Если ваше чадо отказывается от еды...

Как Илюша животик кормил

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столь¬ко же лет, что и тебе.

Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

• Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

• Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, - убеждает его мама.

• Не хочу! - капризничает Илюша.

И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся - никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

• Что с тобой? - испугался Илюша. - Кто тебя обидел?

• Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

- Ты почему животику кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

А горлышко отвечает:

- У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

Стал Илюша ротик ругать:

- Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и живо¬тик плачет!

А ротик отвечает:

• Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось. Поэтому и животик голодный.

• Я же тебе конфетку дал, - возмущается Илюша. -Надо было поделиться!

• Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда?! Она во рту растаяла, и нет её. До животика ничего не дошло.

Что же делать? Жалко Илье свой родной животик.

Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу обрадовался, жуёт и горлышко угощает. А горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел и спрашивает:

- Ну что, животик, наелся?

• Нет ещё, - кричит животик. - Второе хочу! Илюша и картошку съел.

• Ну, теперь наелся?

-А компот? - спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

- Ну, наелся?

А у животика даже сил ответить нет - такой полный. Только булькать может.

- Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, - пробулькал животик. - Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

- Мама, тебе мой животик спасибо сказал!

- Пожалуйста, мои дорогие! - довольно улыбнулась мама. (Татьяна Холкина)

Почему нужно кушать

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку. Ты только попробуй - 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, зелёный горошек, белая картошечка!

- Не буду! - кричала Настенька и убегала из кухни. День шел за днём. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они покататься с горки. 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, с горки 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 шёпот. 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, - пожала плечами девочка. - Кто же шепчется?

Прокралась она на цыпочках к кухне. Приоткрыла дверь -шёпот 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 ещё тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орёл. Без меня нельзя!

• Нет, мы! Нет, мы главные! - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамин А. И нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас ещё 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!

• 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 растёт 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 с горки 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! (Ирина Гурина)