

## 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.

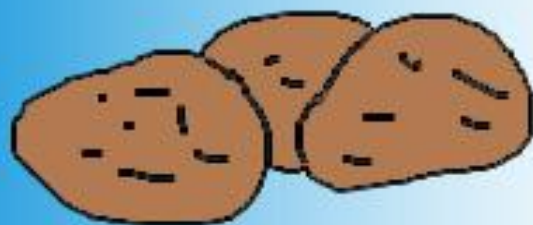
Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.

- 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 убежала 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?





Прокралась она на цыпочках 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 ест 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 проворчало 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!

