

«Сказка о полезных овощах»



Подготовила: Фомина А.Г.,
воспитатель

Катя, как обычно, гостила у бабушки в период летних каникул. Ей очень нравилось в этой деревне. Яркое и теплое солнышко всегда поднимало настроение, а в чистой речке всегда можно было вдоволь искупаться. Только вот Катя очень часто капризничала и не слушалась бабушку. Она не хотела кушать приготовленные блюда из овощей и фруктов. Девочка отказывалась их есть и говорила: "Это я не хочу, это не буду. Вот это зелененькое я не ем, а вот это красненькое уберу". И все в таком духе. Конечно, это сильно огорчало бабушку, ведь она так старалась для любимой внучки. Но Катенька ничего не могла с собой поделать.

Однажды девочка вышла на улицу и услышала, что на огороде кто-то разговаривает. Она подошла поближе к грядкам и была очень удивлена. Овощи спорили между собой. - Я главное всех на свете, - выступил картофель, - я способен насытить весь организм и дать силы на целый день. Благодаря моим полезным свойствам каждый ребенок будет долго бегать, прыгать, скакать, и ничуть не устанет. - Неправда, я самая важная! - заявила красивая оранжевая морковь. Вы даже не представляете, сколько во мне бета-каротина супер-витамина. Он полезен для зрения. - Хм, - подумала Катя, - наверное, бабушка очень любит морковку, раз до сих пор вяжет и читает без очков. А в это время овощи продолжали спорить: - Дорогая подружка, - подключилась к разговору тыква, - не думай, что ты одна богата бета-каротином. Во мне его тоже предостаточно. Я помогаю людям справляться с осенними недугами. А еще во мне витамин С содержится. - Я тоже имею такой витамин, - игриво ответил красный перец, - во мне его гораздо больше, чем в цитрусовых. - Нет, ребята, вы, конечно, важны, но я все-таки самая главная! - сказала капуста брокколи. - Меня можно есть не только вареной, жареной или тушеной, но и сырой. Во мне содержатся самые полезные витамины. А суп из меня получается превосходный. - Друзья, все вы конечно правы, но без меня блюда получаются не такие вкусные. - сказал лук басом, - и я могу вылечить человека от разных болезней. И тут овощи заметили, что кто-то за ними наблюдает, и тотчас прекратили свой спор, как будто и не разговаривали вовсе. - Вот это чудеса! - тихонько сказала Катенька. - И тут бабушка позвала внучку кушать. Катя поняла, что очень проголодалась, и побежала мыть руки. Когда девочка увидела, что на завтрак ее ожидала тыквенная каша, то очень обрадовалась. Ей захотелось самой перепробовать все овощи и выбрать, кто из них главное и вкуснее. Катя решила, что теперь будет с удовольствием кушать бабушкины салатики и каши и станет красивой и здоровой.