руках у нас очень много бактерий, которые могут попасть к нам в организм и мы можем заболеть), с чем будем мыть руки? (с мылом)
- сидеть за столом следует с ровной и красивой осанкой;
- нельзя прогибаться или наклонять тарелку к себе во время еды;
- кушать следует тихо, без лишнего шума;
- нельзя баловаться или играть с едой;
- Не разговаривать во время еды - «Когда я ем, я глух и нем» (Можно подавиться, выронить пищу изо рта. Поэтому следует сначала проглотить пищу, а потом уже что - то сказать)
- Как поступить, если вам нужно что-нибудь достать с другого края стола? (Вежливо попросить соседа, чтобы он передал)
- Что нужно сделать после того, как вы закончили кушать? (После еды мы говорим – спасибо!)

А сейчас мы пойдем все вместе помоем руки с мылом.