**Сказка о полезных овощах.**

Хочу рассказать вам одну историю…

Однажды мальчику Ване приснился сон, в котором он попал в чудесное место – Королевство овощей. Увидел он дорожку и пошел по ней. И вдруг слышит разговор. Огляделся он, нет никого. Только овощи лежат. Подошёл поближе к грядкам и увидел разговор овощей. Да не просто разговор, а спор.

- Я самый главный! – громко говорил картофель.

- Почему же? – спрашивал улыбающийся огурец. – Ведь я тоже полезен и очень красив!

– Потому что я лучше других овощей насыщаю, даю всем людям силы на весь день! – отвечал картофель.

- Нет, я самая главная! – не соглашалась с картофелем и огурцом оранжевая морковка. – Знаете, как много во мне особого витаминчика – бета-каротина? Он полезен для хорошего зрения. Кто меня, морковку, кушает, тот до самой старости хорошо видеть будет. Только кушать меня надо со сметанкой, так мои витаминки правильно работают и становятся намного полезнее.

Слушает Ваня морковку и головой кивает. Вот почему оказывается, бабушка хорошо видит, и не надевает очки даже когда вяжет и шьет. Она, наверное, морковку любит.

- Подружка, не только ты, богата бета-каротином, — ответила тыква. – Во мне его тоже много, так же как других полезных витаминов! Я помогаю человеку бороться с осенними и весенними болезнями, когда на улице сыро, холодно и дует ветер. Во мне и витамин С есть!

- О, если хотите получить витамин С, то это ко мне вы обращайтесь! – рассмеялся сладкий мясистый красный перец. – Во мне его ооочень много! Даже больше чем в жёлтых лимонах и оранжевых апельсинах! Я при простудах помогаю, организм укрепляю.

- Я красный помидор, я поднимаю настроение! Если скушал помидор, то будешь много улыбаться.

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

- Ну-ну, друзья, не горячитесь, — сказал басом лук. – Вы же слышали поговорку **«Лук от семи недуг»**? Это про меня так говорят. Значит, что я от многих болезней человека могу вылечить и защитить. И меня во все блюда добавляют. Без меня они не такие вкусные.

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

- Вот чудеса! – прошептал Ваня, и тут сон закончился. Это мама разбудила его, позвав кушать.

Мальчик понял, что сильно проголодался и побежал мыть руки. По пути он вспоминал, что сегодня приготовила мама на завтрак. А когда вспомнил, что она говорила про тыквенную кашу, обрадовался. Теперь-то он всегда будет кушать мамины супчики, кашки и салатики и станет сильным, ловким и здоровым. С тех пор Ваня больше никогда не капризничал, хорошо кушал и стал меньше болеть. А другим деткам, когда видел, что те балуются едой, всегда рассказывал о своём чудесном сне.