**ДОБРАЯ СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ**

 Жила-была девочка. Звали ее Красная Шапочка. Имя у нее необычное потому, что однажды на день рождения ее прапрабабушка связала внучке красивый красный капюшон.

 Девочке он очень понравился, и с тех пор она часто одевала его.

 Отсюда и интересное имя.

 Красная Шапочка с мамой жили в городе среди автомобильного

 шума, заводского дыма и вечной суеты. Мама допоздна работала, а девочка большую часть дня находилась одна. После школы она наспех перекусывала. Первое ей греть не хотелось, и выручали бутерброды всухомятку.

 День за днем время шло. Исполнилось Красной Шапочке 10 лет

Глядит мама на дочку и не знает то ли ей радоваться, то ли слезы лить. Исхудала дочка, бледная, болеть часто стала. Думала, думала мама и решила:

 -А знаешь, доченька, я придумала как тебя вылечить. Скоро летние каникулы. Побывай-ка летом у своей прапрабабушки. Она тебе обязательно поможет.

 Закончился учебный год, и Красная Шапочка на машине времени

отправилась в прошлое к своей прапрабабушке. Волшебные секунды путешествия пролетели незаметно. Одно мгновение - и она в деревне

**Похлебкино.** Там жила ее любимая прапрабабушка. «Как красиво вокруг», - подумала девочка, стоя на проселочной дороге. С одной стороны дороги были бескрайние поля, с другой – лес. Недалеко виднелось озеро. А какой был запах! Это пахли цветущие майские травы и цветы. Вокруг пели птички, жужжали жуки над головой. Хотелось петь и смеяться.

 Вот и домик прапрабабушки. Не успела девочка подойти к калитке, как дорогу ей преградил большой серый волк. Она вскрикнула, но волк заговорил добрым голосом:

 -Не бойся меня, Красная Шапочка. Я не злой. Это я с виду такой

страшный.

 - А откуда ты знаешь как меня зовут?- нерешительно спросила

девочка.

-Я про тебя все знаю. Мы с твоей бабулей Марфой Ивановной большие друзья. Она про тебя часто рассказывает, скучает.

- А ты, волк, какой-то необычный. Почему у тебя такие блестящие глаза?

- Это благодаря твоей бабуле. Она меня **витаминами** подкармливает.

- А отчего у тебя, волк, такая пушистая, красивая шерсть? Уж не особым ли шампунем моешься?

- Опять спасибо твоей бабушке. Я ем такую пищу, от которой и шерсть у меня пушистая и шелковистая.

- А зубы, волк, у тебя тоже от особого питания такие выросли?

- Верно говоришь. Уж очень вкусное **молоко** бабушкина Буренка дает. В нем **кальций.** А он нужен **для крепких зубов**. Ладно, некогда мне, еще увидимся.

 Красная Шапочка в изумлении стояла у калитки, а волк исчез.

 Марфа Ивановна, услышав разговор за окном, поспешила во двор.

- Внученька моя,- сказала прапрабабушка и, поцеловав любимую внучку, протянула ей на красивом полотенце хлеб-соль.

-Бабуля, а зачем это?- спросила Красная Шапочка.

-По старинному русскому обычаю дорогих гостей встречают хлебом-солью. Тем более сама испекла. А **хлебушек** у меня самый **полезный** – **отрубной.** Отведай, внученька, и пошли в дом.

 В избе было светло и уютно. А еще замечательно пахло.

-Бабушка, откуда такой приятный запах?

- Это все моя помощница печка колдует.

 И действительно, от печи шел ароматный запах пирогов.

-Бабуля, а попробовать дашь? - захлопала в ладоши внучка.

- Не только пробовать, а будешь кушать у меня в гостях и вкусную

еду, и полезную.

-Бабуля, так не бывает. Мне мама что советует есть полезное, то

ничуть не вкусное,- сморщилась Красная Шапочка.

-Это у вас там в ХХI веке не вкусное: все в пленочку запаяно, с красителями да консервантами. А у меня все **натуральное,** что

матушка-природа уродит, из того и готовим. Я буду тебя каждый день угощать, а ты примечай и запоминай. И через месяц, другой хвори твоей и след простынет. Домой вернешься здоровенькой и крепкой.

-Бабушка, а Буренка твоя как поживает?

-Хорошо, милая, Сейчас ее молочка и отведаешь. А к молочку – **печенье овсяное**. Только **руки перед едой помыть** не забудь.

-Бабуля, а молоко детям очень нужно?

- Еще как. **Молоко – это источник белка и кальция**. Для роста **детскому организму нужны белки**. Поэтому, чтобы вырасти здоровой, надо пить молоко, а в твоем возрасте до 1\2 литра в день, есть **мясо,** **рыбу, гречку, орехи**. А кальций нужен детям **для роста зубов**. На завтрак буду тебе готовить **молочные каши с фруктами**, **молочную лапшу.**

- Бабушка, ты знаешь все на свете, - засмеялась Красная Шапочка.-

Скажи, а подружки мои здесь?

- Да, дожидаются тебя. Иди поиграй. Только к обеду будь дома. Не

забудь, что **перерыв между едой должен быть не более трех часов**.

 За окном раздавались ребячьи голоса, а прапрабабушка Марфа

Уже думала чем угостить Красную Шапочку и ее подруг.

 Время пролетело незаметно. Девочки постучались в окошко.

Бабушка выглянула и увидела улыбающиеся лица. А Красная Шапочка протараторила:

- Бабуля, мы голодные как волки.

- Идите, с удовольствием своих «красивых волков» накормлю. Вы бегали, прыгали, очень устали. Теперь, **чтобы восстановить силы**, вам **нужно хорошо поесть и отдохнуть**.

 У Марфы Ивановны как всегда стол ломился от яств. Чего здесь только не было: и **салат из овощей с зеленью, сметаной** и даже

**цветочками одуванчиков**, и **ботвинья** (это как наша окрошка), и **курица запеченная с яблоком и вареной картошечкой со свежим** **укропчиком, и репа пареная, и квас, и морс черничный**.

-Бабуля, а зачем так много. Мы же лопнем.

-Да что ты, деточка. Это я вам на выбор поставила. Скушайте всего

понемногу и будете сыты, и угощение попробуете. Помните, **переедать нельзя**!

-Бабуля, а эта желтая, репа?

-Да, внученька. **Репа** - самый древний овощ на Руси. Наши предки любили и сырую, и вареную, и пареную. Блюдо из репы легко приготовить.

 После обеда Красная Шапочка вышла во двор покачаться на качелях. Она смотрела на бабушкин огород и удивлялась, как много

зелени растет на грядках: **укроп, петрушка, салат, сельдерей, хрен,** **щавель, лук** и еще какие-то стебельки, названия которых она не знала.

-Бабуля, а столько травы зачем?

-Это, внученька, не трава, а здоровье твое на грядках растет. **В** этой **зелени много витаминов и минеральных веществ**, а нашему организму никак без них нельзя.

-Бабушка, а что ты из этой зелени готовишь?

-Во-первых, любое кушанье украсит веточка петрушки и укропа, во-вторых, из этой зелени можно приготовить замечательные **щи**. Они

так и называются – **зеленые.** Я режу лук, петрушку, щавель, сельдерей и кладу в чугунок за 5минут до готовности, чтобы сохранились витамины. В **жаркую погоду тяжело переваривается** **жирная пища, а эти щи как раз и вкусная, и сытная еда.**

 Красная Шапочка закрыла глаза и, представляя себя легким мотыльком, порхающим над зонтиками укропа, не заметила как задремала.

 Ее разбудили громкие ребячьи голоса. У забора стояли соседские мальчишки и оживленно спорили, на что лучше ловить карася.

 -Ребята, возьмите, пожалуйста, меня с собой, - попросила девочка

 - Ну пойдем, коли не шутишь. На вечерней зорьке клюет хорошо.

 - Значит, будет **уха**, - выглянув в окошко, сказала Марфа Васильевна.

 - Здравствуйте, баба Марфа, - поприветствовали ее ребята. – Это

мы ради забавы ходим на рыбалку, а улов коту Ваське отдаем.

- Напрасно вы сами не кушаете рыбу. Она очень полезна.

- Бабуля, у тебя все нужное да полезное,- рассмеялась Красная Шапочка.

- А как же, ведь **в рыбе много белка и минеральных веществ**. Лучше **рыбу варить или «томить» в печке, сохранятся все полезные свойства** продукта. А если вдруг наши рыбаки поймают **стерлядь**, то пальчики оближите.

- Бабуля, а это тоже рыба такая? – спросила Красная Шапочка.

-Да, ее еще называют царской рыбой. Жаль, что у вас в ХХI веке она только в книжках на картинках осталась.

- А почему?- удивилась Красная Шапочка.

-Когда рыба идет на нерест, ее ловить нельзя, иначе не выведутся икринки, не будет потомства. А нехорошие люди делали по-своему.

Вот и перевелась эта рыба. Ну, хорошего улова вам, рыбачки…

 Солнце клонилось к закату, когда Красная Шапочка вернулась домой. Она стала увлеченно рассказывать бабушке о своих приключениях. А Марфа Васильевна собирала на стол ужин.

- Бабуля, ты опять что-то вкусное придумала?

-Не пробовала ты у меня **омлет с овощами**. Думаю, дай сделаю. И **простокваши** попей, очень полезно. Я слышала, вы там, в будущем все кислое молоко йогуртами называете. А у нас проще. Наливаю простоквашки в чашку, кладу горсть клубники свежей, можно с сахарком, крошу хлебца и… отведай сама и скажешь, вкусно или нет.

 Марфа Ивановна ласково улыбалась, глядя, как праправнучка стучит деревянной ложкой по чашке и облизывается.

- Я рада, что тебе понравилось. Помни, внученька, что **ужинать надо**

**не позднее, чем за 2часа до сна**. Ведь ночью мы отдыхаем и **желудок** наш **должен отдыхать**.

 За разговором время пролетело. На деревню Похлебкино опустилась ночная прохлада. Было тихо, и только стрекотали в кустах кузнечики.

 Красная Шапочка проснулась с первыми петухами. Сквозь ставни

пробивались солнечные лучики, приглашая девочку во двор, навстречу новому дню.

-Доброе утро, бабуля!

-Доброе утро, девочка моя! Умывайся, будем завтракать. **Каша овсяная** давно пыхтит в печке. Добавишь в нее **изюм**а – будет вкуснее.

- Сегодня мы с девочками идем за **ягодами** в лес, - начала тараторить Красная Шапочка, быстро набивая рот кашей.

-Не торопись, **надо есть, тщательно пережевывая пищу**. Когда я ем,

я глух и нем. Так мне говорила еще моя бабушка, - советовала внучке Марфа Васильевна.

- Спасибо, бабушка, я побежала.

-Подожди, возьми с собой скатерть-самобранку. Если проголодаетесь, она вам поможет утолить и голод, и жажду. А коли

заблудитесь, не пугайся. Там волк стережет свои владения. Он вам и покажет дорогу домой.

 К полудню Красная Шапочка пришла с полным лукошком ягод.

-Посмотри, бабушка, сколько я витаминов насобирала.

 Марфа Ивановна рассмеялась от души.

- Значит, будут **пироги с ежевикой и кисель** … А через месяц можно и **грибы** поискать. Маслята в наших краях справные.

 Дни сменяли один другой. Красная Шапочка подросла за лето,

загорела, на щечках появился здоровый румянец. Хвори как не бывало. Каникулы заканчивались, надо было на машине времени возвращаться домой.

Марфа Ивановна с сожалением расставалась с праправнучкой.

Но она была очень рада, что внучка **выздоровела, благодаря** **здоровому питанию старинной русской кухни.**

 Я поведала вам историю Красной Шапочки. Теперь она также

как и вы знает как правильно питаться, чтобы вырасти здоровой и красивой, чего и вам желаю.