

Рассказы и сказки про овощи и фрукты для старшего дошкольного возраста



Веселый огород

Однажды щенок шел по огороду и повстречал его обитателей. Но только не знал, как кого зовут. Нужно помочь щенку узнать про жителей чудесного огорода. Сначала песик увидел зеленое и пупырчатое существо Кто это? Так это же огурец, настоящий бравый удалец. Дальше он повстречал красного красавца. Он был спелый, сочный и немного толстощекий. Это же синьор помидор! А вот и дама деловая, в сто шуб она одета. И летом ей ни капельки не жарко. Это капуста, которая никак не может согреться. А кто это солнцу выставил свой бочок? Он не загорел, а лишь немного побелел. Да это же лежебока-кабачок. Дальше он прошелся, и увидел разноцветные кусты. Это были сладкие перцы разных цветов: красного, оранжевого, желтого и зеленого. Повидал он и девицу, у которой коса все время на улице, а сама она сидит в темнице. Кто это? Конечно же, морковка. Вот теперь щенок знает, кто проживает на веселом огороде. Его населяет замечательный народ.



«Сказка о полезных овощах» Мария Шкурина

Как-то летом гостил Серёжа у бабушки в деревне. Хорошо в деревне — солнышко, речка, чистый воздух. На улице можно играть с ребятами с утра и до самой темноты. Только вот часто Серёжа с бабушкой ссорился. А всё почему? Бабушка для внука готовила вкусные обеды из фруктов и овощей, а мальчик их есть не хотел. «Это я не люблю. Это я не буду. Вот это красненькое я не ем! Вон то зелёненькое убери!» — вот что слышала бабушка каждый раз, когда уговаривала мальчика сесть за стол. Бабушка расстраивалась, да и самому Серёже было неприятно её обижать, но вот ничего поделать с собой он не мог.

Одним утром, перед завтраком, вышел мальчик во двор, с солнышком поздороваться. Вдруг услышал Серёжа со стороны бабушкиных грядок с овощами чьи-то голоса. Огляделся он, нет никого. Подошёл поближе к грядкам и рот разинул от удивления. Это разговаривали друг с другом овощи на грядках. Да не просто разговаривали, а спорили.

— Я самый главный! — заявлял картофель. — Я лучше всех овощей насыщаю, даю силы на целый день!

— Нет, я самая главная! — не соглашалась оранжевая морковка. — Знаете, сколько во мне витамина — бета-каротина? Он очень для глаз полезен. Кто будет его много кушать, тот до самой старости будет видеть хорошо. Слушает Серёжа морковку, а сам головой кивает. Вот оказывается, почему бабушка так хорошо видит, и не надевает очки даже когда шьёт или вяжет. Она, наверно, морковку любит.

— Не только ты, подружка, богата бета-каротином, — ответила тыква. — И во мне его много. Как и других полезных витаминов! Я помогаю человеку бороться с осенними болезнями, когда на улице сыро и ветер. Во мне и витамин С есть!

— О, если зашла речь о витамине С, то это вы ко мне обращайтесь! — рассмеялся мясистый сладкий красный перец. — Во мне его ого-го сколько! Больше чем в лимонах и апельсинах! При простудах помогает, организм укрепляет.

— А я вообще один из самых полезных овощей! – улыбнулась кудрявая капуста брокколи, поправляя свои зелёные листочки. – И чего во мне только нет! Хоть вари меня, хоть сыро кушай – сплошные витамины! А вкус! Знаете, какой из меня супчик получается?

— Ну-ну, друзья, не горячитесь, — сказал басом лук. – Разве вы не слышали поговорку «Лук от семи недуг»? Это про меня. Значит, что я от многих болезней человека могу вылечить. Да и вообще меня во все блюда добавляют. Без меня они не такие вкусные.

Тут вдруг овощи заметили, что за ними наблюдают и разом затихли, как будто только что не спорили друг с другом.

— Вот чудеса! – прошептал Серёжа, и тут бабушка позвала его завтракать. Мальчик понял, что ужасно проголодался и побежал мыть руки. По пути он вспоминал, что сегодня приготовила бабушка на завтрак. А когда вспомнил, что она говорила про тыквенную кашу, обрадовался. Теперь-то он всегда будет кушать бабушкины супчики, кашки и салатки и станет сильным, ловким и здоровым.



«Живые витамины» Юлия Лавренченко

Жила-была девочка Маша, которая не любила есть фрукты. Конфеты, печенье, пирожные ей подавай, а вкусные и полезные фрукты есть отказывалась.

Однажды утром девочка проснулась и поняла, что сил у нее совсем нет. Даже с кровати встать не могла.

— Не заболела ли ты? — обеспокоенно спросила мама.

— Да вроде нет. Но что-то вставать совсем не хочется, хотя вроде бы выпалась, — ответила Маша.

Поняла мама, в чем дело. На дворе зима, а фрукты доченька не ест, вот и не хватает ее организму витаминов.

— Давай я приготовлю для тебя волшебный салат — из живых витаминов, — предложила мама.

— А как это? — удивленно поинтересовалась Маша.

— Сейчас увидишь, — с этими словами мама отправилась на кухню, взяла яблоко, банан, апельсин, хурму и грушу. Она помыла и нарезала фрукты, добавила сливки и мед, перемешала и принесла девочке.

— Что это? — удивилась Маша.

— Мы живые витамины, — хором ответили фрукты.

— Во мне много железа для хорошего гемоглобина, — гордо заявило яблоко.

— А во мне много витаминов группы В, которые очень нужны твоей нервной системе, — сказал банан.

— Во мне много витамина С для крепкого иммунитета, — воскликнул апельсин.

— А во мне много йода для твоего ума и развития, — сказала хурма.

— Во мне много фруктозы и фолиевой кислоты, — отозвалась груша.

— А еще мы кормим твоих полезных бактерий в животике, чтобы твоя микрофлора в кишечнике была в порядке! — хором сказали фрукты.

Съела Маша полезный фруктовый салат и заметила, как сил у нее заметно прибавилось. С тех пор вместо конфет и шоколадок девочка предпочитает есть полезный салат из фруктов, который насыщает ее организм витаминами и энергией.



«Грушевое яблочко»

Утром Алёнка явилась с большим подсолнухом. Подсолнух был широкий, как корзинка, и весь набит чёрными шелковистыми семечками. Алёнка вытаскивала по одному семечку, и в подсолнухе оставалось светлое пустое гнёздышко. А Таня укладывала кукол спать. Она вчера совсем про них забыла, и куклы всю ночь просидели на улице за круглым чурбаком. Зелёная «скатерть» у них завяла, «тарелки» съёжились, угощенье расклевали куры, а их самих насквозь промочила ночная роса.

— Тань, а нынче куда помогать пойдём? — спросила Алёнка, выщипывая семечки.

Таня закрыла кукол одеялом и тоже взялась за Алёнкин подсолнух.

— Я не знаю, — сказала она. — Может, опять на гумно?

— Ступайте лучше к садовнику дяде Тимофею, — сказала бабушка, — он сегодня народ собирал яблоки снимать. А народу мало — все в поле да на молотьбе.

Подружки разломали подсолнух пополам и пошли в сад к дяде Тимофею.

Дёмушка услышал, что они идут яблоки снимать, и тоже пошёл с ними.

— Как солому отгребать, так ты не приходил, — сказала Алёнка, — а как про яблоки услышал, так сразу прибежал!

Дёмушка ничего не отвечал, но шагал и шагал следом за ними.

Колхозный сад был со всех сторон обнесён частой изгородью и обсажен тополями. Тополя чуть-чуть шумели серебристыми листьями. Они стояли ровной стеной, защищая сад от холодных ветров. Калитка в сад была открыта. Недалеко от калитки стоял соломенный шалаш. А около шалаша

лежали новенькие дощатые ящики, несколько снопов свежей жёлтой соломы и большие кучи яблок. Колхозный сторож дед Антон укладывал яблоки в ящики, а внуки его, Ваня и Вася, помогали ему. Среди деревьев то тут, то там виднелись пёстрые платки и кофты — колхозницы снимали яблоки с веток. Таня, Алёнка и Дёмушка друг за другом вошли в сад и остановились. Дядя Тимофей увидел их:

— Вам что — яблочка?

— Да, — сказал Дёмушка.

— Нет, мы не за яблоками! — поспешно сказала Таня и сердито дёрнула Дёмушку за рукав. — Мы помогать пришли!

— Вот ребяташки молодцы! — сказал дядя Тимофей. — А мне подмога как раз очень нужна, народу у меня сегодня мало. Дядя Тимофей велел им собирать в кучу паданцы — упавшие с веток яблоки.

— Если какое понравится — съешьте, — сказал он, — но с деревьев не рвите. Ребяташки разбрелись по широкому саду. И что это за прекрасный был сад! Таня шла и не знала, куда глядеть: то ли вниз, под ноги, искать упавшие яблоки, то ли вверх, на яблони, которые стоят кругом, как в хороводе. Яблоки висели над её головой — и красные, и розовые, и жёлтые, и с румянцем, и без румянца, и зелёные с тёмно-красными полосками.

— Что ж ты только ходишь и смотришь, а ничего не собираешь? — сказала ей Алёнка. — Я уж вон сколько набрала и два яблочка съела! Таня спохватилась и тоже стала собирать паданцы из травы — то там, то здесь выглядывали яблоки: одно с ушибленным бочком, другое подгрызенное червячком, третье — незрелое... Таня собирала их в свой голубой фартук. А когда попалось яблочко румяное да рассыпчатое, Таня сказала:

— Какое понравится — можно съесть. А вот это мне очень нравится! — и съела сладкое яблочко. Так ходили Таня, Алёнка и Дёмушка по саду, собирали яблоки, носили их в кучку к шалашу. И сами лакомились: как попадётся яблочко послаще, то и съедят.

А Дёмушка не столько собирал, сколько ел. Наконец ему надоело собирать паданцы.

С ветки глядели на него крупные круглые яблоки — тёмно-красные, почти коричневые. Дёмушка легонько тронул ветку, потрянул её — яблоки не упали. Но откуда-то сверху вдруг сорвалось одно большое яблоко, прошумело сквозь листву и ударило Дёмушку по макушке.

— Ой! — сказал Дёмушка и отскочил в сторону.

Тут подбежала к нему Алёнка и закричала:

— Ты что — яблоки рвать? Сейчас дяде Тимофею скажем!

— Я и не рвал даже! — сказал Дёмушка и потёр ладонью свою макушку. — Оно само упало. Но тут и Таня на него напустилась:

— А зачем ветку трогал? Эх, ты! Дядя Тимофей тебя в сад пустил, а ты его обманываешь, яблоки рвёшь!

Дёмушка ничего не стал отвечать им. Он молча собирал паданцы в подол рубахи. И то яблоко, которое сверху упало, тоже положил и отнёс к шалашу. Ребятишки собирали да собирали яблоки. Целый ворошок яблок натаскали.

— Вот спасибо! — сказал дядя Тимофей. — Крепко мне помогли сегодня. А за работу возьмите себе яблок — какие вам захочется, какие на вас глядят!

Дёмушка насовал себе в карманы медовых ранеток. Алёнка набрала красных полосатых. А Таня выбрала себе три самых больших яблока. Одно жёлтое, прозрачное — это дедушке. Другое рассыпчатое, красное — это бабушке. Третье золотое, наливное, с румяным бочком — это матери.

— А себе что же? — спросил дядя Тимофей.

Таня улыбнулась:

— А мне больше не надо. Я их и так сегодня много съела.

— Ну, тогда я тебе сам подарю, — сказал дядя Тимофей.

Он снял с дерева грушевое яблочко, самое сладкое, самое душистое, и отдал его Тане. Вечером все: и бабушка, и дедушка, и мать — пили чай с яблоками и хвалили Таню:

— Вот какая у нас Таня славная помощница растет! (Л. Воронкова)