В гостях у яблока.

В небольшом городке жила девочка Света. Света была очень занятой девочкой. Утром, забыв о завтраке, она торопилась в школу. Когда заканчивались занятия, она бежала в художественную школу, не успевая пообедать. Но Света всегда забегала в магазин, не забыв купить пачку чипсов и бутылочку газировки. Вечером, освободившись после занятий в художественной школе, она покупала в киоске шоколадку с баночкой сока и не спеша шла домой. Придя домой, сделав домашние задания, Света брала в руки телефон. Она не обращала никакого внимания на приглашения мамы на ужин. Из-за этого Света с мамой всегда ссорились.

Однажды Света устала после занятий. Она решила отдохнуть. Легла на кровать, закрыла глаза и уснула. Снится ей сон. Стоит Света у больших красивых ворот. Постучала в ворота три раза. Ворота заскрипели, вышло яблоко. Яблоко было красивое, зеленое от него исходил аромат. Оно улыбнулось Свете и сказало:

- Привет, ты находишься в стране «Правильного питания», что бы вернуться домой тебе необходимо ответить правильно на мои вопросы. Если ты ответишь не правильно, то ты навсегда останешься здесь.

Света испугалась и задумалась. Она вспомнила маму, свою школу и друзей. Света сказала:

-Я согласна, задавай свои вопросы.

Яблоко начало задавать вопросы.

- Вопрос первый: какой овощ полезен для зрения?

Света не знала ответа на этот вопрос. Она ответила первое, что пришло ей в голову

- Свекла.

Яблоко громко засмеялось, стало краснеть:

-Это не правильный ответ. Правильный ответ - морковь. В моркови содержится витамин А, который профилактирует сухость глаз и помогает зрению. Второй вопрос: из чего состоит правильный завтрак?

Света ответила:

- Из чипсов и газировки.

Яблоко ещё громче засмеялось, стало совсем красным:

- Это не правильный ответ. Правильный ответ - каша и чай. Каши содержат большое количество углеводов, витаминов, минералов и растительных белков. Каши – это источник энергии для детей. Утром надо есть полезную пищу, а не вредную. У тебя, Света, остался последний вопрос. Ели ты не ответишь то останешься со мной навсегда. Чем полезно молоко? Света не знала, как ответить на этот вопрос, она прошептала:

- Я не знаю.

Яблоко засмеялось и стало багровое:

- В молоке находится кальций, он полезен для костной системы и крепости зубов. Способствует пищеварению, росту организма. Молоко очень полезно. Ты не ответила ни на один мой вопрос. Света ты остаёшься со мной.

Света очень напугалась и громко заплакала. Она проснулась и поняла, что это был страшный сон. Света побежала к маме на кухню и сказала:

- Мама я больше никогда не буду, есть вредную еду, я буду питаться правильно.

Мама обрадовалась и обняла дочку. Света посмотрела на стол, а на нем в вазе лежали яблоки. Одно из яблок ей подмигнуло. Света задумалась, может это был не сон. После этого случая Света питалась правильно и всем ребятам рассказывала о пользе правильного питания.