

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»



**«Сказку
послушай
и хорошо покушай!»**



г. Невинномысск, 2023г.

Художественное оформление: **Граф М. Э.**

Авторы-составители:

«Сказку послушай и хорошо покушай». Разработано творческим коллективом педагогов государственного казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №31 «Сказка»

Пособие предназначено для воспитателей детских садов, учителей-логопедов и родителей. Включает в себя сказки о продуктах питания, которые помогут обогатить знания детей о правильном питании.

«ДРАГОЦЕННЫЙ НАПИТОК»

Молодой батрак
Ван скитался по стране в
поисках работы.
Впереди показалось
селение, окруженное
глиняной стеной, и
юноша ускорил шаги.



Подойдя ближе, он
увидел странную картину. Возле стены неподвижно
сидели люди. Одни из них дремали, другие —
вглядывались в глиняную стену.

— Объясните, почтенный, что они видят на стене? —
спросил Ван у проходившего мимо человека.

— По-моему, они просто бездельничают. Вон тот монах
сбил их с толку, — ответил прохожий и показал на одного
из людей, сидящих у стены.

Ван вгляделся в монаха. Тот сидел неподвижно, скрестив
ноги и прикрыв глаза, но от него веяло такой мудростью,
что юноша невольно поклонился.

Вскоре Ван нашел работу. Возле деревни рос большой сад,
и садовнику нужен был помощник. Когда Ван спросил
садовника о монахе, тот объяснил: — Это Дарма. Говорят,
он умеет слушать свое сердце.

— Зачем ему это нужно? — поинтересовался Ван.

— Не забивай свою голову глупостями, и хватит болтать,
— закончил разговор садовник.

Ван послушно принялся рыхлить землю, но мысли о
монахе не оставляли его. Каждый вечер юноша приходил к
стене и ставил чашку с рисом или овощами — половину
своего ужина — у ног монаха. К еде тянулись другие, сам
же монах оставался недвижим. Его сосредоточенный
взгляд словно проникал сквозь стену и видел там что-то

чудесное. Однажды юноша не выдержал и воскликнул: — Как бы мне хотелось узнать, о чем вы думаете столько часов подряд?

Дарма поднял глаза на юношу, улыбнулся и неожиданно быстрым движением рук вырвал ресницы и они, упав на землю из рук монаха на землю, превратились в два зеленых кустика около метра высотой. Их глянцево-зеленые листья, покрытые нежным пушком, источали нежный аромат.

— Сорви верхние листья с этих чайных кустов и завари их в кипятке, — ласково проговорил мудрец.

Дома, выпив чашечку ароматного напитка, Ван почувствовал, как кровь быстрее побежала по жилам, а по всему телу, несмотря на поздний час, разлилась свежесть. Тогда Ван бережно взял котелок с остатками чудесного напитка и побежал к стене, чтобы угостить чаем монаха и всех его учеников.

Утром Ван снова выпил чашечку чая и весь день после этого чувствовал необыкновенный прилив сил: мотыга словно сама летала, и после тяжелого дня работы юноша совсем не устал. На следующий день один из учеников монаха с горстью чайных листьев в руке пришел к Вану.

— Учитель просит тебя снова приготовить для нас чай. После него нам всем так легко думалось и совсем не хотелось спать.

Вместе они приготовили чай, и ученик унес котелок с дымящимся напитком. А вскоре к стене подошел и сам юноша, сжимая в одной руке чашку с изящным орнаментом. Учитель, — поклонился Ван мудрецу, — примите от меня эту чашку. Она мне досталась от матери, и это единственное мое сокровище. Я берег ее, но для такого драгоценного напитка нужна драгоценная чаша. Драма ласково обнял Вана и произнес: — Долгие годы мы, испытывая голод и лишения, искали свет истины. Многие

не понимали нас и называли бездельниками. Чистота твоего сердца, о Ван, соединилась с нашими молитвами, и свет истины озарил наш день. Мы подарим людям лучшее средство от болезней и усталости. Отныне пусть чай поможет каждому заглянуть в глубину своего сердца. С тех пор прошло много лет. Вместе с Дармой и его учениками Ван вырастил не одну плантацию чая. Вскоре слава о чудесных свойствах чая распространилась по всему Китаю. Сам великий Китайский император дарил его своим приближенным в знак особого императорского расположения. В конце жизни Ван написал историю о жизни мудреца Драмы и чудесных свойствах чая. Рукопись его заканчивалась словами: «Да будет славен чай, подаривший человеку бодрость, силу и прилив духа; побуждающий мысль и не позволяющий лени завладеть душой и телом!»



«СКАЗКА ПРО ОВОЩИ»

Жили на одном огороде овощи. Все они были очень разные. Зелёный огурец был весёлый, озорной, никогда не унывал и часто подшучивал над другими овощами. Красный помидор был важный, напыщенный. Он часто заявлял: «Я думаю, сегодня пойдёт дождь». И, когда дождь действительно шёл, он говорил: «Вот видите, я был прав!» Если же дождя не было, помидор делал вид, будто он ни при чём. Оранжевая морковка всё время скучала и причитала: «Вся моя краса спрятана под землёй, какая я несчастная!» Белокочанная капуста была добродушной и словоохотливой. Она всем рассказывала, что когда-то у неё было всего два листочка, а теперь очень, очень много! Коричневый картофель (был очень дружелюбным. Он дружил со всеми овощами и всем помогал. Репчатый лук был вредный. Он любил, когда все вокруг проливали слёзы. Вот такие разные овощи жили на огороде. Как ты думаешь, есть ли люди, похожие на них по характеру?



«СКАЗКА К ЛЕНИВЫМ ВАРЕНИКАМ»

Жил-был барашек, который любил вареники. А так как барашек был очень ленивым, то ему не часто приходилось их есть. Вот наварил барашек себе целую кастрюлю ленивых вареников, только было, есть собрался, чувствует, - лениво. Ложка тяжелая, - это ж в рот ее носить, чего доброго надорвешься. А сами вареники в рот прыгать не желают, уж очень ленивые получились. Что же барашку делать? Решил бедолага пойти по белому свету поискать, кто ему в горе поможет. Бредет барашек путем дорогою, на спине кастрюлю несет. Ищет, кто подскажет, как лентяю без труда вареники съесть. Видит, стоит домик. Постучал барашек в новые ворота. Отворила ему старушка и спрашивает: - Что тебе надо, барашек? Отвечает ей барашек. - Хочу узнать, как съесть вареники, не беря в руку ложку. - Очень просто, говорит старушка. - Наш мальчик всегда так делает. Обрадовался барашек, просит показать. А мальчик у них такой ленивый! Бабушка его принесла, и за него руки помыла и к столу посадила. Сидит мальчик за столом, руки рядом сложил, ждет. Поставила бабушка перед ним тарелку вареников. Барашек ждет, вот они прыгать мальчику в рот начнут. А они лежат, не шевелятся. Мальчик уже и рот открыл, а бабушка взяла ложку и ловко так ему вареник туда. - Вот это да! - закричал барашек. - Как же я сразу не догадался?! Все решено! Забираю бабушку к себе, она меня кормить будет. Мальчик испугался, даже его язык перестал лениться.

- Нет! - сказал мальчик. - Я же тогда с голода помру. Я же сам и ложку держать не умею. Задумался барашек: это ж я так и сам разучусь, а случись, кто у меня бабушку заберет, так я сам голодный останусь. Схватил барашек свою кастрюлю с варениками и бегом домой. Там выбрал себе самую большую ложку и съел все вареники. Сам, без посторонней помощи. Уж лучше пусть только вареники ленивые будут!





«СКАЗКА ПРО ОМЛЕТ»

Жил был в Африке
зеленый крокодил,
который обожал омлет.
Но омлет не антилопа на
водопой не придет.

Лежит крокодил на берегу льет крокодиловые слезы и тут
его носа достиг самый прекрасный аромат: запах омлета.
Приоткрыл крокодил один глаз и видит, идет к пруду за
водой чернокожий мальчик, а от него омлетом и пахнет.
Притаился крокодил, пасть зубастую открыл. Но
негритенок тоже был не лыком шит, увидел злодея и залез
на пальму. Сидит ногами болтает, а под пальмой крокодил
лежит, караулит.

Так весь день просидели. Вечером мальчик и спрашивает:

- Зубастый крокодил, я же маленький, ты мной не наешься.

За чем я тебе нужен?

- Я тебя съем, потому что очень омлет люблю.

- Но я же негритенок, а не омлет.

- Ты меня не обманешь, - говорит крокодил. - От тебя
омлетом пахнет.

- Мама мне его на завтрак готовила, - простодушно
сознался мальчик. Обиделся на него крокодил, что с ним
не поделился. Но негритенок сделал жалостливое лицо и
попросил:

- Милый крокодил, позволь мне слезть с дерева и набрать
воды, а за это мама накормит тебя омлетом.
А мама негритенка уже волноваться стала, но увидав сына
живым и здоровым так обрадовалась, что накормила
крокодила омлетом до отвала. Тот чуть не лопнул от
обжорства. За то с тех пор маленький негритенок без
опаски ходил за водой.

«СКАЗКА О КИСЛОЙ БАКТЕРИИ»

Жила-была на свете бактерия. И отчего-то у бактерии всегда было кислое настроение. На улице лето — она кукуется, птички поют — она кривится, дети смеются — она киснет. Её так и звали — Кислючка. И не было у Кислючки большей радости, как всё вокруг сделать тоже кислым. Улыбается человек, так она с воздухом залетит в рот и станет тому человеку сразу так кисло, будто он лимон съел. Но потом мало показалось Кислючке понемножку вредничать, принялась она продукты портить. То в кружку с водой заберётся — и вода становится противной, кислой, то фрукты попортит так, что они гнить начинают. А однажды забралась Кислючка в кувшин с молоком, который рассеянная Хозяйка забыла убрать в погреб. Сидит в кувшине и думает: «Как мне станет весело, когда Хозяйка — это молоко выпьет! То-то у неё лицо скривится!»

А молоко вокруг уже стало каким-то густым. Пришла хозяйка, увидела, что в кувшине с молоком что-то не в порядке, и решила попробовать странную белую массу. Выпила глоточек и думает: «Кисловато, но вкусно! Пусть ещё кувшин в тепле постоит, посмотрю, что получится, всё равно молоко пропало!» А бактерия-то кислая все ждёт, когда Хозяйка расстроится, сидит и сидит себе в кувшине. Вот уже комочки начали образовываться вокруг, а под ними жидкость мутно-жёлтая. Кислючке тоже интересно стало — что же это такое вокруг неё творится? Волшебство, да и только! Снова подошла Хозяйка к кувшину, заглянула, увидела и комочки, и жидкость. Подумала: «Дайка я отделю их друг от друга!» Взяла и сцедила через тонкую тряпочку всю жидкость, а комочки бережно собрала. Получилась крупчатая белая горка. Хозяйка попробовала немного этой белой массы, и

оказалась она такой вкусной, что Хозяйка невольно воскликнула: «Кто же это сделал такую вкуснотищу! Кто бы это ни был — молодец!» Кислочку первый раз в жизни похвалили, и оказалось, что это очень приятно и радости добавляет больше, чем, когда гадость кому-то делаешь. С тех пор, как только Хозяйка специально оставляла кувшин с молоком на видном месте, кислая бактерия сразу забиралась внутрь и превращала молоко в творог. А Хозяйка кормила вкусным творогом своих деток, потом внуков, придумала много разных вкусов, которые можно приготовить из творога для деток. И твоя мама умеет их готовить!



«ГОРШОЧЕК КАШИ»

Братья Гримм

Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

«— Здравствуй, девочка», — сказала ей старушка. — Дай мне ягод, пожалуйста.

«— На, бабушка», — говорит девочка. Поела старушка ягод и сказала:

— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

— Раз, два, три, Горшочек, вари! и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.

А скажешь ему:

— Раз, два, три, больше не вари!

и он перестанет варить.

«— Спасибо, бабушка», — сказала девочка, взяла горшочек и пошла домой, к матери. Обрадовалась мать этому горшочку. Да и как не радоваться? Без труда и хлопот всегда на обед вкусная, сладкая каша готова.

Вот однажды ушла девочка куда-то из дому, а мать поставила горшочек перед собой и говорит:

— Раз, два, три, Горшочек, вари!

Он и начал варить. Много каши наварил. Мать поела, сыта стала. А горшочек всё варит и варит кашу. Как его остановить?

Нужно было сказать:

— Раз, два, три, Больше не вари!
Да мать забыла эти слова, а девочки дома не было. Горшочек варит и варит. Уж вся комната полна каши, уж и в прихожей каша, и на крыльце каша, и на улице каша, а он всё варит и варит. Испугалась мать, побежала за девочкой, да не перебраться ей через дорогу — горячая каша рекой течёт.

Хорошо, что девочка недалеко от дома была. Увидела она, что на улице делается, и бегом побежала домой. Кое-как взобралась на крылечко, открыла дверь и крикнула:

– Раз, два, три, больше не вари!

И перестал горшочек варить кашу. А наварил он её столько, что тот, кому приходилось из деревни в город ехать, должен был себе в каше дорогу проедать.

Только никто на это не жаловался. Очень уж вкусная и сладкая была каша.



«ДВЕ ЛЯГУШКИ»

Жили-были две лягушки. Были они подругами, только одна из них была храбрая, сильная, веселая, а другая – ни то ни се: трусиха была, лентяйка, соня. И вот однажды ночью вышли они погулять. Идут себе по лесной дороге и вдруг видят - стоит дом. А около дома погреб. И пахнет из него очень вкусно: плесенью пахнет, сыростью, мхом и грибами. А это как раз то, что лягушки любят. Вот забрались они в погреб, стали там играть и прыгать. Прыгали, прыгали и вдруг нечаянно свалились в кувшин со сливками. И стали тонуть лягушки, а тонуть им ох как не

хочется.

Тогда они стали барахтаться и изо всех сил бить лапками. Но у этого глиняного кувшина были очень высокие и очень скользкие стенки - лягушкам оттуда никак не выбраться.

Та лягушка, что была лентяйкой, поплавала немного, побарахталась и думает: “Все равно мне отсюда не выбраться. Зачем же я буду напрасно барахтаться? Только мучиться зря и силы тратить. Уж лучше я сразу утону”. Подумала она так, перестала барахтаться и утонула. А вторая лягушка была не такая. Она думала: “Нет, утонуть я всегда успею. А лучше я еще побарахтаюсь. Кто его знает, может быть, у меня что-нибудь и выйдет”. Но только как ни плавает, как ни старается лягушка, ничего не выходит. Горшок маленький, стенки скользкие не выбраться лягушке из сливок. Но лягушка не сдается и не унывает. “Ничего”, думает, “пока силы есть, буду барахтаться. Раз я еще жива, значит, надо жить.”

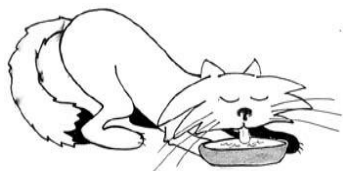
И из последних сил борется, барахтается в сливках храбрая лягушка.

И вдруг - что такое? Вдруг чувствует лягушка, что под ногами у нее уже не сливки, а что-то твердое, что-то такое крепкое, надежное, вроде земли. Удивилась лягушка, посмотрела и видит: никаких сливок в кувшине уже нет, а стоит она на комке масла. "Откуда взялось здесь масло?", удивилась лягушка, а потом догадалась: ведь это она сама лапками из сливок твердое масло сбила. "Ну вот, подумала лягушка, значит, я хорошо сделала, что не перестала барахтаться". Выпрыгнула из горшка, и поскакала к себе домой, в лес. А вторая лягушка осталась в горшке.



«ПРИТЧА О МОЛОЧКЕ, ОВСЯНОЙ КАШКЕ И СЕРОМ КОТИШКЕ МУРКЕ»

Мамин-Сибиряк Д.Н.



И Как хотите, а это было удивительно! А удивительнее всего было то, что это повторялось каждый день. Да, как поставят на плиту в кухне горшочек с молоком и глиняную кастрюльку с овсяной кашкой, так и начнётся. Сначала стоят как будто и ничего, а потом и начинается разговор:

- Я - Молочко...

- А я - овсяная Кашка!

Сначала разговор идёт тихонько, шёпотом, а потом Кашка и Молочко начинают постепенно горячиться.

- Я - Молочко!

- А я - овсяная Кашка!

Кашку прикрывали сверху глиняной крышкой, и она ворчала в своей кастрюле, как старушка. А когда начинала сердиться, то всплывал наверху пузырь, лопался и говорил:

- А я всё-таки овсяная Кашка... пум!

Молочку это хвастовство казалось ужасно обидным. Скажите, пожалуйста, какая невидаль - какая-то овсяная каша! Молочко начинало горячиться, поднималось пеной и старалось вылезти из своего горшочка. Чуть кухарка недосмотрит, глядит - Молочко и полилось на горячую плиту.

- Ах, уж это мне Молочко! - жаловалась каждый раз кухарка. - Чуть-чуть недосмотришь - оно и убежит.

- Что же мне делать, если у меня такой вспыльчивый характер! - оправдывалось Молочко. - Я и само не радо,

когда сержусь. А тут ещё Кашка постоянно хвастает: "Я - Кашка, я - Кашка, я - Кашка..." Сидит у себя в кастрюльке и ворчит; ну, я и рассержусь.

Дело иногда доходило до того, что и Кашка убегала из кастрюльки, несмотря на свою крышку, - так и поползёт на плиту, а сама всё повторяет:

- А я - Кашка! Кашка! Кашка... шшш!

Правда, что это случалось не часто, но всё-таки случалось, и кухарка в отчаянии повторяла который раз:

- Уж эта мне Кашка!.. И что ей не сидится в кастрюльке, просто удивительно!

II Кухарка вообще довольно часто волновалась. Да и было достаточно разных причин для такого волнения..., например, чего стоил один кот Мурка! Заметьте, что это был очень красивый кот и кухарка его очень любила. Каждое утро начиналось с того, что Мурка ходил по пятам за кухаркой и мяукал таким жалобным голосом, что, кажется, не выдержало бы каменное сердце.

- Вот-то ненасытная утроба! - удивлялась кухарка, отгоняя кота. - Сколько вчера ты одной печёнки съел?

- Так ведь то было вчера! - удивлялся в свою очередь Мурка. - А сегодня я опять хочу есть... Мяу-у!..

- Ловил бы мышей и ел, лентяй.

- Да, хорошо это говорить, а попробовала бы сама поймать хоть одну мышь, - оправдывался Мурка. - Впрочем, кажется, я достаточно стараюсь..., например, на прошлой неделе кто поймал мышонка? А от кого у меня по всему носу царапина? Вот какую было крысу поймал, а она сама мне в нос вцепилась... Ведь это только легко говорить: лови мышей!

Наевшись печёнки, Мурка усаживался где-нибудь у печки, где было потеплее, закрывал глаза и сладко дремал.

- Видишь, до чего наелся! - удивлялась кухарка. - И глаза зажмурил, лежебок... И всё подавай ему мяса!

- Ведь я не монах, чтобы не есть мяса, - оправдывался Мурка, открывая всего один глаз. - Потом, я и рыбки люблю покушать... Даже очень приятно съесть рыбку. Я до сих пор не могу сказать, что лучше: печёнка или рыба. Из вежливости я ем то и другое... Если бы я был человеком, то непременно был бы рыбаком или разносчиком, который нам носит печёнку. Я кормил бы до отвала всех котов на свете и сам бы был всегда сыт...

Наевшись, Мурка любил заняться разными посторонними предметами, для собственного развлечения. Отчего, например, не посидеть часика два на окне, где висела клетка со скворцом? Очень приятно посмотреть, как прыгает глупая птица.

- Я тебя знаю, старый плут! - кричит Скворец сверху.
- Нечего смотреть на меня...

- А если мне хочется познакомиться с тобой?

- Знаю я, как ты знакомишься... Кто недавно съел настоящего, живого воробышка? У, противный!..

- Нисколько не противный, - и даже наоборот. Меня все любят... Иди ко мне, я сказочку расскажу.

- Ах, плут... Нечего сказать, хороший сказочник! Я видел, как ты рассказывал свои сказочки жареному цыплёнку, которого стащил в кухне. Хорош!

- Как знаешь, а я для твоего же удовольствия говорю. Что касается жареного цыплёнка, то я его действительно съел; но ведь он уже никуда всё равно не годился.

III Между прочим, Мурка каждое утро садился у топившейся плиты и терпеливо слушал, как ссорятся Молочко и Кашка. Он никак не мог понять, в чём тут дело, и только моргал.

- Я - Молочко.

- Я - Кашка! Кашка-Кашка-кашшшшш...

- Нет, не понимаю! «Решительно ничего не понимаю», - говорил Мурка. - Из-за чего сердятся? Например, если я буду повторять: я - кот, я - кот, кот, кот... Разве кому-нибудь будет обидно?.. Нет, не понимаю..., впрочем, должен сознаться, что я предпочитаю молочко, особенно когда оно не сердится.

Как-то Молочко и Кашка особенно горячо ссорились; ссорились до того, что наполовину вылились на плиту, причём поднялся ужасный чад. Прибежала кухарка и только всплеснула руками.

- Ну что я теперь буду делать? - жаловалась она, отставляя с плиты Молочко и Кашку. - Нельзя отвернуться...

Отставив Молочко и Кашку, кухарка ушла на рынок за провизией. Мурка этим сейчас же воспользовался. Он подсел к Молочку, подул на него и проговорил:

- Пожалуйста, не сердитесь, Молочко...

Молочко заметно начало успокаиваться. Мурка обошёл его кругом, ещё раз подул, расправил усы и проговорил совсем ласково:

- Вот что, господа... Ссориться вообще нехорошо. Да. Выберите меня мировым судьёй, и я сейчас же разберу ваше дело...

Сидевший в щели чёрный Таракан даже поперхнулся от смеха: "Вот так мировой судья... Ха-ха! Ах, старый плут, что только и придумает!.. " Но Молочко и Кашка были рады, что их ссору наконец разберут. Они сами даже не умели рассказать, в чём дело и из-за чего они спорили.

- Хорошо, хорошо, я всё разберу, - говорил кот Мурка. - Я уж не покривлю душой... Ну, начнём с Молочка.

Он обошёл несколько раз горшочек с Молочком, попробовал его лапкой, подул на Молочко сверху и начал лакать.

- Батюшки!.. Караул! - закричал Таракан. - Он всё молоко вылакает, а подумают на меня!

Когда вернулась с рынка кухарка ихватилаь молока, горшочек был пуст. Кот Мурка спал у самой печки сладким сном как ни в чём не бывало.

- Ах ты, негодный! - бранила его кухарка, хватая за ухо. - Кто выпил молоко, рассказывай?

Как ни было больно, но Мурка притворился, что ничего не понимает и не умеет говорить. Когда его выбросили за дверь, он встряхнулся, облизал помятую шерсть, расправил хвост и проговорил:

- Если бы я был кухаркой, так все коты с утра до ночи только бы и делали, что пили молоко. Впрочем, я не сержусь на свою кухарку, потому что она этого не понимает...



«СКАЗКА О КИСЕЛЕ»



Карельская народная сказка

Были раньше старик да старуха, жили вдвоём и были очень бедны. Не было у них ни скотины, ни другого добра. Старик ходил работать к богатым людям, но домой ничего не приносил.

Как-то раз прослышали старик со старухой, что царь устраивает большой пир и зовёт всех: богатых и бедных. Старик тоже засобирился.

Но как пойти к царю без подарка!

И придумал: велел старухе сварить горшок киселя и с этим киселём отправился к царю на пир. Рассмешил старик царя своим подарком, и дал ему царь за сметливость мерку золота. Обрадовался старик. Идёт домой довольнёншенек. Встречается ему человек, едет верхом на лошади.

- Откуда идёшь, дядя?

- Иду с царского пира. Отнёс горшок киселя, получил за это мерку золота. Теперь как приду домой, куплю чего-нибудь себе и старухе!

- Давай меняться! Ты мне золото, я тебе лошадь.

Что ж, меняться так меняться. Взял старик лошадь, отдал золото, радуется:

- Теперь можно поле на своей лошади вспахать!

Сел на лошадь, проехал немного, видит — женщина гонит корову. Спрашивает старика:

- Откуда едешь, дядя?

- Еду с царского пира. Отнёс горшок киселя, получил мерку золота. Променил золото на лошадь. Теперь в хозяйстве своя лошадь будет.

- Давай меняться. Ты мне лошадь, я тебе корову! Понравилось это старику, говорит:

- Пусть молоко у нас будет. То-то старуха обрадуется! Повёл он корову домой. Прошёл немного, встречается женщину, она свинью в город ведёт.

- Где был, дядя?

- Был на царском пиру. Отнёс горшок киселя, получил мерку золота. Золото променял на лошадь, лошадь променял на корову. Вот веду корову домой, будет у нас со старухой молоко.

- А не променяешь ли корову на свинью?

- Можно, — согласился старик. — Приду домой, заколю свинью, вот и будет у нас мясо!

Гонит он свинью и повстречал женщину с овцой.

- Куда, дядя, ходил?

- Ходил на царский пир. Отнёс горшок киселя, получил мерку золота. Золото променял на лошадь, лошадь на корову, корову на свинью. Как приду домой, заколю свинью — поедим со старухой мяса вдоволь.

- А не променяешь ли свинью на овцу? Обрадовался старик:

- Отчего же нет? Променяю, глядишь, шерсть будет, навяжет старуха и рукавиц, и чулок.

Прошёл ещё немного. Догоняет женщину с курицей.

- Куда ходил, дядя?

- Ходил на царский пир. Отнёс горшок киселя, получил мерку золота. Золото променял на лошадь, лошадь на корову, корову на свинью, свинью на овцу. Теперь хоть шерсть будет, можно навязать чулок и рукавиц.

- Давай меняться.

- Это хорошо — курица яиц нанесёт. Будем и сами есть, и для продажи накопим.

Идёт дальше, курицу под мышкой несёт. Попадаетея навстречу женщина, на груди у неё иголка приколота.

- Откуда идёшь, дядя?
 - Иду с царского пира. Отнёс горшок киселя, получил мерку золота. Золото променял на лошадь, лошадь на корову, корову на свинью, свинью на овцу, овцу на курицу.
 - Поменяй курицу на иголку.
- Старик согласился.
- Приду домой, так хоть лохмотья свои починим.
- Идёт, идёт, уже к дому подходит. Стал перелезать через изгородь и уронил иголку на землю. Стал шарить в траве, каждую травинку перебрал, а иголки не нашёл. Так и пришёл домой ни с чем. Говорит старухе:
- Зря я кисель царю носил, лучше бы сами съели.



«СКАЗКА О КАПУСТЕ»

Овощи на грядке собирались устроить бал. Всем не терпелось закружиться в танце, все были увлечены подбором нарядов.

Огурец, помидор, баклажан и кабачок заказали в ателье красивые костюмы. Морковь, свёкла, картошка и капуста примеряли бальные платья и гадали, кто кого пригласит на танец.



Целую неделю на грядке были слышны только разговоры о предстоящем торжестве. Каждому хотелось красиво выглядеть, дамы хотели идти под руку с галантными кавалерами, а кавалеры грезили о красоте дам.

И вот долгожданный вечер настал. Морковь, картошка, капуста и свёкла сидели каждая у себя дома в ожидании кавалеров.

Самой видной дамой была капуста. Все овощи-мужчины были в восторге от её красоты, ей говорили комплименты и дарили цветы, пели песни о любви.

Но капуста была заносчивой и не обращала внимания на ухажёров. Она считала, что такая красавица, как она, достойна самого лучшего.

В день проведения бала капуста твёрдо решила быть самой нарядной. Она надела самые лучшие украшения и самое пышное платье. Но этого было мало, ведь она хотела быть прекрасной. И сверху платья капуста решила надеть красивую кофточку. Выбор был трудным, поэтому она одела сразу три.

Раздался звонок в дверь. Капуста выглянула в окно и увидела, что за ней пришёл огурец.

«Худоват что-то...» — подумала капуста и решила подождать кавалера получше.

Через минуту опять раздался звонок, и капуста увидела, что на пороге стоит помидор.

«Уж этот точно недостойн идти со мной! Слишком уж толстый.» — решила капуста и стала ждать следующего.

Вскоре она услышала стук в дверь — это пришёл кабачок.

«Не хватало мне появиться на людях с таким бледным кавалером!» — возмутилась капуста и снова стала ждать.

Почти сразу кто-то постучал в окно, это был баклажан.

«Фи, ему совершенно не идёт этот синий цвет. Мне нужен самый лучший и самый красивый овощ!» — и капуста села на кресло в ожидании следующего.

Но прошло пять минут, десять, полчаса, а никто больше не зашёл за ней. Все овощи веселились на балу. Они даже пригласили молодую репку с соседней грядки, пусть не такую красивую, но весёлую и простую.

А капуста так и сидит одна во всех своих пышных нарядах. Вот почему у неё столько одёжек.



«ПОЧЕМУ ЯБЛОКИ КРУГЛЫЕ»

Когда-то в одном саду на высокой яблоне росло яблоко.

Как вы помните, в давние времена фрукты и овощи могли свободно передвигаться, и у каждого из них был свой характер.

Яблоко было красивого зелёного цвета, оно было очень стройным. Все фрукты и даже некоторые овощи восхищались красотой яблока и хотели с ним дружить.

Но яблоко знало, как оно красиво, и хотело дружить только с самыми лучшими фруктами. Всё время оно хвасталось своей красотой перед другими фруктами, и всем своим видом показывало, что оно — самое лучшее среди них.

Каждое утро яблоко смотрелось в зеркало, поворачивалось то одним боком, то другим, и напевало:

— Ах, как же я прекрасно, какой же это праздник! Моей тонкой талии завидует Италия!

Зелёное яблоко было уверено, что его красота навсегда останется с ним, поэтому оно ело много сладкого, совсем не боясь потолстеть.

Однажды вечером яблоко ложилось спать. И вдруг ему так захотелось торта, что оно съело кусочек. Этого показалось мало, и оно съело ещё один, а потом ещё и ещё. И только когда торта уже не осталось, яблоко легло спать.

Утром яблоко по привычке подошло к зеркалу, чтобы полюбоваться собой. И тут оно закричало от ужаса: в зеркале оно увидело огромные бока, а от былой красоты не осталось и следа. Яблоко очень расстроилось и даже пробовало похудеть, но ничего не получилось.

С тех пор яблоко ведёт себя скромнее и не хвастается красотой, поэтому оно подружилось со многими овощами и фруктами.

Все остальные яблоки стали очень толстыми, а их талия исчезла навсегда. Теперь каждое из них круглое, а те яблоки, которые стыдятся хвастовства того самого яблока, покраснели. Те же, которые не понимают, как плохо хвастаться, и просто хотят быть стройными, так и остались зелёными.

Вот почему все яблоки круглые, но одни из них зелёные, а другие — красные.



«КАША ИЗ ТОПОРА»

Русская народная сказка



Случилось солдату идти через деревню. Зашел он в одну избу, поздоровался и говорит хозяйке:

– Хозяюшка, дайка мне чего-нибудь поесть!

У хозяйки было много всякой еды, а она говорит:

– Нет у меня ничего! Сама еще

ничего

не

ела

сегодня!

– Свари кашу.

– Не из чего, милый!

– Если так, то давай мне топор, я из топора сварю!

"Что это за чудо?" – думает хозяйка. – Дай, посмотрю, как солдат из топора кашу варить будет".

Принесла ему топор. Солдат взял топор, положил его в горшок, налил воды и давай варить. Варил, варил, потом попробовал

и

говорит:

– Вкусная каша получается! Вот только бы крупы немного положить!

Принесла ему хозяйка крупы. Положил солдат крупу, опять варил, варил, попробовал и говорит:

– Совсем уж готова, только бы немного масла и соли добавить!

Сварил солдат кашу и зовет хозяйку:

– Ну, хозяйка, давай теперь хлеб да бери ложку: будем кашу есть!

Стали они кашу есть.

«– Вот не думала», – говорит хозяйка, – что из топора такую вкусную кашу сварить можно!

А солдат ест да посмеивается.

«СКАЗКА О ПЮРЕ»

Когда-то давным-давно жили люди голодно. Случится неурожайный год - и есть нечего. Отправляли стариков и девочек в лес, как хочешь, так и выживай.



И вот как-то узнал Царь-батюшка о таком овоще как картошка. И решил он всех людей научить картошку выращивать да есть, чтобы не было больше в нашей стране голода. В начале не все поняли, что нужно есть, не знали, что клубни картофеля в земле прячутся да что варить ее нужно. Но потом разобрались. В одной деревне жила старая-старая бабушка. Зубов у нее совсем не осталось. Не могла она картошку жевать. Вот однажды раз отварила бабушка картошку, намяла, пробует, а жевать все равно тяжело. Тогда она молочка отварила в картошку добавила, маслица положила, и получилось у нее пюре. Очень бабушке пюре понравилось. Наелась бабушка досыта. Как-то раз прибежали к бабушке внучата. Бабушка и говорит: "Чем же мне вас, милые, угостить, чем же мне вас накормить?" И сделала бабушка внучатам пюре. Внучатам пюре очень понравилось. Они родителям рассказали, как пюре делать. Так вот и научились все люди в этой деревне пюре делать. А однажды заехал в эту деревню сам Царь-батюшка. Захотели жители — это деревни его чем-нибудь необычным угостить, сделали пюре, подают Царю. Так Царю-батюшке это пюре понравилось, что повелел он деревню назвать ПЮРОВКОЙ, а бабушке премию дать - лучший сорт картошки, самый рассыпчатый и крупный. С тех пор пюре везде делать умеют и кушать любят.

«КОЛОБОК»

Русская народная сказка

Жили-были старик со старухой. Вот и говорит старик старухе:

- Поди-ка, старуха, по коробу поскреби, по сусеку помети, не наскребешь ли муки на колобок. Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела и наскребла муки горсти две. Замесила муку на сметане, состряпала колобок, изжарила в масле и на окошко студить положила. Колобок полежал, полежал, взял да и покатился – с окна на лавку, с лавки на пол, по полу к двери, прыг через порог – да в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, со двора за ворота, дальше и дальше.

Катится колобок по дороге, навстречу ему заяц:

- Колобок, колобок, я тебя съем!

- Не ешь меня, заяц, я тебе песенку спою:

Я колобок, колобок,

Я по коробу скребен,

По сусеку метен,

На сметане мешон

Да в масле пряжон,

На окошке стужон.

Я от дедушки ушел,

Я от бабушки ушел,

От тебя, зайца, подавно уйду!

И покатился по дороге – только заяц его и видел! Катится колобок, навстречу ему волк:

- Колобок, колобок, я тебя съем!

- Не ешь, меня, серый волк, я тебе песенку спою:

Я колобок, колобок,

Я по коробу скребен,

По сусеку метен,
 На сметане мешон
 Да в масле пряжон,
 На окошке стужон.
 Я от дедушки ушел,
 Я от бабушки ушел,
 Я от зайца ушел,
 От тебя, волк, подавно уйду!
 И покатился по дороге – только волк его и видел! Катится
 колобок, навстречу ему медведь:
 - Колобок, колобок, я тебя съем!
 - Где тебе, косолапому, съесть меня!
 Я колобок, колобок,
 Я по коробу скребен,
 По сусеку метен,
 На сметане мешонДа в масле пряжон,
 На окошке стужон.
 Я от дедушки ушел,
 Я от бабушки ушел,
 Я от зайца ушел,
 Я от волка ушел,
 От тебя, медведь, подавно уйду!
 И опять покатился – только медведь его и видел! Катится
 колобок, навстречу ему лиса:
 - Колобок, колобок, куда катишься?
 - Качусь по дорожке.
 - Колобок, колобок, спой мне песенку!
 Колобок и запел:
 Я колобок, колобок,
 Я по коробу скребен,
 По сусеку метен,
 На сметане мешон
 Да в масле пряжон,
 На окошке стужон.

Я от дедушки ушел,
Я от бабушки ушел,
Я от зайца ушел,
Я от волка ушел,
От медведя ушел,
От тебя, лисы, нехитро уйти!

А лиса говорит:

- Ах, песенка хороша, да слышу я плохо. Колобок, колобок, сядь ко мне на носок да спой еще разок, погромче. Колобок вскочил лисе на нос и запел погромче ту же песенку.

А лиса опять ему:

- Колобок, колобок, сядь ко мне на язычок да пропой в последний разок.

Колобок прыг лисе на язык, а лиса его – гам! – и съела.



«БОБОВОЕ ЗЕРНЫШКО»

Русская народная сказка



Жили-были петушок да курочка. Рылся петушок и вырыл бобок.

– Ко-ко-ко, курочка, ешь бобовое зернышко!

– Ко-ко-ко, петушок, ешь сам!

Съел петушок зернышко и подавился. Позвал курочку:

– Сходи, курочка, к речке, попроси водицы напиться.

Побежала курочка к речке:

– Речка, речка, дай мне водицы: петушок подавился бобовым зернышком!

Речка говорит:

– Сходи к липке, попроси листок, тогда дам водицы.

Побежала курочка к липке:

– Липка, липка, дай мне листок! Отнесу листок речке – речка даст водицы петушку напиться: петушок подавился бобовым зернышком.

Липка говорит:

– Сходи к девушке, попроси нитку.

Побежала курочка:

– Девушка, девушка, дай нитку! Отнесу нитку липке – липка даст листок, отнесу листок речке – речка даст водицы петушку напиться: петушок подавился бобовым зернышком.

Девушка отвечает:

– Сходи к гребенщикам, попроси гребень, тогда дам нитку.

Курочка прибежала к гребенщикам:

– Гребенщики, гребенщики, дайте мне гребень! Отнесу гребень девушке – девушка даст нитку, отнесу нитку липке – липка даст листок, отнесу листок речке – речка даст водицы петушку напиться: петушок подавился бобовым зернышком.

Гребенщики говорят:

– Сходи к калашникам, пусть дадут нам калачей.

Побежала курочка к калашникам:

– Калашники, калашники, дайте калачей! Калачи отнесу гребенщикам – гребенщики дадут гребень, отнесу гребень девушке – девушка даст нитку, нитку отнесу липке – липка даст листок, листок отнесу речке – речка даст водицы петушку напиться: петушок подавился бобовым зернышком.

Калашники говорят:

– Сходи к дровосекам, пусть нам дров дадут.

Пошла курочка к дровосекам:

– Дровосеки, дровосеки, дайте дров! Отнесу дрова калашникам – калашники дадут калачей, калачи отнесу гребенщикам – гребенщики дадут гребень, гребень отнесу девушке – девушка даст нитку, нитку отнесу липке – липка даст листок, листок отнесу речке – речка даст водицы петушку напиться: петушок подавился бобовым зернышком.

Дровосеки дали курочке дров.

Отнесла курочка дрова калашникам – калашники дали ей калачей, калачи отдала гребенщикам – гребенщики дали ей гребень, отнесла гребень девушке – девушка дала ей нитку, нитку отнесла липке – липка дала листок, отнесла листок речке – речка дала водицы.

Петушок напился, и проскочило зернышко.

Запел петушок:

– Ку-ка-ре-куу!

«РЕПКА»

Русская народная сказка

Посадил дед репку и говорит:

- Расти, расти, репка сладкая! Расти, расти, репка крепкая!

Выросла репка сладкая, крепкая большая-пребольшая.

Пошел дед репку рвать: тянет-потянет, вытянуть не может. Позвал дед бабу.

Баба за деду

Деду за репу –

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала баба внука:

Внук за бабу,

Баба за деду

Деду за репу –

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала внука Жучку:

Жучка за внука,

Внук за бабу,

Баба за деду,

Деду за репу –

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала Жучку кошку:

Кошка за Жучку,

Жучка за внука,

Внук за бабу,

Баба за деду,

Деду за репу –

Тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка мышку:

Мышка за кошку,

Кошка за Жучку,
Жучка за внучку,
Внучка за бабу,
Бабу за деду,
Деду за репку –
Тянут-потянут - и вытянули репку.



«ПРО КАШУ»

Жили старик со старухой, да так бедно жили, что есть у них было совсем нечего. Старушка возьмёт затопит печку, поставит горшок пустой в печь – большой-пребольшой – и приговаривает:



- Лейся, вода, лейся, вода.
Глядь - а у ней уже полный горшок воды сделался. Тут она опять и приговаривает:
- Гусни, хрясни, гусни, хрясни (каша чтобы густела, хрястела).

Вот у неё полон горшок и наварится каши-то. Сядут, поедят с дедушкой. Один раз бабушка ушла в деревню на беседу. Дедушка сидел-сидел на печке - так ему каши захотелось поесть! Взял, затопил печку (как бабушка делала), поставил пустой горшок в печку и заторил:
- Лейся, вода, лейся, вода.
До того доторил, что полна изба воды набралась. А второй-то приговор он и забыл. Как вспомнил – заторил сразу:

- Гусни, хрясни, гусни, хрясни, – долго он так торил. У него всё в избе-то загусло и захрясло, кашей всё сделалось, испугался он.
Сидит дедка на печи и не знает, что делать. Взял ножик, взял полено для лучин у старухи, сидит на печи, делает лопату: кашу так есть.
А в это время старуха вернулась и колотится у двери (дверь-то он заложил).

– Дедко, пусти!

Он отвечает:

– Подожди, старуха, полную избу каши наварилося.

Старуха за дверьми ругается.

– Э, старый черт, открывай скорее дверь-то!

– Обожди, старуха, вот сделаю лопату – отгребу, и
зайдешь кашу есть.

Ел старик кашу, ел, а она все не убывает. А старуха всё за
дверьми сидит. Надоело ждать старухе. Опять кричит за
дверью:

– Открывай, старый черт, долго ли я ждать-то тебя буду?

– Обожди, старуха, отгребу немножко – и зайдешь!

Сколько поел старик, а остальное лопатой отгрёб. Взошла
старуха к старику на печку. Сделал старик лопату старухе
и стали целую неделю кашу есть.



«СКАЗКА О ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕ»

Один раз сел поросенок за стол и хотел тарелку гречневой каши съесть. К нему сзади потихоньку подкрался волк, который хотел съесть поросенка с гречневой кашей.

А к нему сзади неслышно подполз тигр, который хотел съесть поросенка и волка с гречневой кашей.

А к нему сзади подошел медведь, который хотел съесть поросенка, волка и тигра с гречневой кашей.

А к нему сзади подобрался слон (с подушками на ногах, чтобы не топать), который хотел съесть поросенка, волка, тигра и медведя с гречневой кашей.

А к нему сзади подлетела маленькая пчелка, села слону на хобот и глаза страшные сделала.

– Ой, кто это?! - затрубил слон.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и заревел медведь.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и рывкнул тигр.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и взвыл волк.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и взвизгнул поросенок.

– Ой, мамочки! -

испугалась

гречневая каша.

Ой! Ой! Ой!

И все они
кинулись от
испуга в разные
столоны.

Так в тот день
никто никого и не
съел.



«ПОЧЕМУ НУЖНО КУШАТЬ?»

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 убегала 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 проворчалю мясо. 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 растет 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.



СОДЕРЖАНИЕ

ДРАГОЦЕННЫЙ НАПИТОК	3
СКАЗКА ПРО ОВОЩИ.....	6
СКАЗКА К ЛЕНИВЫМ ВАРЕНИКАМ.....	7
СКАЗКА ПРО ОМЛЕТ.....	9
СКАЗКА О КИСЛОЙ БАКТЕРИИ.....	10
ГОРШОЧЕК КАШИ.....	12
ДВЕ ЛЯГУШКИ.....	14
ПРИТЧА О МОЛОЧКЕ, ОВСЯНОЙ КАШКЕ И СЕРОМ КОТИШКЕ МУРКЕ.....	16
СКАЗКА О КИСЕЛЕ.....	21
СКАЗКА О КАПУСТЕ.....	24
ПОЧЕМУ ЯБЛОКИ КРУГЛЫЕ.....	26
КАША ИЗ ТОПОРА.....	28
СКАЗКА О ПЮРЕ.....	29
КОЛОБОК	30
БОБОВОЕ ЗЕРНЫШКО.....	33
РЕПКА.....	35
ПРО КАШУ.....	37
СКАЗКА О ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕ.....	39
ПОЧЕМУ НУЖНО КУШАТЬ?	40