**Сказка о вредной еде. Мария Шкурина**

Жил-был мальчик. Звали его Семён, и было ему 5 лет. Был он хороший мальчик, такой же вот как ты: ходил в садик, любил играть с папой в Лего, помогать маме на кухне, ездить в гости к дедушке и играть в футбол во дворе. Только вот не нравилась Семёну еда, которую готовила его мама. Вместо супа, котлет с [овощным гарниром](http://maminiskazki.ru/skazka-o-poleznyx-ovoshhax.html) и гречневой каши он хотел кушать гамбургеры, чипсы, пирожные и шоколад. Да ещё всё это запивать Кока-Колой и Фантой. Представляешь?! И сколько мама ему не говорила, что гамбургеры, чипсы и всякая подобная еда вредны, Семён ей не верил, а иногда даже устраивал скандал: плакал, кричал, топал ногами, если мама отказывалась везти его в Макдональдс.

Иногда ему, правда, удавалось слезами или примерным поведением уговорить родителей поехать в кафе с фаст-фудом. И вот однажды в таком кафе и произошла эта история. Было воскресенье, и Семён с родителями заехали пообедать. Мальчику очень хотелось съесть гамбургер и целую гору картошки фри. Папа занял очередь в кассу, мама пошла помыть руки, а Семён остался за столиком ждать. Мальчик сидел и оглядывался по сторонам, смотрел, что едят люди за другими столиками, пока вдруг не бросил взгляд на соседний столик. Люди оттуда уже ушли, а остатки еды пока никто не убрал. Но что такое? На столике что-то происходило. Кто-то суетился там, тащил со стола жареную картошку. Муравьи? Но нет, таких больших муравьёв не бывает! Семён поднялся и подошёл поближе, и вот что он увидел. На столе копошились маленькие человечки. Были они ростом со спичечный коробок, все толстенькие, с бледными лицами. Двигались они не очень расторопно, видно было, что они запыхались и устали — да и не удивительно, при такой-то толщине. Семён не выдержал, вскочил с места и подбежал к соседнему столику.

— Эй, вы кто такие? – воскликнул он.

Человечки застыли в нерешительности.

— Нас заметили, сматываемся, — прошептал один.

— Уже поздно, — ответил ему его товарищ.

— Постойте, не уходите, я никому не расскажу про вас, просто скажите мне, кто вы такие, — прошептал Семён, наклоняясь поближе.

— Думаете, можно верить этому гиганту? – спросил один из человечков.

Другие только плечами пожали. Минуты две они переминались в нерешительности, пока, наконец, один из них не заговорил:

— Ну ладно, расскажем, а потом пойдём, договорились? И ты молчок про нас!

Мальчик кивнул.

— Фастфудики мы, — сказал тот же человечек. – Живём здесь, под рестораном, у нас там город свой есть. Питаемся остатками еды.

— Поэтому мы такие толстые, видишь? И двигаемся медленно, — добавил другой.

— А как это связано? – не понял Семён.

— Как? Разве ты не знаешь, что еда из фаст фудов очень вредная для здоровья! Там много нехороших жиров и углеводов, и всякой разной вредной химии. Из-за неё мы толстеем, у нас нет сил, а зубы из-за сахара из кока-колы и пирожных очень сильно портятся.

— Зачем же вы едите тогда эту еду, если знаете, что она вредная для вашего здоровья? – спросил  Семён.

— Ну так, это просто: мы тут живём, и еда близко, да и идти куда-то в другое место нам лень, — ответил человечек. – Ну всё, теперь ты нас отпустишь?

Семён снова кивнул, а человечки, схватив брошенную со страха картошку фри, потащили её дальше. Семён смотрел на них во все глаза, и не мог поверить в случившееся.

Тут к столу подошла мама.

— Что-то случилось? Почему ты встал? – спросила она.

— Мам, ты знаешь, я больше не хочу есть эту еду, — улыбнулся мальчик. – Давай скажем папе, чтобы он не стоял в очереди.

— Но почему? Ведь ты так просил приехать сюда?! – удивилась мама.

— Знаешь, мам, я понял, что эта еда вредная для моего здоровья, лучше я буду кушать полезные овощи, фрукты, мясо. Правда, ведь?

— Правда, милый мой, — кивнула мама. – У меня как раз дома есть вкусный суп, да и салат я быстренько сделаю. Пойдём, позовём папу.

### Дополнительные примеры

Если колобка на столе вам покажется мало, есть еще несколько интересных рецептов:

**Клюквенный кисель**. Имея клюквенный сок, орехи, крахмал и сахар, вы за 40 минут сможете приготовить очень вкусное и полезное лакомство. Вместо клюквы можно использовать смородину, малину, и даже бруснику.

**Молодильные яблоки**. Для оригинального их приготовления запеките яблоки в духовке, предварительно нафаршировав их творогом. Также с яблоками можно запечь гуся, что также является популярным блюдом в русских народных сказках.

**Пирожок из печки**. Чтобы выпечка получилась действительно как из сказок, используйте ржаную муку. Именно ее бабка скребла по сусекам, намереваясь испечь колобка.

Ну и немаловажным фактором является не столько приготовление блюда, сколько его подача. Если вы готовите для ваших детей тематический ужин, то накройте на стол скатерть соответствующей окраски (яркие цвета), включите [музыку](https://russkaja-skazka.ru/slushat-detskie-pesni-i-muzyiku/) из сказок или поставьте [мультик](https://russkaja-skazka.ru/smotret-multfilmyi/). И тогда приготовленные блюда станут действительно колоритными и не только понравятся вашим детям, но и вас окунут в мир детства.