

## КАК ЦАРЕВИЧ СТАЛ ДОБРЫМ МОЛОДЦЕМ

В одном царстве, в одном государстве, жил Царевич. Мальчик как мальчик. Только больше всего Царевич любил сладости. На завтрак ел яйца киндер сюрпризные, на обед – зефир в шоколаде, вечером – торт «птичье молоко» и «милкивей», того и гляди замычит или зачирикает!

На таких хлебах удался Царевич росту невидного, сложения хлипкого, хоть и толстенький, очки уши оттягивают, как на прогулку отправится, пять шагов пройдёт и отдыхать садится.

Пришла пора, и влюбился наш Царевич по уши. Приглянулась принцесса из соседнего царства. А у принцессы от женихов отбоя нет. Решил её папа, король, женихов отбирать по конкурсу. Пришлось нашему Царевичу в конкурсе участвовать.

В первом туре испытание – надо было тремя стрелами с маковки дворца наливное яблочко сбить. Царевич-то и пригорюнился, он не то что яблочка, а и дворца не видит почти, даже в очках.

Все уже по две стрелы выпустили, правда, никто не попал, а Царевич всё тетиву натянуть не может. Ну, чувствует, упустил любовь!

Тут вдруг, откуда ни возьмись, старушка, и прямо к царевичу спешит, а в руках у неё две бутылочки.

- Выпей, - говорит, - молодец.

- Ты, бабушка, ещё и издеваешься, - грустно сказал Царевич. Однако, с горя одним махом выпил всё из одной бутылочки.

- Ой, - кричит, - что это?

- Это морковный сок, - отвечает старушка, - а в нём витамин А, очень полезный для зрения.

Вдруг у Царевича как пелена с глаз спала, всё кругом ясным и чётким сделалось, и яблочки на маковке, как у себя на ладони, увидал. А толку что? Тетиву всё равно натянуть не может.

- Пей вторую бутылочку, - говорит старушка, - это сок смородиновый, в нём аскорбиновая кислота, или витамин С по-другому, он тебе сил прибавит и усталость снимет.

Выпил Царевич вторую бутылочку, натянул тетиву, калёную стрелу

выпустил и сбил с первого раза яблочко. Все только ахнули.

На этом первое испытание закончилось. Женихи отдыхать отправились. А бабушка открывает коробочку малую, а ней разноцветные шарики.

- Скушай это, - говорит бабушка Царевичу, - коли принцессу любишь.

- А что это?

- Это *поливитамины*. Вещества такие, самой природой созданы, для здоровья полезные, почти волшебные. И название у них непростое, из двух древних латинских слов «вита» и «амины» составлено – «вещество жизни» в переводе означает. Все жизненные по буквам сложены. **Витамин А** полезен для зрения, **витамин С** усталость снимает и силы придаёт, **витаминов В** целая семейка: **В<sub>1</sub>**, **В<sub>2</sub>**, **В<sub>6</sub>**, **В<sub>12</sub>** и другие ещё, все они очень полезные. Кто их не получает, тот разными болезнями болеет и слабым растёт, без **витамина Д** и вовсе рахитиком – маленьким, слабым, кривоногим, пузатеньким становится. Только одного витамина Д мало, он без солнышка не действует. Надо ещё и гулять на воздухе. Вот кушал бы ты фрукты, овощи, мясо, рыбу, да хлеб ржаной молочком запивал, тогда бы и поливитамины не понадобились. В этих продуктах и так всё есть. А теперь делать нечего, хочешь в конкурсе победить, - глотай чудесные шарики.

Царевич старушку послушался. Как начал витамины есть, так все оставшиеся туры конкурса выиграл, и на царевне женился. Она тоже сразу в Царевича влюбилась, потому что на витаминном питании он таким добрым молодцем сделался, что ни в сказке сказать, ни пером описать.