



6



7



10



12



15



19



21



24



29



32



34



36



40



43



45



48



52



55



57



58



59



61



62



65



67



69



71



72



75



78



81



86



90



93



95



97



100



103



106



107



108



111



114



116



118



120



122



124



128



130



133





# *«Казка про дівчинку, яка нічого не їла, або пригоди Апетитика»*

**Казкові герої:**

Мама, дівчинка, фея, апетитик.

*Ширма, декорації кухні – стіл, на столі тарілка з кашою.*

*З'являється мама з дівчинкою – капризою.*

*Дівчинка сидить за столом, перед нею тарілка з їжею, мама у фартушку ходить навколо неї.*

**Мама:** Оленочко, ну з'їж хоч ложечку. Хоча б спробуй трішки.

На кухні я весь день стояла, для тебе їжу готувала.

Ось борщику тобі зварила,

Сметанкою його я присмачила.

І кашка ось тобі гречана,

Вона корисна запашна.

Котлетки рибні наліпила,

Компотик з яблук зварила

Хоч спробуй все таке смачненьке,

Хоч трішки з'їж, моя ти дорогенька!



**Дівчинка:**

Не хочу я, і їсти я не буду,

Бо борщ не люблю, а кашу я не їм,

Котлети бе.., компот не солоденький,

Я краще спать собі піду!

*(Дівчинка лягає на ліжечко і стить)*



**Мама:**

Ой, що мені робить, як цю вередую накормити?

Згадала!

Треба хрещеній – феї подзвонити!

*(Матуся дістає телефон)*

**Мама:** Ало, кума рятуй!

Мою Оленку нагодуй!

Вона бліда, без сил вона,

Немає сил гуляти,

не хоче гратися,

А тільки завжди хоче спати!

**Фея:** До вас я поспішаю,

Допомогти я обіцяю!

*(Звучить чарівна музика) З'являється фея*





**Фея:** Зараз їй допоможу,

Апетитика позву.

Чари – бари чарівні,

Апетит з'явиться увісні!

*Зявляється апетитик*

Апетитик я маленький,  
Роблю страви всі смачненькі,  
Хто потрапив у біду,  
Завжди я до них прийду.  
Казку слухайте цікаву  
Про смачні й корисні страви.





# Казка про молочні каші



На лісовій галявині стоїть хатинка. А в тій хатинці живе сім'я сороки – ворони. І так склалось, що мама сорока-ворона дуже любила своїх діток – пташенят. І коли вони стають зголоднілими, то вона завжди варить їм смачні молочні кашки: гречану, пшеничну, рисову, вівсяну. Але найбільше пташеняткам до вподоби молочна манна кашка. Вона дуже смачна, корисна та поживна. Пташенята її їдять то з медом, то з варенням, чи то з родзинками. Сорока - ворона кашку варить, ополоником мішає і лагідно промовляє годуючи своїх пташенят:



- Ось цьому синочку дам, щоб він був сильний, а цим двом – щоб були сміливі та працьовиті, а цим двом донечкам дам – щоб були красиві та розумні.

І ось так сорока-ворона завжди годує своїх діток пташенят молочними кашками.

Тому дітки! Якщо і Ви будете слухняними і їсти молочні кашки то будете так само як ті пташенятка здоровими, розумними, сильними, працьовитими і красивими.



**СМАЧНОГО!**




## Казка про смачний омлет

Жили водному лісі два товариша: ведмідь і зайчик. Ведмідь дуже любив куховарити, а зайчик в усьому йому допомагав. Вони дуже часто любили запрошувати гостей та пригощати їх смачними стравами. Одного дня ведмідь захворів і



з температурою лежав у ліжечку. Зайчик сам мав зготувати обід. Він сотні разів бачив, як це робив ведмідь, але сам ніколи ще нічого не готував. Прийшовши на кухню він дістав з холодильника всі продукти, поставив їх на стіл та й замислився, що можна приготувати для ведмедика.





Почав він із м'яса. Кинув його на сковорідку, воно підгорало, не смажилось, а врешті перетворилось на вугілля. Взяв картоплю, нечищену рибу, кинув у воду, добре посолив, проварив, а коли спробував, то зрозумів, що суп не смачний і їсти його не можна. Яйце і молоко побачили, що зайчик не вмів готувати, злякалися, втекли зі столу, та й вирішили заховатися. Вони залізли у сковорідку, притиснулися міцно один до одного, і накрилися книшкою. Зайчик надумав робити млинці, але ні яєчка, ні молочка він не знайшов. Почав шукати їх. Шукав усюди: і в холодильнику, і на кухонній шафі, і в коморі. Він присідав, підстрибував, і не помітив, як випадково зачепив ручку плити, і під сковорідкою запалав вогонь.



Через деякий час зайчик відчув чудовий аромат. Піднявши кришку сковорідки, він побачив запашну страву, і зрозумів, що це яєчко і молочко перетворилися на омлет. Зайчик відніс омлет ведмедику, він йому дуже сподобався, бо це була надзвичайно смачна і апетитна страва. Ведмедик похвалив зайчика. Відтоді, коли приходять гості, зайчик завжди сам готує для них омлет.



# Казка про хлопчика Дмитрика

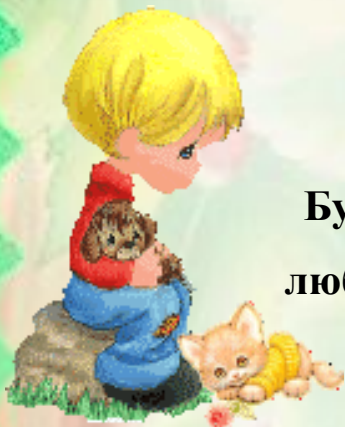
## який полюбив їсти

## капустняк

Був собі хлопчик Діма, він дуже не любив їсти капустняк. Одного разу, він сидів на пеньочку і плакав, тому що не хотів їсти.

Одного разу повз хлопчика стрибав зайчик – Лапанчик.

Запитав у Дмитрика чому той плаче. А він і відповідає, тому що я не люблю капустняк, а зайчик йому каже: «Дай спробувати». Ам! І став великим і сильним. І пострибав у ліс.



От знову сидить Дмитрик на пеньочку і плаче. І тут повз нього і де коза – дереза. Чого ти плачеш хлопчику?  
Я не люблю капусняк, і не хочу його їсти. А коза йому каже: дай мені скуштувати, Дмитрик і дав. Коза спробувала і стала великою і гарною, і побігла далі.



Тут скаче жабка – Квакушка: - ква –ква-ква . Дмитрику – Дмитрику, а що це в тебе таке смачненьке пахне? Дай скуштувати.

Не дам бо це чарівний капусняк, хто його не спробує той стає сильним, і красивим, і я хочу бути таким же сильним і красивим.

**Ам! Ам! Ам!**



# Казка про Лисенятко яке стало спритним завдяки чудодійному бульйону з кльоцками



В старому густому лісі жили звірятка, жили вони дружно, гралися, стрибали, були веселими та активними. І от одного разу на сонячній галявині найшли вони м'яч. Стали думати – гадати як з ним гратися. Повз них пролітала мудра сова: вона була завідуючою лісового дитячого садочка і знала багато різних ігор. Сова запропонувала гру « футбол » .

Почувши правила звірятка швидко організували дві команди, і почали тренуватися.



А маленьке Лисенятко лише жалісно зітхало і з тугою спостерігало за тренуванням команд. Його до команди не взяли тому що, лисенятко не вміло швидко бігати. Мамі Лисиці стало шкода синочка. Вона взяла його за руку і пішла за порадою до Мудрої Сови.



Сова сказала: - Є один чудодійний напій. Випивши його ви станете повні сил і зможете швидко бігати. І чим частіше ви його вживатимете тим міцнішими, спритнішими ставатимете, цей напій називається «курячий бульйон».



Мама Лисиця швидко повернулась додому і приготувала чудодійний курячий бульйон. Лисенятко скуштувало його і відразу відчувало як його лапки стають міцнішими. І воно стало швидко бігати. Друзі взяли його до футбольної команди. Радості у Лисенятка не було меж. Він кожного дня приходив на тренування. І ось настав день командної гри. Лисенятко бігало по стадіоні найшвидше. Та як не намагався – так і жодного голу забити не зміг. Так команда Лисенятка і програла гру.



Похнюпивши носа він знову пішов до Мудрої Сови за порадою.

Сова порадила до чудодійного курячого бульйону додати чарівні кльоцки! І на вушко прошепотіла рецепт кльоцків.



Лисенятко швидко кинулось додому. Вдома разом з мамою приготувало чудодійну страву яка називається: суп на курячому бульйоні з кльоцками.



Почавши його вживати Лисенятко стало головним нападаючим у команді. І на наступній грі його команда перемогла. І перемогла завдяки Лисенятку, який забив аж 10 голів у ворота суперника.



Лисенятко поділилося рецептом супу на курячому бульйоні з кльоцками із нами. І тепер всі діти нашого садочка можуть скуштувати цю чарівну страву і стати сильними, спритними, швидкими, здоровими.



# Казка про картопляні котлетки



У невеличкому селі жили собі дід та бабуся, і була у них внучка Настуся.

Та от не любила дівчинка їсти картоплю, як тільки бабуся її не примовляла, які казки не розказувала, все марно було.

От і цього разу, Настя сиділа над тарілкою і відгортала картопляні котлетки з одного боку тарілки в інший.

- Ех, зітхнула дівчинка, зараз би цукерочку або шоколадку, а ще краще морозива... Мріяла дівчинка.

- Потрібно десь їх сховати так щоб бабуся подумала, що я її зіла.


Як раз тим часом з-під стола вибіг їхній пес Бровко.

- О, вигукнула Настя, придумала.

Вона нахилила свої тарілку песикові і той вилизав її до блиску.

Я поїла, вигукнула дівчинка до бабусі, і швиденько вискочила з-під стола і побігла у кімнату, щоб бабуся не помітила, де насправді ділася їжа.





**Настала ніч, але Настуся ніяк не могла заснути, вона крутилася то вліво, то вправо адже її животик хотів їсти. Вона тихесенько встала з ліжечка і пішла на носочках у кухню.**

**- Зараз я тебе нагодую, казала дівчинка до свого животика, та відкрила холодильник.**

**А на поличці сиділа картопелька і гірко-гірко плакала.**

**- Ой, зойкнула мала і закрила холодильник.**

**- Оце ж наснитися всяке.**

**Але цікавість взяла своє і вона знову відкрила холодильник.**

**Але там нічого не змінилося і на поличці все ж таки сиділа і плакала картопелька.**

**- Що з тобою, чому ти плачеш? Невпевнено спиталася дівчинка.**







- Як мені не плакати, хнюпала картопелька.



- Ти все, все їси, окрім мене, он як борщ любиш, і макарони, і каші, і котлети, і...і... Знову заплакала вона.


- Ну перестань ревіти, ти зараз бабусі увесь холодильник затопиш.

Шкода дівчинці стало картопельку, вона взяла її у ручки і почала жаліти.

- Ну добре, завтра обов'язково тебе скуштую знову, можливо ти мені і сподобаєшся.

І картопля відразу зраділа від цих слів. А дівчинка пішла спати.





**Наступного дня, бабуся готувала для дівчинки картопляні котлети.**

**- Ой, а що це? Що тут так смачно пахне? Питалася дівчинка.**

**- Сонечко, іди мий ручки, будемо сідати вечеряти. Промовила бабуся.**

**Настя побігла до ванної кімнати, гарно вимила ручки з милом, та повернулася до кухні. Бабуся як раз насипала вечеряти. Дівчинка зручненько вмостилася на стільчику, і почала смакувати картопляними котлетками.**

**- Ммммм, а й дійсно смачно! Чого це я картоплю не любила?**

**Сама до себе дивувалася дівчинка.**

**І з того часу, картопляні котлети стали для неї найсмачнішою стравою. А картопелька більше не плакала, а тішилася від того, як дівчинка її їла.**

**Бабуся передала рецепт в наш дитячий садочок, і наші кухарі сьогодні для вас зготували ці смачненькі картопляні котлетки. Ну що ж давайте їх куштувати.**



# Казка про Золоту рибку, або рибні страви



В одному місті працював гарний кухар. До нього завжди приходило багато людей, щоб скуштувати нову страву.

Одного дня кухар вирішив відпочити і пішов на рибалку, йому на вудочку потрапила золотарибка. Вона заговорила до нього людським голосом:



-Я навчу тебе готувати не лише смачні страви, а ще й корисні. Візьми мене з собою.




Повернувшись на кухню кухар навчився готувати рибні кнелі, рибні ковбаски та тушковану рибку.



У нього стало ще більше гостей. Хлопчики, які їли рибні страви ставали ще сильнішими, у дівчаток почало швидше рости волосся. Вони помітили, якщо перед тим, як з'їсти рибну ковбаску, загадати бажання, воно обов'язково збудеться, хоча на це потрібно трішки часу.





І от одного дня, коли кухар готував рибну страву, маленький шматочок риби впав на підлогу, і це одразу помітив котик Мурчик, який швиденько підбіг та з'їв його. Щодня кухар давав котику шматочок рибної страви.



Вставши вночі щоб попити води, кухар помітив, що очі в котика світяться, і він здивувався.

-Нічого дивного, - сказала золота рибка, яка весь час сиділа в акваріумі та спостерігала за кухарем,

-У нас в рибок, багато фосфору, який допомагає котикам бачити вночі, тому їх очі світяться!

Ось і сьогодні одну зі своїх страв кухар передав нам у садочок, щоб і ви скуштували його корисну та смачну (рибну ковбаску, кнелі, тушковану рибку).



# Казка про пихату котлету


У казковому королівстві, де вміли розмовляти не тільки люди, а й тварини і рослини жив собі король Гудвін. Він дуже любляв смачно поїсти. Але їжа мала бути не тільки смачною, а й корисною.



Одного разу король загадав кухарю приготувати нову страву з м'яса, щоб була схожа на сонце: кругла і рум'яна. Взяв кухар м'ясо, порізав його на маленькі шматочки і почав думати, щоб його приготувати. І раптом він почув чийсь голоси.

- Додай мене трішки для м'якості і аромату. Кухар оглянувся і побачив що до нього говорить Цибулінка. За нею до страви попросилися Сіль, Спеції, Вершки, Часничок та Яєчко. Кухар зрадів і швидко додав до м'яса ці овочі та спеції і зробив дуже смачну, ароматну, схожу на сонце страву. І назвав її Котлетою.





Залишив її на столі, щоб прохолола трішки, а сам ненадовго відійшов. Аж раптом Котлета стала вихвалитись: «Я найсмачніша, найкорисніша, я стану головною і улюбленою стравою короля Гудвіна. Аж раптом горнятко із сіллю каже:



- Та без мене ти не будеш ніколи такою смачною.

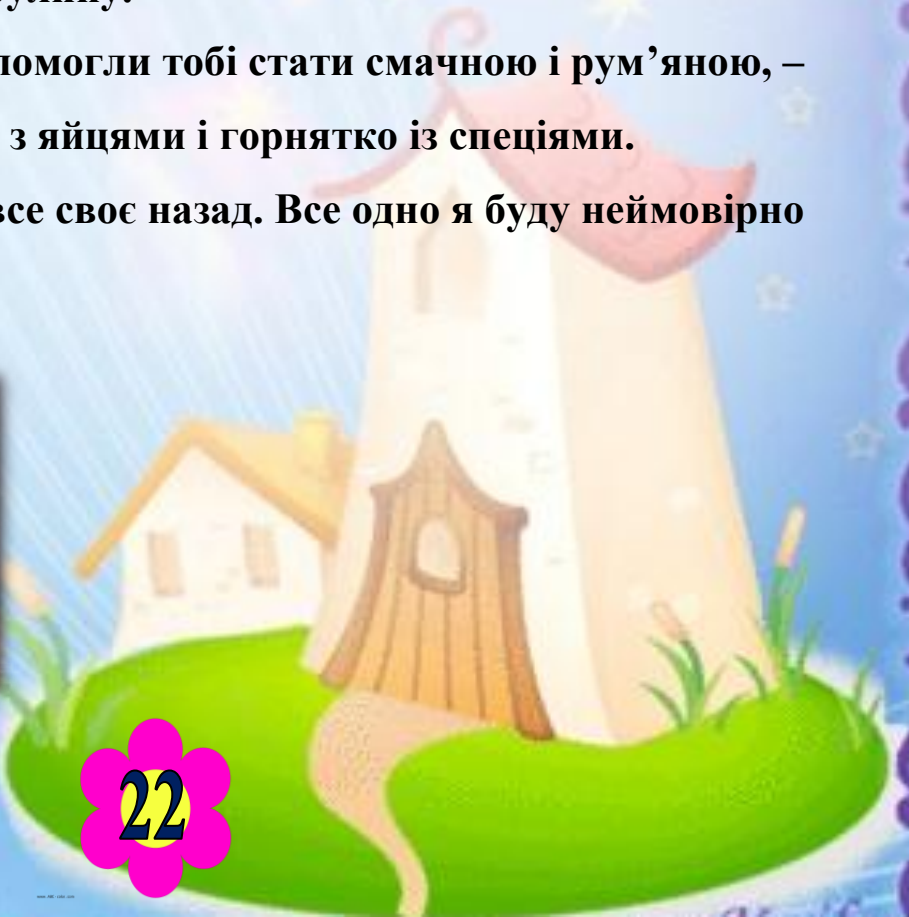
- Ну і забирай свою сіль назад, - сказала Котлета і віддала горнятку всю сіль.

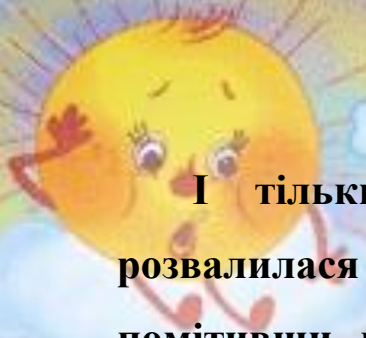
- І без мене ти не будеш корисно і м'якенькою – промовив кошик з цибулею.

- І ти забирай назад свою цибулю, - мовила Котлета і віддала всю цибулину.

- Ми теж допомогли тобі стати смачною і рум'яною, – сказали кошик з яйцями і горнятко із спеціями.

- І ви забирайте все своє назад. Все одно я буду неймовірно смачною.





І тільки вона віддала всі інгредієнти, як відразу розвалилася на маленькі шматочки. І тут зайшов кухар, не помітивши нічого, накрив Котлету кухарським ковпаком і подав її королю.

- Що це ти мені приніс , невже ця страва схожа на сонце?- здивувався король і спробував її скуштувати.



-Як не смачно, чогось тут бракує!


Кухар не розумів, що могло трапитись зі стравою і відніс її на кухню.



І тут котлета зрозуміла, що без інших овочі, спецій вона на може бути привабливою і смачною і її ніколи не захоче скуштувати король. Вибачилась вона перед ними усіма.



І з тих пір у казковому королівстві були найсмачніші котлети. Вони стали улюбленою стравою короля. Кухар назвав їх М'ясні Котлети. Ними пригощали людей звідусіль. І нас пригощали, і рецепт нам подарували, щоб ми в садочку діткам такі ж готували.



# Казка про чарівний рецепт Золотої рибки



Жив старий із своєю старою

Біля самого синього моря;

Раз він у море закинув невід,

Прийшов невід з рибкою золотою,

Як заблагає золота рибка!



«Відпусти, старче, мене в море,

Відкрию я тобі таємницю старовинного рецепту:

Зрадів старий,

Відпустив він рибку золоту

І сказав їй ласкаве слово:

Іди собі в синє море,

Гуляй там собі на просторі».

Повернувся старий до старої,

Розповів їй велике чудо.

І почали вони готувати , блюдо  
рідкісне і незвичайне.





Почистила стара цибульку ріпчасту, і дрібно її нарізала.

Потім підсмажила її на маслечку до золотистого кольору.

потім підсмажила стара печінку курячу.

На сильному вогні з двох сторін, близько 1 хвилини та з кожного боку.

Помістила обсмажену печінку в блендер, і все ретельно перемолола з молоком.

Потім додала смажену цибульку.

І все здрібнила до однорідного стану.

Потім зробили кругленькі млинці

Й посмажили їх на вогні.

Спробували старі млинці, та не сподобалися вони їм.

Старого стара забурила:

«Дурню ти, простак!

Іди спитай у рибки далі рецепт

незвичайний.»





От пішов він до синього моря;  
Бачить, - море злегка розігралося.

Став він кликати золоту рибку,

Припливла до нього рибка і запитала:

«Чого тобі треба, старче?»

Насварила мене моя стара,

Не дає старому мені спокою:

Хоче вона млинці смачніші.

Відповідає золота рибка :

«Не журися, іди собі з богом,

Ось тобі порада чудова»,

Прийди додому і додай у суміш  
білосніжної муки.

Зробив старий все, як рибка веліла,

І змішав муку з сумішшю без смаку.

Додав солі і трав заморських і трохи  
сметанки.

Спробував старий млинці ті небачені,

і до вподоби припали  
вони.



А стара над ним глузує,

«Дурню ти, простак! Рецепт то ще не закінчений.

Вернися, дурачина, ти до рибки; попроси весь рецепт ти повністю».

Припливла до нього рибка, запитала:

«Чого тобі треба, старче?»

Їй старий з поклоном відповідає:

«Змилуйся, рибка!

Дай рецепт млинців нам повністю.

Чогось то в нім не вистачає нам.»

Ах ви гурмани невгамовні.

Ви візьміть то третій шоколад "Корона", і сміливо в борошно додайте. Змішайте з молоком і борошном звичайним та додайте трохи солі з маслом.

Потім замісіть тісто полегкому і розкачайте його в тонкий пласт.

Виріжте з тіста фігурки незвичайні.

А якщо тісто буде липнути до рук, то посипайте його борошном білосніжним.



На деко застелите папір Пекарський  
і викладіть фігурки в рядок, другий.

Виделкою протикайте фігурки ті  
і випікайте в розігрітій духовці  
15 – 20 хвилин до готовності.

Зробили старий із старою все,  
як золота рибка їм веліла.

І спробували вони млинці небачені

та зі смаком шоколадним.

Залишилися старі задоволені,

вклонилися вони рибці золотій.

За рецепт дуже смачний

шоколадно-печінкових млинців.



# Казка про чай

Давним-давно високо в горах загубилося невелике село з назвою Драконів колодязь. В нім було близько десяти

будинків, та й ті розкидані по схилах навколишніх гір. В

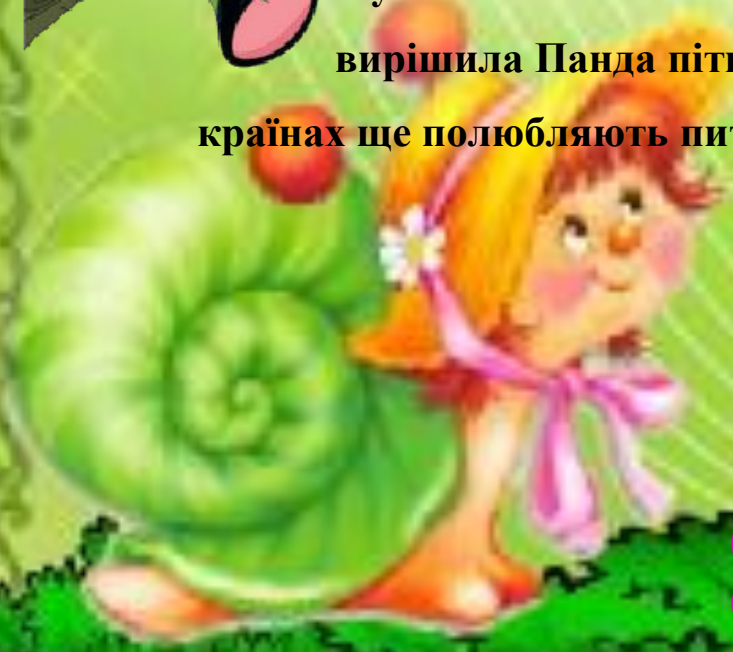
далеких горах жителі садили полуницю, а в ближніх рис. На самому краю села стояла старенька хатинка, крита соломою, в якій жила маленька Панда. Нікого

у неї не було, і їй ніхто не допомагав. Вона сама вирощувала у дворі десяток чайних кущів і збирала з них раз на рік не більше декількох чашок грубих темно-зелених листочків.

Кожного дня вона брала кілька листочків, заварювала чай і ставила його біля дверей своєї хатини, щоб односельці, спускаючись з гір після роботи, могли вгамувати спрагу. Але стало їй

сумно жити і кожен день робити одне і те ж саме, й вирішила Панда піти подорожувати і дізнатися в яких

країнах ще люблять пити чай і з чим його роблять.



Почала наша Пандочка мандрівку. Довго вона йшла через гори і поля Китаю, як раптом потрапила у велику країну Англію, де відразу ж зустрілася з королівською сім'єю. Ті

прийняли гостю задушно і навіть пригостили чашкою смачного чаю, але він був незвичайного кольору: ні чорним, ні зеленим, він був білим. І



Панда запитала чому він білий. Тоді сам Король розповів, це «королівський напій» і білий він тому, що у нього додають молоко. Пандочці дуже сподобався «королівський чай» і вона записала для себе рецепт. Потім усім подякувала, попрощалася і вирушила далі у дорогу.





Йшла, вона йшла і потрапила у чудову країну Італію, де Пандочку зустріли дуже радушно. Всім відомо, що італійці щедрі народ, вони приготували для Панди стільки

смаколиків, але їй найбільше сподобався чай з лимоном. І коли їй розповіли про користь цього чаю, вона взагалі була здивована і також попросила рецепт цього смачного, цілющого чаю, щоб коли вона повернеться додому, могла пригостити ним

своїх друзів.



І тепер у селищі Драконів колодязь з'явилися нові види смачного чаю. «Королівський чай» з незвичайним смаком молока, «Італійський чай» з дуже приємним ароматом лимона і не будемо забувати про смачний та ароматний чай, що вирощує на своєму пагорбі у селищі Драконів колодязь Пандочка, який назвали на честь міцності листочків «Міцний чай».

**Всім смачного чаювання!**



# Казка про духмяний і теплий

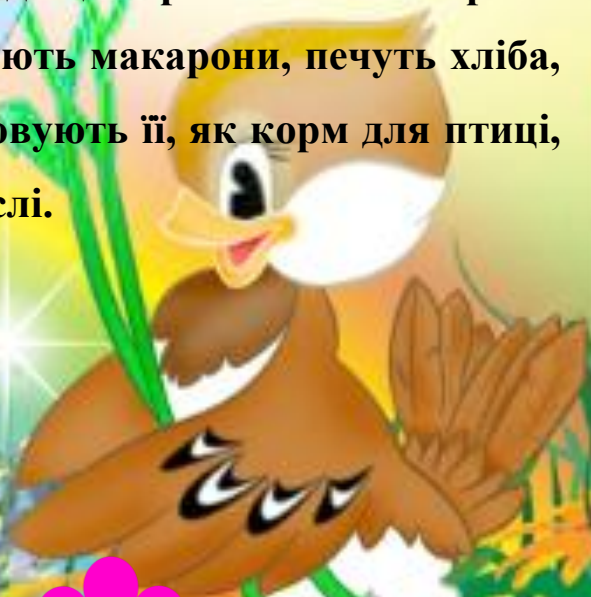
## запах пшеничної каші



Жила сім'я пташок горобчиків. Їм було дуже скрутно жити, бо не було, що їсти. І ось старший син Калімеро вирішив полетіти та знайти їжу. Полетів він через ліс, луки де побачив поле золоте. Зупинився біля нього, щоб перепочити. Та зустрів мишу, яка стерегла золоте поле. Калімеро запитав тітоньки Миші: - що це за яскраве золоте поле?



Миша була стара та багато знала, і відповіла допитливому горобцю: - пшениця злакова культура. Хто з нас не любить кондитерські солодощі приготовані з різних сортів пшениці. З неї готують макарони, печуть хліба, фермери використовують її, як корм для птиці, додають в йогурти та мюслі.







А ще пшеницю використовують в косметичній промисловості. Калімеро попросив зернят пшенички. Миша йому насипала велику торбинку. Він подякував, тай полетів додому.

Коли Калімеро прилетів додому показав пшеницю та розповів, що Мишка казала, але як її приготувати він не знав. Тому взяв зерна та насипав в горщик, налив води і поставив на вогонь. І через декілька хвилин всі відчули духмяний, теплий запах пшеничної каші. Калімеро насипав смачну та запашну кашку.



Всім горобчикам сподобалась пшенична каша. Та всі горобчики стали рости сильними та спритними, швидкими, їх пір'ячко розпушилося та почало виблискувати.



## *Казка про гречаний паросток*

На сонячній поляні росло безліч квітів. Вони були великі, маленькі, високі та низькі. І от із землі прорізався один маленький паросток.



Всі квіти дуже здивувалися. Вони не знали, що це за паросток. З кожним днем паросток ріс, зеленів, ставав дорослим. Квіти на поляні красувалися собою одна з поперед другої. А паросток був сором'язливий. От паросток після теплового літнього дощу почав розквітати. Та на ньому з'явилися маленькі, дрібні, білі квіти. На поляні всі здивувалися, та насміхалися з нього.





Але до нього прилітало дуже багато бджілок. Квіти почали ображатися, що бджілки не збирають з них пилок, та медок. А летять всі до паростка із дрібними квітами. Їх запах та аромат приваблював бджіл. От вони збирали з нього пилок, для меду Гречаного.

Через деякий час утворилися зерна, коричневого кольору з чорною шубкою. Та з цих зернин бджілки готували корисну кашу. Засипали крупу в каструлю з окропом, помішували по черзі, великою ложкою, а по закінченню додавали вершкове масло та їли.



З часом великі кольорові квіти посохли, а бджілки смакували кашу гречану та запашний, солодкий мед. І згадували білі, малі квіти із сором'язливого паростка.



## Казка про яєчко

Купила господиня яєчко і поклала в холодильник.

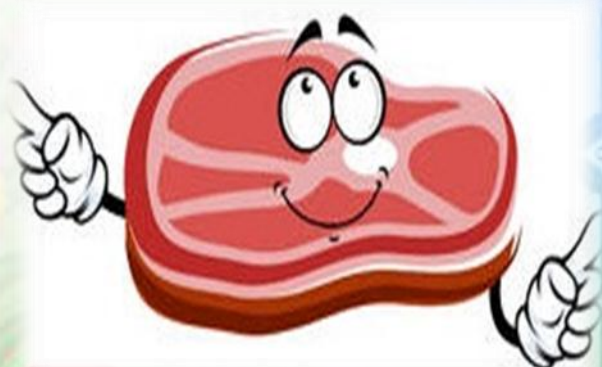
- Холодно і темно! – подумало яєчко.

Тишу і прохолоду перервало відкриття дверей.

Господиня поклала на полицю м'ясо і молоко. Яєчко зраділо, що воно не само і в нього з'явилися друзі.

- Давайте знайомитись! – запропонувало яєчко.

- Хто це там пищить? - озвалося м'ясо. – Я тут найкраще! Мене всі люблять і поважають!





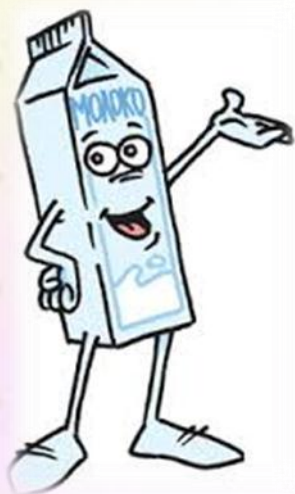
- Що ти таке говориш? - озвалось молоко. Це я, молоко, найсмачніше і найкорисніше!

Враз всі продукти почали сваритися за право бути найсмачнішим і найкращим.

І ось усі згадали про яйце.

- А ти що таке? – спитало м'ясо.
- Я? Я яєчко – зі страхом відповіло яйце.
- Ти таке мале, і нікому не потрібне! – одночасно сказало молоко і м'ясо.

Коли яйце зрозуміло, що його тут не люблять, і воно нікому не потрібне, то засмутилось і сховалось, щоб його ніхто і ніколи більше не бачив.





Коли господиня робила котлети, то взяла м'ясо, цибульку, перемолола. А яєчко не знайшла і зробила котлети без нього. Вони не смажились, підгорали, розповзались на сковорідці. Так їй і не вдалося зробити котлети, тільки м'ясо зіпсувала. Ранком на сніданок смажила господиня млинці.

Взяла молоко, борошно, але знов не знайшла яєчко і зробила млинці без нього. Не змогла господиня зробити млинці, вони підгоріли і прилипли до сковорідки.

Всі продукти в холодильнику почали хвилюватися.

- Що ми нарobili? Де нам тепер шукати яєчко? – з провинною сказало м'ясо.





- Ми його так образили, хоч воно і маленьке, але таке важливе! – промовило молочко. – Без нього не вийдуть смачні котлетки, млинці, пиріжки.



Усі продукти почали шукати яєчко в холодильнику.

Почуло яєчко їхню розмову і подумало:

- Напевно, я дійсно важливе, якщо мене всі шукають.

Вийшло яєчко зі своєї схованки до інших продуктів.

Усі зраділи, що яєчко їх пробачило. Відтоді, яєчко ніхто більше не ображав, бо зрозуміли, що не важливо, який ти за розміром, а важливо, яка користь від цього продукту.



# Казка про корисну

## пшоняну кашу

У знатної господині в господі, жило багато різних тварин, птахів. Для птиці була одна огорожа, а для тварин інша. Птиці вона мала велике



різноманіття: і гуси, і качки із качуром охоронцем, і кури, і індики та ще дуже великі птаха, які несли здорові яйця, звати їх страусами. Та їх стеріг пес- Сірко, а його помічника качура- Кряк.

І от на весні птиці нанесли багато яєць та сіли їх висиджувати. Скоро з яєць почали лупитися маленькі пташенята. У гуски- гусенята, у качки- каченята із довгим дзьобом, у страуса- страусята, у курочки полупились курчата. Маленькі, м'якенькі, жовтенькі клубочки із червоними дзьобиками та малими лапками.





Господиня годувала птахів зерном, травичкою та пшоном – це такі малесенькі кружечки, жовтого кольору із дрібною чорною цяткою. І маленькому курчаті дуже сподобалось каша з пшона. Вона дуже смачна і корисна.



Курчатко було саме маленьке, а інші гусочки, качечки з нього глузували та насміхалися. Казали, що воно не виросте.

Та мама-курочка заспокоїла курчатко, будеш їсти пшоно і виростиш. Його добувають з проса.





Пшоно стали вживати в Китаї, а потім воно з'явилося в Україні. В ньому містяться корисні вітаміни. І Козаки кожного дня їли з нього кашу, щоб мати силу та перемагати ворогів. А бабусі їли пшоняну кашу, щоб росло густе, гладеньке волосся. Курчатко слухалось маму, та ніколи не пропускало кашу із пшона. І от з кожним днем воно росло, його пух перетворювався на пір'ячко дуже гарного білого кольору, дзьоб ставав міцним, лапки довгими, крильця чудово розкривалися та змахували вгору, на голівці виріс гребінець рожевого кольору. Та воно було дуже охайним і привітним. І коли качки та гуси побачили курча, яке воно гарне, здорове. То зразу вибачились за те, що його ображали.



Мама курка не могла натішитись, які її пташенята красиві та здорові вирости і все завдяки корисному пшону та каші з нього.



# Казка про богатирський розсольник

Жив - був хлопчик Андрійко. Він був дуже гарним і слухняним, всі його любили а він усім допомагав, завжди слухався маму. Заповітна мрія хлопчика була стати справжнім богатирем. Надвечір, коли матуся читала йому



казку про Котигорошка він лише на хвилюку закрив оченята і опинився на казковому подвір'ї де стояла невеличка хатинка. Стало ж Андрійкові цікаво хто живе в такій хатинці.

Підійшов до віконця він побачив великого, мужнього богатира що стояв біля печі та варив невідому йому страву. У казанчик з водою Котигорошко кидав уже нарізану картоплю, мокву, цибулю, перлову крупу. Він здивувався та промовив про себе: - " Та це ж звичайнісінький суп, у чому ж секрет його сили?" - думав Андрійко. І от коли суп був уже майже готовий богатир нарізав і кинув овоч що добавляв йому сили.





- Це ж солений огірок, якого хлопчик не любив їсти. Та коли він побачив як на очах у нього Котигорошко з'ївши суп став сильнішим, він захотів щоб матуся теж приготувала такий чарівний супчик що добавляє багато сил і від якого наш казковий герой ріс не по днях, а по часах.

З тих пір як Андрійко розкрив секрет богатирської сили мати завжди готує йому чарівний та смачний супчик який він називає розсольник і їсть його з задоволенням та росте як хліб на дріжджах.



# Казка про ліниву бабусю та її фірмову страву «Ліниві голубці»

Жили - були дід і баба. Дід вранці прокинеться, води в хату наносить, дров нарубає, пічку натопить. А баба лежить цілий день на печі, зернята плює. Ось якось дід до баби каже :



- "Я завтра в ліс піду дрова рубати, а ти зготуй до

обіду мої улюблені голубці. " -" А як я їх приготую, я вже забула як їх робити?"

- "Крупу відвари,хай вона простигне і змішай з м'ясом,посоли, поперчи та положи на лист капусти, а його заверни конвертиком, склади у казанок, залий водою та постав у піч тушити."



- "Добре, приготую"- відповідає баба.



Пішов дід у ліс, а баба лежить на теплій печі і нічого робити не хоче, лінь їй злізати та діду голубці готувати. Тут чує стукіт у віконце заглядає сорока тай питає :

- " Бабо, чого ти така сумна?"

- Біда у мене



- Яка ж біда може бути у тебе, ти лежиш на печі тай боки відлежуєш.

- Якби ти знала як мені лінь діду приготувати обід, а він ще не аби що захотів, а голубці.

- Так це ж не біда, допоможу тобі. Знаю я один секрет, як приготувати голубці швидко і смачно.





Відварили вони крупу, остудили, насікли капусти, добавили м'яса, посолили, поперчили і все перемішали та й у піч поставили. А сорока

говорить бабі щоб стіл накривала ще й сметанки не забула поставити.

Прийшов дід обідати сів їсти лінивві голубці та все нахваляє : "Нічого смачнішого та кориснішого я не їв." А сорока почувши похвалу діда полетіла в ліс всім хвастатись як вона врятувала ліниву бабу



яка не хотіла робити дідові голубці та розкрила секрет

лінивих голубців швидкого приготування.



## Казка про вінегрет



На поляні густого зеленого лісу гралися маленькі звірятка. Тітонька Сова, приготувала сніданок покликала усіх частувати.

-О, гречана каша і вінегрет! – я це люблю сказав зайченятко.

- І, я дуже люблю – запищало руде білченятко.



-О, ні, я не хочу, цей вінегрет, він зовсім якийсь не апетитний – пробурчало ведмежатко.

- Я кашу з'їм, а буряк ненавиджу, не буду їсти вінегрет – викрикнуло лисенятко.





**-І ми не будемо снідати, почекаємо обіду – краще борщ наїмося – фиркнули їжачки.**

**І побігли звірятка надалі гратися. Скакали, бігали, веселилися, тай вже й проголодались. І йдуть вони до тітоньки Сови:**



**- А чому ви нас обідати не кличте? Ми їсти хочемо. Ми хочемо борщу і картоплі пюре з кислими огірками.**

**Я не змогла зварити ні борщу, ні пюре з картоплі.**

**-Але чому! – запитали звірятка.**

**-А тому, що буряки, образились, що ви їх не хотіли їсти у вінегреті і пішли собі десь. І картопля теж побігла за братиком-бурячком. А там без настрою і фасоля з морквою пішли геть. Кислий огірок теж не можу знайти – певно пішов з ними.**





А в них же стільки вітамінів корисних для ваших організмів. Морква наприклад корисна для зору. Ви ж навіть не скоштували на смак, який смачний цей салат. Ось вони образились і пішли від вас.

Тітонька Сова, ну зробіть щось, ми ж їсти хочемо, ми дуже голодні. А не зосталось у Вас хоч по-ложечці вінегрету – спитало лисенятко.

Так, є трішки.

-То дайте я скоштую!

-І нам дайте – прошепотіли їжаченята.

-І мені будь-ласка – попросило ведмежатко.

Ой, а цей вінегрет дійсно смачненький – вигукнули їжаченята.



-Та, так – викрикнуло лисенятко.

- І я все з'їв! А більше немає? – запитало ведмежатко.

-Дам іще – засміялася сова.



Потім тітонька Сова розповідала звіряткам за кожен овоч, які корисні вітаміни і мінерали до них входять. Звірятка попросили пробачення у овочів. Тоді і вернулися назад і бурячок з картоплею і фасоля і морква і огірок.



Більше звірятка не перебирали харчами, а їли все, що готувала тітонька Сова.





# Казка про м'ясну запіканку з картоплею

Якось приїхав до бабусі онучок Кирил на канікули. Бабуся до його приїзду спекла м'ясну картопляну запіканку. Онучок любляв її смакувати.

Ось сидить хлопчик якось на пеньку та їсть запіканку чарівну.

Летить комар:

-З-з-з-з! Кирило-Кирило, а що це ти їси таке смачне?

- Ам! Їм картопляну запіканку з м'ясом!

- Ой, і я хочу, дай мені!

- Не дам! Я повинен з'їсти її сам, щоб вирости великим і сильним!





**Скаче жабка-квакша:**

**-Ква-ква-ква! Кирило-Кирило,  
а що це ти таке смачне їси?**

**-Ам! Їм картопляну запіканку з м'ясом!**

**-Ой, і я хочу, дай мені!**

**Не дам! Я повинен з'їсти її сам, щоб вирости великим і  
сильним!**



**Скаче мимо зайчик:**

**- Стриб -стриб! Кирило-Кирило, а що  
це ти таке смачне їси?**

**-Ам! Їм картопляну запіканку з  
м'ясом!**

**-Ой, і я хочу, дай мені!**

**Не дам! Я повинен з'їсти її сам, щоб  
вирости великим і сильним!**





**Біжить собачка:**

**-Гав-Гав! Кирило-Кирило, а що це ти  
таке смачне їси?**

**-Ам! Їм картопляну запіканку з  
м'ясом!**

**-Ой, і я хочу, дай мені!**

**Не дам! Я повинен з'їсти її сам, щоб вирости великим і  
сильним!**



**Крадеться котик:**

**-Мяу-Мяу! Кирило-Кирило, а що це ти таке смачне їси?**

**-Ам! Їм картопляну запіканку з м'ясом!**

**-Ой, і я хочу, дай мені!**

**Не дам! Я повинен з'їсти її сам, щоб  
вирости великим і сильним!**

**З'їв він усю запіканку й пішов гратися.**



# Казка про сирно-манний пудинг з яблуками

Одного дня всі продукти на кухні посварилися, перестали один з одним розмовляти, дружити. Надулися та й сидять на своїх поличках тихенько. День сидять, ніч сидять похмурі.




Бачить дід Творожок, що так справа не піде. Став він думати й гадати, що робити. Зібрав він своє молочне військо: Молочко, Сметанку, Маселко. Наказав їм діяти.



Пішло Молочко до Крупи домовлятися та й подружилось з нею, а Сметанка – з Цукром та Яйцями, Маселко – з Яблучками. Вийшли всі вони на стіл, почали веселитися, гратися в піжмурки. Довго думало Молочко куди б йому заховатися та й заховалися в каструлю, а каструля стояла на плиті.





Почало Молоко кипіти, побачила це Манна крупа ринулася його рятувати, та й стрибнула в каструлю, а за нею Цукор. А Яблучка тим часом роздяглися, на дольки поділилися та заховалися за краєм дека, де Масло вже вмостилося, тихенько лежать. Творожок став ховатися з Яйцем, довго не могли собі місця знайти, Яйце випадково розбилося, Творожок підбіг став друга рятувати, та й перемішався з ним. Лежать не ворущаться.



Почало Молоко з Манною крупою та Цукром з каструлі вилазити, дивитися навкруги, та й впали на деко, де Яблука лежали. Зраділи Яблучка, що друзі їх знайшли, а Творожок з Яйцем неподалік були до друзів прикотилися на деко увалилися. Та й вирішили вони більш не розлучатися, разом гратися, а гру назвали: «Сирно-манний пудинг з яблучками». У нас в садочку теж є «Сирно-манний пудинг з яблучками».









## Казка про Сирники

Жив-був Творожок. Гордовитий він був, ні з ким не дружив. Лежав сам на поличці, сумно позіхав.



Але якось почув він новину, що всі продукти збираються на карнавал. Будуть там веселитися, танцювати, сміятися, радіти. Дуже захотілося йому теж на свято. Але щоб потрапити на карнавал, треба прийти не самому, а з друзями, та ще й в такому костюмі щоб ніхто не впізнав.


Знову засумував Творожок, бо не мав друзів. Поряд з ним Сметанка стояла. Як побачила вона Творожка сумні очі, про все здогадалася. Покликала вона своїх друзів, щоб порадитися, як допомогти Творожку.



Прийшли друзі: Яйце, Манна крупа, Цукор. Вирішили вони для початку розвеселити сумного Творожка, почали його смішити, гратися з ним.



Повеселів Творожок, став посміхатися.



Розповів він друзям про свою мрію. А Яйце каже йому, що вони допоможуть. Розбилося Яйце почало танцювати з Творожком, а за ними Цукор, Крупа. Так веселилися разом, що не побачили як перемішалися, на сковороді підрум'янилися. Та й пішли на карнавал, там їх костюм ніхто не впізнав. Радий Творожок, що таких друзів має, на святі їх костюм «Сирник» перше місце зайняв. У нас в садочку теж є смачненькі Сирники.

# Казка про Запіканку

В одній країні Смачнуля на кухні, зачаклував чаклун добру фею, та й посадив її в темницю в духовку на довгий час.

Що ж робити? Треба визволяти фею. Хто ж піде? Всі продукти бояться злого чаклуна, тому йти не хочуть.

Думав-думав Творожок та й вирішив

йти фею сам визволяти. Тільки почав збиратися, а Яйце каже йому:

- Я теж з тобою піду, не пущу тебе самого!

Макарони теж, тут як тут, почали збиратися в дорогу, не хочуть друзів самих пускати. Цукор не

витримав, соромно йому стало, не захотів боягузом бути, теж вирішив йти фею рятувати.

Почув про нахабство продуктів чаклун, вирішив друзів зупинити, налякати. Розігрів він духовку жарко, тільки рятівники в духовку, а він їх жаром, та на гаряче деко. Друзі один до одного притиснулися, перемішалися. Лежать тихенько, запікаються. Почали від них пахощі йти смачненькі. Чаклун не витримав спробував Запіканку, від неї подобрішав, фею розчаклував. У нас в садочку теж є смачненька Запіканка.



# Казка про Ліниві Варенички



Жив-був Творожок. Біленький, чистенький лежав він на полиці, з боку на бік тільки перекочувався. Сумно стало йому лежати, вирішив він помандрувати. Пішов він дорогою, а назустріч йому Яйце.



- Куди йдеш, Творожок? – питає Яйце.

- Пригоди шукаю, - відповідає йому Творожок.

- Візьми мене з собою, - проситься Яйце.

- Добре, пішли! – відказує Творожок.

Йдуть вони, йдуть, а назустріч їм борошно.



- Куди йдете, Творожок, Яйце? – питає

Борошно.

- Пригоди шукати, - відповідають йому

Творожок та Яйце.

- Візьміть мене з собою, - проситься Борошно.

- Добре, пішли! – відказує Творожок, Яйце.

Йдуть вони, йдуть, а назустріч їм

Цукор.

- Куди йдете, Творожок, Яйце, Борошно? – питає Цукор.





- Пригоди шукати, - відповідають йому Творожок та Яйце з Борошном.

- Візьміть мене з собою, - проситься Цукор.

- Добре, пішли! – відказує Творожок, Яйце, Борошно.

Йдуть вони йдуть, а на дорозі перешкоди. Каструля кипить з водичкою. Стрибнули Творожок, Яйце, Борошно та Цукор в каструлю, а щоб не так страшно було, міцно один до одного притулилися та й вистрибнули біленькі та веселенькі прямо на тарілочку де Маслечко відпочивало. Вляглися та й відпочивають, далі йти мандрувати вже лінуються. З тоїпори прозвали їх Лінівi Варенички. У нас в садочку теж є смачненькі Лінівi Варенички.



# Казка про Овочеве Рагу

В деякому царстві жили собі модниці: Капусточка, Морквинка, Картопелька та Цибулька. Цілий день вони тільки й знали, що одна на одну дивилися, які вони гарні.

Вирішили вони ще красивішими стати, так змінитися, що б ніхто не впізнав.

Картопелька з Морвочкою та Цибулькою роздяглися, під душем вимилися, на маленькі шматочки поділилися, щоб бути тонкішими.



Капусточка довго думала, як їй прихорошитися, що зробити? Щоб на подружок не бути схожою, але й від них не відставати. Поділилася вона на тоненькі та вузьенькі полосочки, щоб бути стрункою.

Пішли подружки на пляж засмагати. Лежать засмагають, з боку на бік повертаються, радіють, що їх ніхто не впізнає. Всі їх запитують:

- Хто ви?
- А тепер нас звать по-модному Овочеве Рагу, - відповідають модниці, рецепт Овочевого Рагу можете спробувати у нас в садочку.



# Казка як зайчик щі зі свіжої капусти варив



Якось зайчик вирішив зварити собі борщику, бо набридло йому їсти сирі овочі. Ось він і забрався на город, нарвав собі соковитої морквинки, хрусткої капусти, викопав кілька картоплин, аж раптом щось хруснуло, грюкнуло, зайчик так злякався, тай миттю побіг назад у ліс, прихопивши овочі, які встиг нарвати.



Ледве дихаючи, зайчик зупинився біля пеньочка і виклав на нього усі овочі, які встиг нарвати. І тут він помітив, що він забувся про бурячок. Сів сумний зайчик під пеньчком та гірко плаче. Тут до нього прикотився їжачок, та питає:



- Чого ти зайчику плачеш?

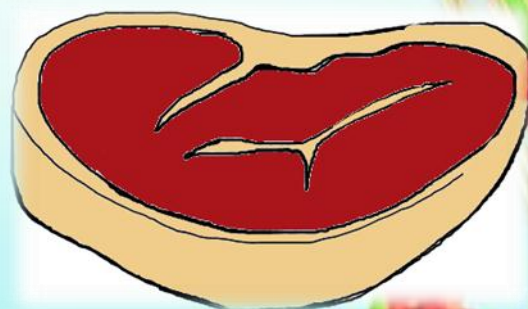


- Як же мені не плакати, якщо я не встиг бурячок на борщик вирвати.

- Не плач зайчику, я тобі допоможу, зараз ми з тобою приготуємо щі зі свіжої капусти.

Ти почисти картопельку, а я поки піду до ведмедика, та візьму у нього шматочок м'яса, - сказав їжачок, та покотився до ведмедика.

Ведмедик почувши, що зайчик варитиме щі, теж захотів їх спробувати, він взяв велику каструлю, шматок м'яса, та прийшов до зайчика разом з їжачком.



Кинувши у каструлю м'ясо та картопельку, зайчик насік свіжої капусти, та вкинув у каструльку, а їжачок всипав ще ложечку сметанки. По всьому лісі розлетівся приємний аромат.

Усі звірята лісу прибігли до зайчика, щоб спробувати смачні щі зі свіжої капусти. І з того дня зайчик разом з їжачком стали справжніми кухарями і всі звірята збігалися до них на обід.





# Казка про «Запорізькі щі»



Жив собі – був король, та була у нього донька – принцеса Стефанія. Король так любив свою доньку, що балував її різними смачними стравами, з усіх куточків світу. Що тільки не куштувала принцеса: і ананаси в шоколаді, і оладки з бананами, і пах




лаву з горішками, і огірочки з діжки. Та якось їй набридла уся ця їжа, захотілося їй чогось новенького.

Тоді король видав указ: «Хто приготує моїй доньці таку страву, яку вона ще не куштувала, отримає пів царства у дарунок, та руку і серце принцеси»



Які тільки страви не приносили принцесі, але усе вона вже їла.

Неподалік від королівства проїжджали Запорізькі козаки. Вже був надвечірок, тому вони вирішили повечеряти.



Розклавши багаття, козаки дістали великий казанок, налили туди чистої води, додали картопельки з м'ясом, всипали добру жменю пшона, та додали кислої капусти. Поки страва готувалась, вони прилягли на травичку трішки відпочити.

Вогонь розгорявся все дужче, та уже по всьому королівству відчувався аромат козацької страви.



Почувши якісь дивні звуки, козаки прокинулись, та побачили принцесу Стефанію, яка їла великою ложкою, прямо з казанка.

- Як називається ваша страва? - запитала принцеса

- Запорізькі щі,- відповів наймолодший козак Мамай.

- Такої смачної страви я ще не їла,- з посмішкою відповіла принцеса.

- Король почувши, що принцеса задоволена, одразу запросив козаків до себе у палац, і наступного ранку вони зіграли пишне весілля і головною стравою на їхньому весіллі принцеси Стефанії та козака Мамаєя були Запорізькі щі.



# Казка про борщ

Пам'ятаєте казку про колобка. Але не завжди лисичка могла з'їсти колобка. В нашій казці колобок був спритним, він займався спортом, любив танцювати хіп-хоп. І коли при зустрічі хтось із звірят хотів його з'їсти колобок пританцьовуючи швидко тікав. Навіть лисичка не могла його з'їсти.

От звірі залишились голодними, а хитра лисичка і каже до звірят: - А йдем те до баби з дідом, вони спекли такого духмяного колобка, може в них ще якась є смачна страва. Прийшли звірята до діда з бабою. А бабуся їм і каже: - немає у нас із чого готувати, останню муку і ту намела, щоб спекти колобка, та й той втік. А звірята і кажуть: - не журіться, ми вам все принесем. От знесли вони всі овочі: ведмідь картоплі, вовк буряка, зайчик капусти й моркви, лисичка цибулі та кропу. Бабуся наварила смачного борщу.



Борщ був такий запашний, що на запах прикотився колобок та не один, а по дорозі він зустрів ще одного колобка – дівчинку колобусю. Всі дружно посідали до столу та смакували борщ. Дуже їм сподобалася ця страва.

І ми діти в садочку будемо їсти борщ. Рецепт борщу бабуся передала нам в садочок.



# Казка про бурячник

Сьогодні у нас в садочку смачна страва – бурячник. А про бурячник є гарна казка.



Лисичка з журавликом ходили один до одного в гості та не помирились. От журавлик вирішив помиритись з лисичкою та гарно її пригостити. Заготовив овочі. Гарно помив, почистив та ще й дрібно нашинкував: картопельку, бурячок, цибульку з морквою. Приправ добавив. І назвав цю страву

бурячником. А щоб було смачніше заправив сметанкою. Гарно сервірував столик. Та й запросив лисичку: - Приходь лисичко до мене на смачний бурячник. А лисичка не дуже хотіла йти, та зачула вона як смачно пахне бурячник, тай поспішила на гостину до журавлика. Ще й по дорозі зайчика зустріла.



**Зайчик і питає: - Куди це ти лисичко поспішаєш? Та до журавлика на гостину, він запросив мене на бурячник. А зайчик і собі проситься: - візьми ж і мене, лисичко, я ж ніколи не коштував бурячника, а він так смачно пахне. Лисичко: - Ну ходімо, зайчику, я гадаю, що журавлику буде приємно, що ми вдвох прийдемо. А журавлик й справді радий, що до нього гості завітали. Ось вони скуштували бурячник, та були дуже здивовані. Для них це була страва – миру. Бо потім вони подружились і ходили на гостину один до одного. І в нас в садочку бурячник страва – миру. Якщо з'їмо весь бурячник то будемо дружними і не будемо сваритись.**



# Казка про тушкований бурячок

Одного разу коли зайчик ходив до лісу по ягоди та травички пощипати, його хатку зайняла лисичка. Зайчик прийшов додому, а лисичка його не пускає. Засмутився зайчик та й пішов до свого друга бобра - просити про допомогу. А бобер в цей час



біля печі порався, готував свою улюблену страву – тушкований бурячок. От він бурячок стушкував, а потім ще й у сметанці потушив. І вийшов у нього бурячок смачний та духмяний. А тут і зайчик на порозі, ледь не плаче, про своє розповідає. – Не плач зайчику, каже бобер. Ми зараз з тобою поїмо тушкованого бурячку і все в нас буде гаразд. Адже це чарівна страву. Хто поїсть – той стає дужим, гарним, ще й бажання збуваються. Так вони і зробили, поїли та й пішли до зайчикової хатки. Тільки лисичка їх побачила, та зразу затурбувалась, а потім пішла з зайчикової хатки. А зайчик з бобром так і товаришує, із тих пір любить тушкований бурячок.



І в нас сьогодні є ця страву – тушкований бурячок. Якщо хочете, що ваші бажання здійснились, то треба з'їсти цю страву.



# Казка про моркву припущену в сметані або ліку для їжачка

У лісі сьогодні шумно. Всі мешканці поспішають до головного лікаря лісу – сови Мудрої голови. Їй по пошті передали новий апарат, яким перевіряють зір. Вже вистроїлась велика черга, та тільки їжачок не поспішає до лікаря, бо він давно уже погано бачить, але нікому не зізнається, бо не хоче носити окуляри, щоб з нього не глузували.



Заховався їжачок під кущиком, та й сидить, дивиться як інші звірятка йдуть до лікаря.

- Ти чого тут сидиш? – раптом за спину почувся чийсь голос. Їжачок з переляку звернувся у клубочок.

- Ти чого мене лякаєш жабко? Повільно розпрямляючись запитав їжачок.







- Я питаю, ти чого не йдеш до сови, у неї новий апарат, для перевірки зору!
- Тому і не йду, посупивши носа сказав їжачок, бо я погано бачу, а окуляри носити не буду!

- Ква – ква - ква! Засміялося жабеня, ось чому ти тут ховаєшся! Не бійся наша сова окуляри не приписує, у неї є інше лікування – профілактика називається.
- Ну тоді ходімо.

Прийшовши до сови Мудрої голови, їжачок зізнався, що давно уже погано бачить.



- Я знаю як тобі допомогти! Ходімо зі мною на кухню!- сказала лікар сова.



Вона дістала велику сковорідку, і поставила її на вогонь. Далі вона взяла соковиту морквинку, потерла її на терці та висипала на сковорідку. Відчувся приємний аромат.

- Це ти що, зголодніла? Запитав їжачок.



- Зачекай, не заважай, - задумливо сказала Сова,  
перемішуючи морквинку.

Далі вона пішла в темну комору та винесла  
звідти баночку сметанки. Набравши повну  
ложку, вона додала її до морквинки,  
перемішала, і ще трішечки почекала.

- Так, їжачку, слухай мене уважно, якщо  
будеш їсти таку страву хоч раз на  
тиждень, то зір твій швидко повернеться.

Їжачок лікувався смачними ліками. І дуже швидко він почав  
добре бачити. З того часу він кожен тиждень їв припущену  
морквинку зі сметаною і вже не боявся ходити до лікарів.



# Умка в гостях у Михасика або як Умка пригощав свого друга оселедецем з цибулею



Одного разу Полярний ведмедик Умка, який живе на Північному Полюсі, вирішив відвідати свого двоюрідного братика - бурого ведмедика Михасика.

Михасик жив в Україні, у Вінницькому зоопарку - розпліднику, разом з мамою ведмедицею Марією.



Умка довго думав, що смачненького привести своєму родичу. Почухавши потилицю, білому ведмедику прийшла гарна думка. Він зробив ополонку у льоду і виловив кілька гарних рибин.





- Умка, мовила матуся велика біла ведмедиця, - поки ти довезеш рибку, вона зіпсується.

Умка дуже засумував, адже йому

так хотілося пригостити рибкою свого двоюрідного братика.



- Не сумуй, синку, я тобі допоможу.



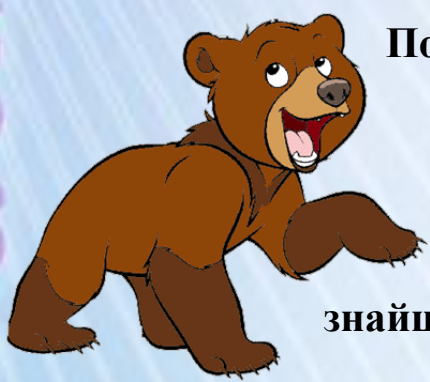
Щоб рибка не зіпсувалася, ми її поріжемо, гарно посолимо, і складемо в баночку. Коли ти її привезеш, у тебе буде смачний оселедець.

- Мама дістала сіль з кухонної шафи та вкинула кілька ложок у банку, та ще й додала запашні приправи.





**Білий ведмедик взяв банку з рибкою, та поспішив на вертоліт, який прилітав разом з експедиторами на Північний**



**Полюс.**

**Увесь переліт ведмедик міцно проспав.**

**Діставшись до зоопарку Умка швиденько знайшов Михасика. Їхній радощі не було меж, адже останній раз вони бачились два роки тому на Новий рік!**

**-Подивись Михасик що я привіз тобі! І Умка витягнув з сумки банку з оселедцем.**

**-Ой, та це ж моя улюблена рибка!**

**Мама ведмедиця Марія нарізала цибульку та посипала нею рибку, а ще полила блискучою олією.**



**Ведмежата з великим задоволенням ласували смачним оселедцем з цибулькою, привезеним з самого Північного Полюсу.**



# Казка про хлібо-булочні вироби або поради лікаря Айболита

Давно колись жив собі котик, сам самісінький. Нудно йому було і захотілось знайти собі друзів. Але таких, щоб нічого не боялись і допомагали. Вийшов наш котик на ганок і побачив, щось лежить, коли він підійшов ближче то побачив багато-багато зерняток. Зернятка були пшеничні і житні. Ось наш котик і подумав, що з цих зерняток можна зробити. Але тут звідкілясь взялися миші. Котик дуже зрадив, коли їх побачив. Миші також зрадили котику. Вони були дуже голодні, хотіли їсти.

- Допоможи нам котику! – Попросили мишенята.

Котик був добрий і вирішив допомогти мишенятам.

- Почнемо зранку – промовив котик.



Миші погодились. Вони допомогли котику віднести в млин житні та пшеничні зернятка і намолотили багато-багато борошна. Там вони взялися випікати хлібо-булочні вироби. Мишенятам найбільше подобаються булочки, батони і батон з маслом і сиром. А котик любить їсти хлібчик пшеничний і житній. Ось вони почали сперечатися, що смачніше і корисніше.

Булочка каже: - Я смачненька і пухкенька, рум'яненька і м'якенька, мене всі люблять, і дорослі і малі. Мене випікають із молока, яєць і масла. Для смаку добавляють запашну ванільку. Я найсмачніша!

- Не сваріться, не сперечайтесь через дрібниці! – Тут змішався батон з маслом і сиром. – Я найсмачніший і найкращий. Мене їдять усі малята, навіть звірі і птахи, комахи і жучки.

Аж тут змішався житній і пшеничний хліб. Почали вихвалитися:





- Без нас немає жодних зустрічей і свят. Хлібом зустрічають гостей. Нас їдять з усіма стравами. Тому хліб пшеничний і житній корисний і поживний. В хлібові багато корисних мікроелементів.



Довго ще б сперечалися між собою булка, батон з маслом і сиром, хлібчики пшеничний і житній. Поки не вмшався котик:



- Давайте підемо за порадою до лікаря Айболита, нехай він нам допоможе і скаже хто із вас найсмачніший і найпоживніший.

Так і зробили.

- Не сперечайтесь любі друзі! – Сказав лікар Айболить. – Усі хлібо-булочні вироби поживні і корисні, якщо їх їсти в міру. Хліб всьому голова, хліб – це багатство!






# Казка про печене яблуко з цукром

Якось влітку зацвіла яблунька, та так гарно, що усі дерева навколо їй заздрили. Гріло сонечко, і від того, яблунька цвіла ще краще, рясний літній дощик омивав її пишні квіти, та ніжні листочки.

Настала осінь, і замість квіточок, на гілках дерева, висіли гарні, запашні яблучка, які виблискували на сонечку. І здавалося що усі яблучка були однакові... Але все ж таки, одне із них відрізнялося. Воно було самим великим на цьому дереві, і ще, мало яскраво червоний колір, коли інші яблучка були зелені. І звали його Тімочка.





**Сумно стало Тимошці висіти на гілках дерева, і вирішив він розгойдатися, для того щоб відірватися від гілки.**

**- Що ти робиш? Запитувалися в нього інші яблучка.**

**- Набридло мені тут висіти, і засмагати, я хочу бути корисним і тому,**

**вирушу у мандрівку, буду шукати собі господаря. Промовив Тимошка і ще сильніше почав розгойдуватися на гілці, і так він розгойдувався, допоки не впав на траву.**

**Нарешті! Промовило яблучко, і покотилося собі господаря шукати. Котилося яблучко, поки не впало з величезного пагорба. Покліпавши очима і перевівши подих, яблучко і не помітило, як потрапило у казкову країну, яка називалася Яблуневий Рай.**



Вся справа в тому, що у цій країні, було дуже багато садів у яких вирощували тільки одні яблуні, і жителі цієї казкової країни харчувалися тільки самими яблуками. Що вони тільки не готувала, і пиріг яблучний пекли, і пюре робили, і навіть яблуневі й цукерки. І хотілося їм вже чогось новенького скуштувати, але ніхто нічого новенького не міг придумати.


- Ось де я зможу бути корисним. Посміхаючись промовив Тимошка.

Якраз повз нього проходила дівчинка Тетянка, яка збирала квіти для своєї улюбленої матері. Вона нахилилася щоб зірвати наступну квіточку, у травичці побачила яблучко.

- Ой, яке ж воно гарне, червоненьке, треба його також матері подарувати.

Вона підняла яблучко і пішла додому.





- Мамо, матуся! В мене є для тебе подарунок. Дівчинка протягнула букет із польових квітів та яблучко, своїй мамі.

- Дякую тобі моя люба. Мати поцілувала Тетянку, прийняла подарунки та пішла на кухню.

- Треба також зробити подарунок для Тетянки, і приготувати нову страву.

Жінка довго думала що ж таке смачненьке зготувати...І придумала.

- Я спробую тебе запекти, промовляла вона до яблучка. Вона його помила, відрізала верхівку, і для того щоб яблучко було ще й солоденьким, зверху насипала цукру та поставила пектися у духовку.



Коли яблучко зготувалося, жінка дістала його із духовки і поставила на стіл. Танюша уже з нетерпінням чекала, коли нарешті скуштує нове блюдо. І ось настав цей момент, дівчинка не могла відірватися від тарілки, так було смачно, що вона навіть пальчики свої почала облизувати.

Згодом про нову страву дізналися усі жителі казкового містечка, і кожен її зготував вдома, для своїх діток.

Тимошка був задоволений, адже він став не тільки корисним але ще й відомим на весь світ.

З того часу пройшло багато років, але печене яблучко із цукром відоме і на сьогоднішній день. І сьогодні наші кухарі приготували його для вас. Тож сідаємо за столики і спробуємо цю смакоту.





# Казка про макаронник з м'ясом і вередливу дівчинку

Жила собі дівчинка Холі. Тільки не думайте, що вона була звичайною. Зовсім ні. Холі була дуже вередливою, настільки вередливою, що її рідні не знали як її заспокоїти, і тому увсьому їй догоджали, виконували будь – які забаганки. Але найбільша проблема була у тому, що Холі нічогосінько не хотіла їсти. Вона купувала в магазині солодощі і цим харчувалась. Як мама тільки не благала доню, хоч щось з'їсти – нічого не допомагало.



Одного разу з дівчинкою трапилась пригода. Наївшись, як завжди, досхочу солодощів, вона пішла в свою кімнату трішки відпочити. Та тільки лягла на ліжко, як воно піднялось і понесло її кудись високо над хмарами. Холі бачила як під ногами її будинок ставав все меншим, а потім і зовсім зник. Нарешті ліжко приземлилось на якісь планеті. І відразу до Холі прибігли маленькі химерні товстопузі чоловічки, схопили її і повели до велетенського замку. Холі благала відпустити її, тому що вдома хвилюватиметься мама. Та її ніхто не слухав.




Нарешті вони опинилися перед кімнатою. Один із чоловічків прочинив двері. Холі боязко зайшла і опинилася в дивовижному місці – тронній залі. Вона була округлої форми, з високою стелею, підлога була зроблена із карамелі, стіни - із тістечок та печива із кремом. На троні сидів товстий височезний король. Його корона була у вигляді тістечка: лимонного кольору, із запахом ванілі і вишневим сиропом.



- Я знаю тебе, ти та вперта дівчинка, що окрім солодощів нічого не їсть! - сказав грізно король.

- Як ви мене знаєте? – запитала злякано дівчинка, - і хто ви такий?

- Я найбільший Пожирач тістечок у всьому світі. Я викрав тебе на свою планету, відтепер ти будеш жити тут, і будеш їсти стільки тістечок, скільки я тобі звелю.



- Він подав рукою знак і слуги вмить почали зносити до зали силу – силенну тістечок із різними кремами. І Холі побачила як її починає засипати солодощами. Вона відчула як грузне в кремах - і щосили закричала . І тут з'явився сміливий юнак.



- Дозвольте відрекомендуватись – сеньйор Макаронник, - хоробро сказав він, підхопивши Холі. Ще кілька секунд і вони вибігли із чудернацького замку, злетіли і опинилися на землі , в кімнаті Холі.

- Дякую тобі, ти врятував моє життя, – з вдячністю промовила дівчинка.

- Чому ти не схотіла залишитися у Пожирача? Ти ж так любиш солодощі!

- Так, люблю, - соромно відповіла Холі. Але від такої кількості у мене заболів живіт і зуби.

- За те, що я тебе врятував пообіцяй мені дещо: від сьогодні ти їстимеш все, що приготує тобі мама. І запам'ятай: того, хто їсть багато солодощів забирає на свою планету Пожирач тістечок.





Дівчинка здригнулася, пригадавши велетенського Пожирача, розплющила очі і зрозуміла, що це все їй наснилося, і що ніхто її не викрадав. Вона відразу пішла на кухню.



- Мамо, я так зголоділа – сказала жваво дівчинка.

- Сідай швидше до столу, - відповіла мама, зрадівши, що нарешті до її доньки повернувся апетит. – у нас на обід макаронник з м'ясом.

Холі глянула в свою тарілку і побачила того самого сеньйора Макаронника, що врятував їй життя уві сні. Дівчинка посміхнулася і з тих пір вона їсть усе, що подають на стіл. Та найбільше любить макаронник з м'ясом.



# Казка про макаронний суп від няні Вишні




У країні ельфів та фей жила собі одна сім'я: батько, мати, двоє діточок - Еллі та Джеймс і няня Вишня. Діти дуже любили свою няню, та найбільше вони любили смачно поїсти, а ще їм подобалось коли няня вчила їх магії. Вона була чаклункою і могла начарувати будь - що. Але батьки не хотіли аби няня Вишня користувалась чарами. Недалечко від будинку ріс високий дуб, а в ньому жили ельфи. Головним був старий мудрий ельф. Він був на стільки старий, що не пам'ятав власного імені. Так от як усе розпочалося.



Одного чудового ранку Джеймс і Еллі захотіли чогось смачненького, незвичного. Та няня Вишня не знала, що приготувати, а страви приготовлені чарами не смачні. І тоді вона подалася до старого мудрого ельфа. Він саме снідав. Няня Вишня запитала:





- В нашій країні ти найстарший, найрозумніший, багато знаєш і тому прошу тебе, скажи, що з їжі найсмачніше?

- Для мене макарони.

- А найкорисніше? – знову запитала няня.

- Гм, - подумав ельф і додав, - це молоко.

- Що мені приготувати для дітей, щоб було смачно і корисно? – вела далі няня Вишня.

- Готуй усе! – відповів ельф і випив склянку молока.

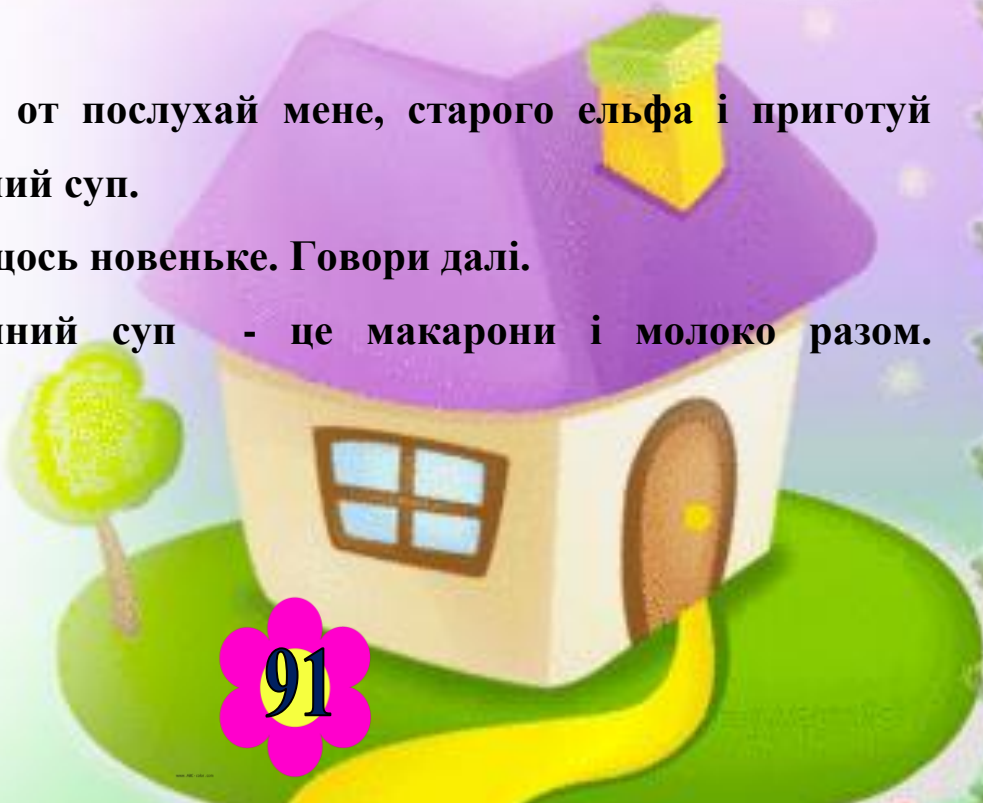
- Як усе? – перепитала няня Вишня.  
– Макарони і молоко – це різні продукти, розумієш?

- Та ні, от послухай мене, старого ельфа і приготуй дітям молочний суп.

- А це щось новеньке. Говори далі.

- Молочний суп - це макарони і молоко разом.

Зрозуміла?





- Зрозуміла. Ну спасибі тобі за добру пораду.

Няня Вишня прийшла додому і відразу стала готувати дітям сніданок. По кімнаті розлетівся приємний аромат, і діти посідали до столу, не довелось їх навіть гукати.



- Чим це так смачно пахне? - запитала Еллі.

- Молочним макаронним супом, - відповіла няня і подала тарілки зі стравою. – Смачного!

Молочний суп макаронний дітлахам дуже сподобався і вони просили няню Вишню кожного ранку на сніданок його готувати.



# *Казка про молочний перловий суп або «Панська каша»*

В стародавній Київській Русі жили пани – заможні, багаті люди, які володіли землями та мали багато худоби.



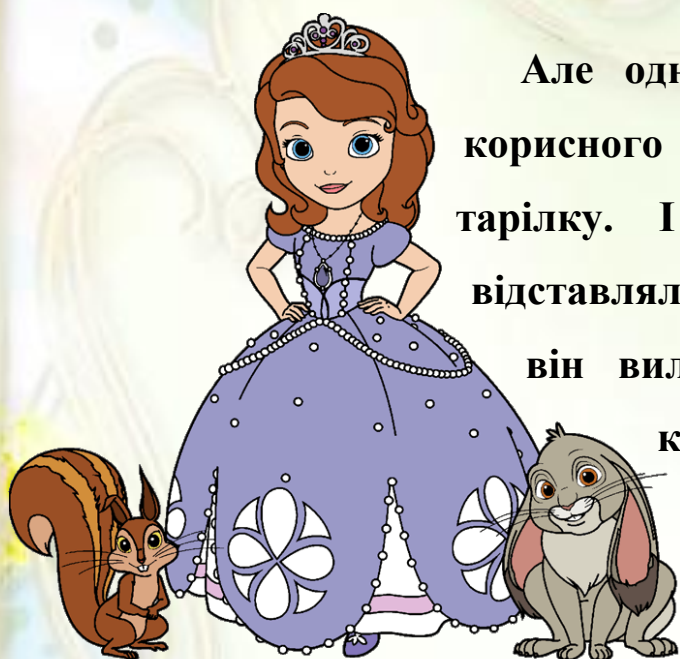
Пани одягались в розкішний одяг. Чоловіки костюми та капелюхи з пір'ям, а паночки вишукані

сукні із корсетом та мереживними спідницями та капелюшки ажурні із кольоровими стрічками.



Вони були освідченні та виховані люди, вивчали багато іноземних мов, грали на музичних інструментах. Любили влаштовувати відкриті вечори. На яких грали в шахи, співали, читали вірші, танцювали. Запрошували заможних та знатних людей. А кухарі готували смачні страви та солодощі. Одною з популярних страв була «Панська каша» - Перлова. Всім подобалась ця каша та всі смакували її залюбки.





Але одна маленька принцеса не знала, що корисного в цій каші. Та завжди відставляла тарілку. І от одного разу, коли Принцеса відставляла кашу штовхнула кухоль з молоком, і він вилився просто в тарілку з перловою кашею. Дівчинці сподобалось та вона вирішила спробувати перлову кашу з молоком. Підсунула до себе тарілку та стала їсти. Їй здалося, що мало солоду в ній. І додала цукру, та шматочок вершкового масла. Маленькій принцесі дуже сподобалась каша, вона не куштувала ще нічого такого корисного та смачного.

Тому Принцеса росла гарною, веселою, спритною та вихованою дівчинкою – панянкою.



# Казка про тушковану капусту з картоплею або допомога трьох

## лікарів




У зеленому мальовничому лісі жила сім'я зайців. Маленькі пухнасті зайчики з довгими вушками та маленькими куцими хвостиками. У мами зайчихи росло

допитливе зайчинятко. Йому все навкруги було цікаво.

Воно заглядало під всі квіти, розмовляло з іншими звірятками, розглядало небо та допомагало мамі.





Але одного ранку зайчинятко стало зле. Він погано себе почував. Мама хвилювалась, що захворіло зайчинятко. Та сказала, - до нас прийде три лікарі, щоб оглянути тебе та вилікувати. Маленьке зайчинятко злякалося лікарів і пішло з хати. Плачче воно забрело на город. І раптом почуло голос молодої картопельки.

– Ти чому плачеш? Запитала картопля. – Бо я захворів та до мене прийдуть три лікарі. Щоб вилікувати мене. Нестримно схлипувало зайчення. – А ти знаєш, я теж лікар, хоч така маленька. Тут неподалік обізвалась морвина та капуста. – Ми, ми теж лікарі. Ми допомагаєм рости та не хворіти.

Зайчення подумало та порахувало картоплю, моркву та капусту. І в нього стало три лікарі, які допомагають бути здоровими.

Зайчиня швиденько поскакало до матусі і розповіло про трьох лікарів.

Мама приготувала смачну страву, тушковну капусту з картоплею. Так три лікарі вилікували, мале допитливе зайчинятко.



# Казка про какао або напій дружби



Жив собі чоловік. І був у нього кіт, та такий привередливий до їжі. Щодня на сніданок він любив пити какао. Хазяїн сам їв, що прийдеться, а забезпечувати kota він вже не міг. От посадив kota у мішок і поніс у ліс. Приніс, кинув його у хащі. Ходить кіт лісом і зустрічає лисичку.

- Ти хто такий? Чому тут ходиш, і як тебе звать? – запитала лисичка.

- Звать мене пан Коцький. Мене вигнали з дому, я дуже втомився і хочу їсти, - відповів кіт.

- Пішли до мене в гості, - каже лисиця.



Лисичка пригощала кота різними стравами, а йому все недовподоби.

- Хочу какао, - каже пан Коцький.

Лисичка не чула про такий напій і самій закортілося спробувати.

- А з чого його треба зварити? – спитала вона.

- Потрібно взяти молоко, додати цукор і шоколад, - каже кіт.

Замислилась лисичка, де продукти взяти. Зібрала звірів у лісі і каже:

- До мене в гості завітав звір, такого ви ще ніколи не бачили. Звати його пан Коцький, він такий сердитий, сидить нічого не їсть, а хоче какао. Каже, що якщо йому не дадуть какао, то він ще дужче розсердиться і може когось з'їсти.

Звірі почули це і почали хвилюватися.





- Тож давайте зробимо йому какао. Я принесу молоко, - запропонував ведмідь.

- А я цукор, - каже вовк.

- А у мене є шоколад, - сказав зайчик.

Наступного дня всі звірі прийшли до лисиччиної нори і принесли всі продукти. Постукали у двері, залишили гостинці на порозі, а самі заховалися. Ведмідь і вовк лягли в кущі, а заєць виліз на дерево. Дуже їм цікаво, який він – пан Коцький.

Забрала лисичка гостинці. Поставила у каструльці на вогонь молоко, додала цукор і шоколад. Коли ця суміш закипіла, то пішов такий аромат, що його почули всі звірі у лісі. Дала лисичка какао пану Коцькому і сама спробувала цей напій, їй сподобався. Їй стало соромно, що вона обдурила звірів, бо це завдяки їм вона п'є какао. Лисичка вийшла з нори і каже:

- Пан Коцький випивши напій став добрим і запрошує всіх у гості. Зі всього лісу позбігалися звірі, їм дуже хотілося познайомитись з котом і спробувати цей напій, який так чудово пахне. Відтоді, какао називають «напій дружби», бо всі звірі щоранку приходять до лисички на гостину. Вони як справжні друзі сидять за одним столом і п'ють какао з печивом.

# Казка про кавовий напій на молоці або напій перемоги



Жив у лісі веселий ведмедик Тедді. Він щодня ходив до школи, а у вільний час, грався зі своїми друзями. Кожного ранку мама йому готувала на сніданок чай і смачні млинці з медом.

Одного разу у лісі організували турнір по шахам. Тедді вирішив взяти участь.

- Я обов'язково виграю, бо мені дуже подобається грати у шахи, - каже Тедді мамі.
- Бажаю тобі успіху – сказала мама.



Турнір по шахам проходив на самій великій галявині. Зібралось подивитися турнір багато звірів. Учасників було п'ять: зайчик Рікі, лисичка Лілі, вовчик Буня, білочка Ріна і ведмедик Тедді.





Розпочався перший тур. Грали Рікі з Тедді і зайчик виграв. У другому турі виграв вовчик Буня. І у третьому ведмедик Тедді знов програв. Опустивши голову, засмучений стояв він біля старого дуба. Ось до ведмедика підійшов їжачок старенький дідусь Фоня.

- Що засумував Тедді? Сам тут стоїш, не йдеш до друзів? – спитав він.

- Чому так, всі виграють, а я постійно програю? – сказав Тедді.

- А що ти з ранку вдома п'єш на сніданок? – спитав дідусь Фоня.

- Мама мені завжди готує чай і смачні млинці з медом – каже ведмедик.

- Тоді я знаю у чому справа всі: і зайчик, і ведмедик, і лисичка і навіть вовчик, п'ють кавовий напій на молоці, він їм допомагає швидше мислити і дає впевненість у собі, - розповів їжачок.






- Побіг ведмедик Тедді додому і попросив у мами зварити кавовий напій на молоці. Мама приготувала, і коли Тедді його спробував, то він йому дуже сподобався.

Відтоді, ведмедик щоранку п'є кавовий напій на молоці, і ніколи більше не програє на змаганнях .





*Пригоди Яблучка,  
Грушки і Сливки або  
компот із сухофруктів*



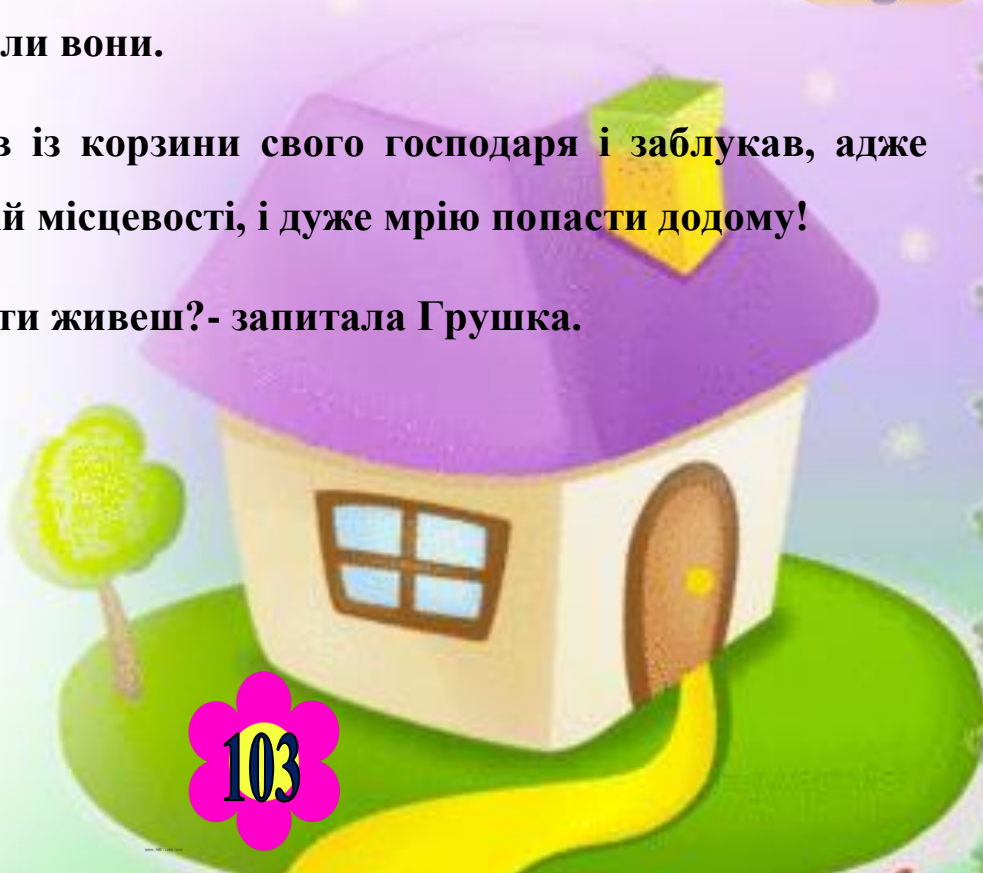
Жили- були у далекому від міста селі Вишневому Яблучко, Грушка і Сливка. Щодня вони спостерігали будні сільських трударів. То за худобою люди прибирають, доглядають, то пораються по господарству, на городі, у садку. Сумно їм так було жити. Вирішили вони помандрувати у пошуках пригод. Йшли вони, йшли, аж ось їм на зустріч дивний жовтий гість, ніколи не бачений у їхньому селі.



-Хто ти?- запитали вони.

-Я Банан, випав із корзини свого господаря і заблукав, адже ніколи не був у вашій місцевості, і дуже мрію попасти додому!

-А де ти живеш?- запитала Грушка.





**-Я живу там, де гаряче сонечко і привітне море, де панує відпочинок та радість.**

**-Як цікаво! Ми теж туди хочемо. А які речі з собою треба брати?- запитало Яблучко.**

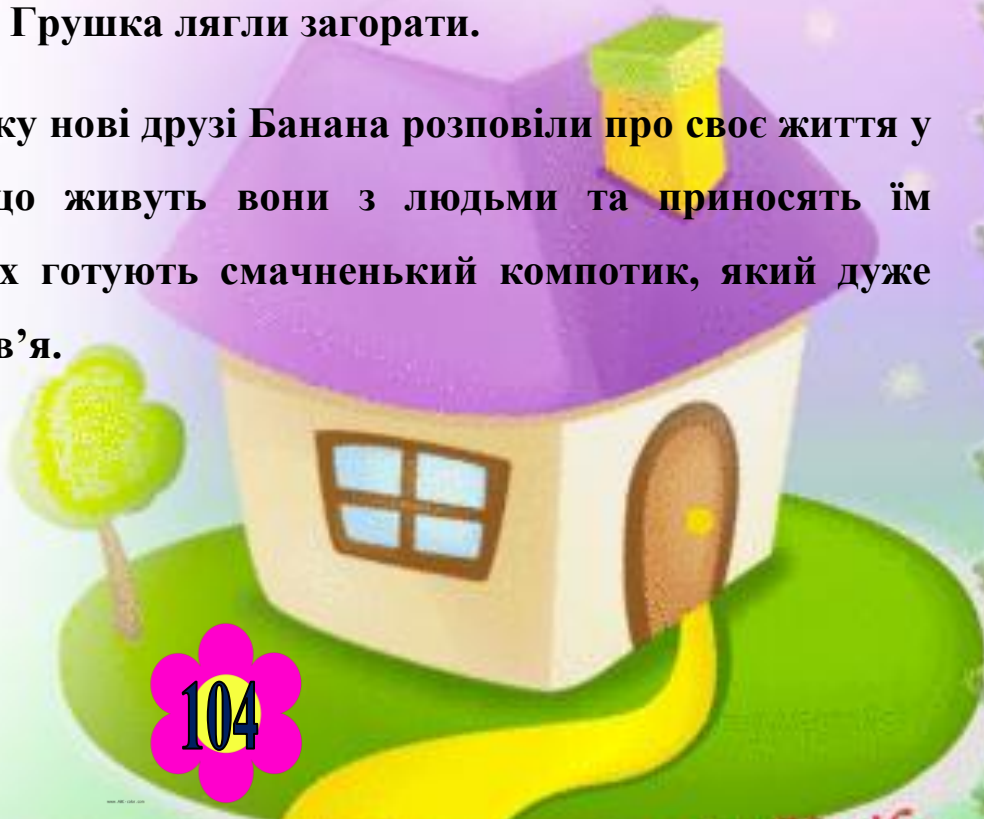
**-Та ніяких, адже там дуже тепло і все необхідне для відпочинку є.**



**От і помандрували вони четверо. По дорозі запитували у перехожих, як потрапити до моря. Так і дістались.**

**Банан зрадів, що знайшов свою домівку, а своїх друзів повів на пляж, щоб ті поніжились під теплим сонечком. Наплескавшись досхочу у морі Яблучко, Сливка та Грушка лягли загорати.**

**За час відпочинку нові друзі Банана розповіли про своє життя у селі Вишневому, що живуть вони з людьми та приносять їм користь, адже з них готують смачненький компотик, який дуже корисний для здоров'я.**







**А тепер коли фрукти відпочили, засмагли на сонечку, набравшись від нього позитивної енергії, то з них користі буде ще більше. Засмагаючи під сонечком, вони втратили вологу, стали сухими, а в результаті всі поживні і цінні речовини, що містяться в них і допомагають людській голівці, животику, ниркам гарно працювати, концентруються, тобто їх стає ще більше.**

**-Тепер можна і повертатись додому, - сказала Сливка.**

**Вислухавши своїх друзів, Банан сказав:**

**-Тепер ви, повернувшись додому, можете себе з гідністю називати не просто Фрукти, а Сухофрукти. Буду чекати ваших родичів теж до себе у гості.**

**Так, Сливка, Яблучко і Грушка помандрували назад до села Вишневого, розповіли про свої пригоди родичам та друзям. Їхня хазяйка їх радісно зустріла, помила їх з далекої дороги та, вкинувши у кастрию з теплою водичкою, приготувала смачний компот, який з захопленням пили всі діти, родичі та просто гості.**





## Казка про бурячкову ікру

Пройшов рік після того, як дід з родиною та друзями витягнув ріпку. І вирішив він посіяти бурячки. Гарно дідусь доглядав бурячки. Все літо ходив навколо них. А як прийшла

осінь, то зібрав врожай. Та й сховав до погребу. А тим часом бабуся почала готувати бурячкову ікру. Пошинкувала дрібно бурячок, додала смажену цибульку та й протомила в маслі. Бурячкова

ікра так запахла, що онучка з подругами перестали гратись на подвір'ї та й поприбігали на запах, а за ними собачка Жучка та з кішкою Муркою. «Дайте ж і нам тієї смачненької ікри бурячкової» - сказали дівчата, а тут і мишка: «я також хочу скуштувати ікри бурячкової». Бабуся і мишці дала скуштувати. А нам у садочок передала рецепт, щоб і дітки могли посмакувати цієї смачнучої бурячкової ікри.





## *Казка як звірі готували пиріжки з повидлом*

Після того, як звірі відбудували новий теремок разом з ведмедем, вирішили вони приготувати щось смачненьке до чаю. Пішли вони до магазину та купили муку, масло, яйця, дріжджі, молоко та ще й повидла для начинки. Прийшли додому, розпалили піч, наносили води, змісили тісто та стали ліпити пиріжки з повидлом. Після цього звірі поставили пиріжки, щоб вони піднялись, а потім і у піч, щоб випікалися. Ох і смакота була! У лісі запахло пиріжками. Навіть вовчик-братик з лисичкою-сестричкою попросились у гості. А коли звірята випили чай та з'їли пиріжки, вирішили вони передати рецепт цих смачнючих пиріжків у садочок, щоб і діточки скуштували смачнючих пиріжків з повидлом.



# Казка про сік або фруктові перегони

Сперечались якось Фрукти, хто з них найголовніший. Персик вважав, що саме у ньому є найбільше вітамінів, розповідаючи, що сік з нього позитивно впливає на зміцнення зору, покращує стан шкіри, нігтів, волосся.



-Ні, найголовніший тут я, - сказав Ананас, адже добре впливаю на кров, нирки та серце тих, хто вип'є з мене сік.

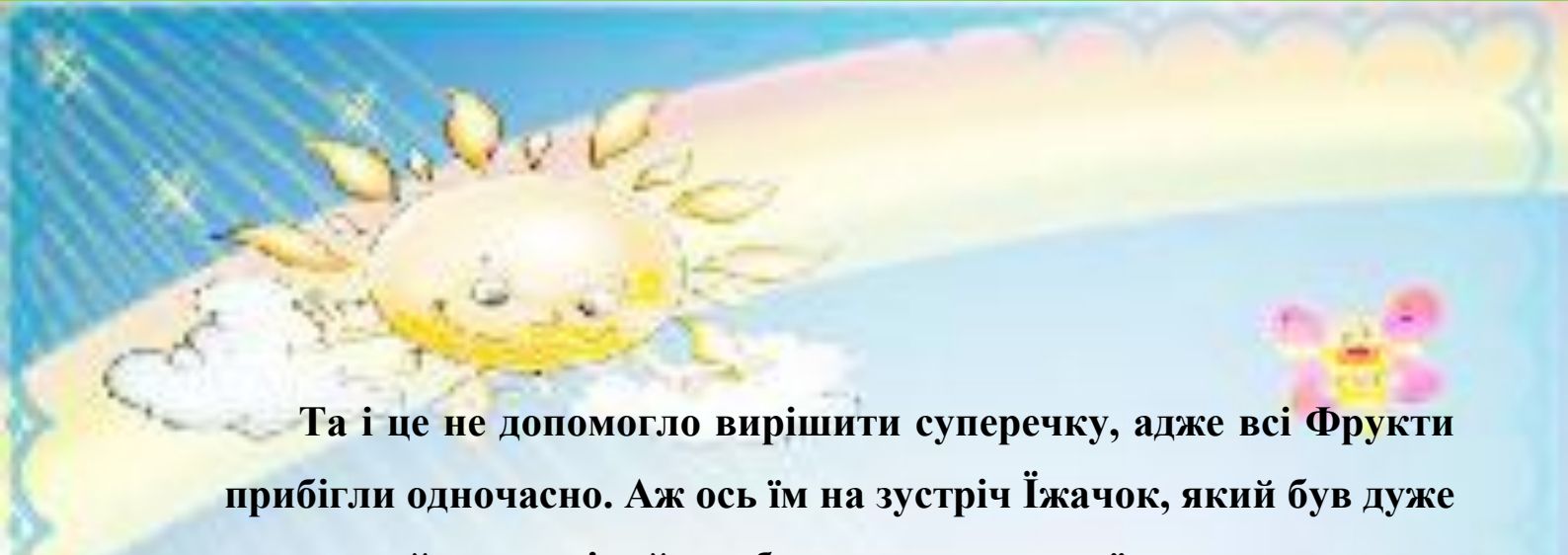


-Серед своїх родичів саме я є лідером по вмісту вітамінів- стверджував Апельсин,- так як посилюю здатність організму перемагати вірусні захворювання.



Банан, послухавши цю суперечку, запропонував влаштувати перегони і хто першим добіжить до фінішу, той і буде головний серед них.






Та і це не допомогло вирішити суперечку, адже всі Фрукти прибігли одночасно. Аж ось їм на зустріч Їжачок, який був дуже втомлений, змарнілий, добрався з далекої дороги додому, замучений спрагою.

-Що за суперечки?- запитав він у Фруктів.

Банан розповів йому, що сталося, а Їжачок розповів про себе. Фрукти виріши допомогти Їжачку втамувати спрагу. Вони притулились міцно один до одного і з них покапав сік.

Їжачок випив кожного соку окремо. Від одного соку в нього перестали ручки боліти, від іншого ніжки, від третього зір покращився, а четвертий дав силу йти далі. Так, напившись досхочу та втамувавши спрагу, Їжачок сказав:






**-Скуштувавши сік від усіх вас, хочу сказати, що кожен дуже смачний із своїм неперевершеним смаком. Ви допомогли мені взбадьоритись, щоб йти далі до своїх діток. Тому сперечатись, хто з вас найголовніший немає сенсу, всі ви- найкращі.**

**Вислухавши Їжачка, Фрукти помирились і з тих пір стали товаришувати, і ніколи більше не піднімали питання, хто з них найголовніший. Так, і до цих пір вони всі приносять користь і людям, які п'ють з них сік.**





# *Казка про яблуню бабусі Одарки або компот із свіжих яблук*


Ось і настав час збору урожаю. У яблуневому садку бабусі Одарки всі дерева стояли, важко зітхаючи від великої кількості плодів та в очікуванні полегшення від людських рук, які в цей час збирали урожай фруктів з плодових дерев.

Прийшов час збирати яблучка і у бабусі Одарки. Взяла вона велике відро і пішла зривати яблучка зі своїх яблуньок. Обірвала вона плоди, де змогла дістати. А на одній не змогла дістати одну гілочку. І трусилася вона її, і драбину велику брала, щоб дістати її, але нічого не допомогло. Пішла вона в будинок, залишивши свої яблуні в спокої. Всі дерева були дуже щасливі, адже їм вже не було важко стояти. Лише одна яблунька гірко плакала.

Аж ось пробігла білочка, яка звернула увагу на сумну яблуню та запитала її:

-Чому ти сумуєш, яблунько?





**-Як же мені не сумувати, - відповіло дерево, - з усіх яблуньок бабусі вдалось обірвати яблучка, а у мене ось одна гілочка ще залишилась, сумно, що ці яблучка не принесуть їй користі, не зможе вона з них зварити своїм онучатам смачного компотику, вони ж його так любляють. В яблучках міститься багато вітамінів, необхідних для організму людини, це кращий засіб для профілактики інфекційних захворювань, вони допомагають і для гарної роботи нирок, і щоб гарно працював мозок, і щоб не болів животик.**

**Вислухавши яблуню, білочка взялась за роботу. Покликала вона всю свою сім'ю. Білочки і малі, і великі завзято стали пригати по гілочці з яблуками і вони попадали радісно на землю.**

**Почула бабуся Одарка гамір на вулиці, вибігла у садок і побачила опалі яблучка, з радістю їх позбирала, внесла в дім, помила.**

**Аж ось на порозі з'явився онук бабусі Петрик, який вбігши у дім бабусі, одразу ж захотів попити смачного бабусиною яблучного компоту, який гарно втамовує спрагу та корисний своїми вітамінами. Бабуся одразу вкинула в кастрию з теплою водичкою свіженьких яблук, що щойно внесла в дім і зварила улюблений компот Петрика.**







**Петрик досхочу напившись, подякував бабусі за смачний компот, вийшов у садок, поглянув на дерева, підбіг до тієї самої яблуні та подякував їй за її плоди, а яблуня наче посміхнулась йому у відповідь.**



**Бабуся Одарка щаслива, адже їй вистачить цих яблучок на всю зиму, щоб радувати свого Петрика корисним компотом. Ще вона віддавала свої здоров'язміщуючі яблучка іншим людям, щоб і вони могли варити такі компотики своїм діткам. Щаслива і яблунька, бо допомагає людям покращувати здоров'я вітамінним компотом, і тепер вона зможе відпочити від важких плодів до наступного врожаю.**



# Казка про Геркулесовий суп

В давні часи в Стародавній Греції жили могутні боги і видатні воїни. Найсильнішим з героїв був Геркулес. По сьогоднішній день люди захоплюються його подвигами.

Дітки, а ви хотіли б бути такими сильними і мужніми, як Геркулес? Тоді, послухайте, один з його секретів. Він дуже любив їсти супчик з вівсяних пластівців.

Геркулес з дитинства не хворів. Бо в супчику є цибуля і картопля. Так, цибулька вбиває мікроби і захищає від хвороб. Варена картопелька підживлює і оздоровлює людину.

А який гострий зір у велетня! Він добре бачить, кому потрібна допомога. Бо в супчику є морква, яка зміцнює зір і робить його таким, як в орла.





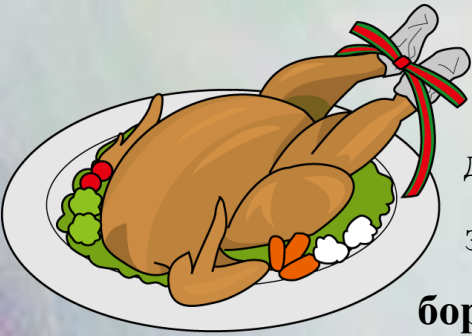
**Погляньте на мускули Геркулеса. Він став таким сильним, що йому ніякі гідри і чудовиська не страшні. Силу дали вівсяні пластівці, які є в корисному супчику.**

**А ще Геркулес гарний, з рум'яними щічками, веселими очима, з сильними руками і ногами завдяки сметанці – густій і білій, яка весело плаває в смачному супчику.**

**Їжте суп з вівсяних пластівців і станете сильними, як Геркулес.**



# Казка про куряче суфле або сварка на кухні



На одній чарівній кухні трапилась дуже незвичайна історія. Одного разу зібралися на столі продукти: курятина, борошно, хліб, молоко, яйця і почали сваритися, хто з них найкорисніший.



- Я потрібна для росту – почала курятина. Якщо мене їсти, то діти будуть великі і сильні.

- Ой-ой! – закричав хліб. Я усьому голова, бо складаюся з клітковини. Це така «мітла», яка вимітає з собою все зайве, очищає організм.

Із склянки обізвався молоко:





- Я даю людині силу, красу і здоров'я,  
тому що в мені є багато вітамінів.

- А ми, а ми – не відставали яйця, - містимо  
вітамін D, важливий для правильного росту  
кісток і зубів.

Та раптом на кухні з'явилася господиня-чарівниця. Дістала вона свою чарівну паличку і вмить до миски стрибнули жовтенькі яєчка, курятина, сипалось борошно і перемелений хліб, лилося біле, як сніг, молоко. За мить все змішалось і гарно лягло на деко. Так, з'явилося куряче суфле, яке дуже корисне для дітей та дорослих.



# Казка про молоко


Жила була собі киця Мура, яка дуже любила смачненьку їжу, а найбільше - смачненьке солодке молочко. Тільки вона не знала звідки береться цей смачний продукт.



Покинувши свою хатку, побігла на луг де зустрілась з корівкою – Зіркою, яка розповіла Мурочці, що вона людям дає таке смачне молочко.

- Мурочко, моє молочко любиш не лише ти, а і дорослі та малі. Молочко моє тому таке смачне, бо я їм соковиту та смачну, багату вітаміннами травичку. Хто п'є моє молочко, то у них волошкові очі, а щічки та губки ніби маків цвіт і у всіх здоровий колір шкіри. З мого молочка можна зробити сметанку, кефір, ряжанку, йогурт, які дуже корисні для ваших животиків.





**Мурка тільки корівці голівкою кивала та голосно муркотала.**



- **І я полюбляю твоє молочко люба корівко. Я замість песика буду бігати на пасовище тебе пасти зі своїм господарем та попивати твоє смачне молочко, сметанку. – Муркотіла Мурка своїй корівці.**
- **Дякую тобі моя люба корівонько, що ти розповіла мені про молочко. Будь здорова моя Зіронько і стань мені справжнім другом.**

**Наша казочка наблизилась до кінця, будь здорова уся дітвора.**





# Казка про суп картопляний з рисом і сметаною



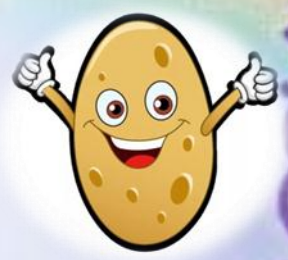
Жили собі дід та баба. Жили вони бідно але гідно.  
Попросив якось дід бабу:

- Звари, мені, бабо, будь ласка, суп картопляний з рисом та сметанкою, бо дуже я його захотів.
- Тю, тебе діду у нас ні рису, ні сметани немає одна морква та картопля залишилась та шматочок сала.
- А ти знайди і звари, нічого не хочу чути.

Що подіяти пішла до сусідки та позичила у неї, щоб догодити діду. А наш дідусь дрімав на лаві, дрімав поки суп смачний чекав, та й заснув. У вісні він почув дивні голоси, та коли придивився то впізнав картоплю яка вихвалялась та усім доказувала, що без неї не буде смачним суп і вона у цьому головна. Довгенький та біленький рис із сметанкою та цибулинкою і морквинкою мовчки стояли, бо картопля не давала нікому і слова промовити, себе вихваляла. Та сметанці ввірвався терпець вона їй відповіла:







-Без нас суп буде несмачний, бо все у суп потрібно додавати і картопельку смачну, рис чистенький та довгенький, і сметанки трошки влити та зажарочку зробити на салку із морквинкою та цибулинкою.



Ще до смаку солі, перцю дати та кропику з петрушкою не пошкодувати.

-Коли ми вдружбі будем жити, одне одного любити, супчик буде наш смачненький, апетитний та густенький.

Проснувшись дідусь зрозумів, що це усе йому наснилось, це був лише сон. Своїй бабусі він ще довго дякував за такий смачний супчик, та під ніс собі бурчав, що такого супу він багато літ не смакував.



Ось і казочці кінець, а хто слухав молодець. Супчиком Вас пригощаю, а іншим апетит наганяю.





## Казка про овочевий суп

Далеко за містом був маленький зачарований дім. Там було все не так як у простих людей.



І одного разу, хазяїн цього дому вирішив зварити чудовий, але чарівний суп. Все, що він зробив для цього, це використав крихітку своїх чарів.

Після того, як чари почали діяти, все стало, як у якійсь незвичайній казці! Овочі почали оживати, і вирішувати, як краще зробити цей самий суп! Адже він був потрібен для того, аби вилікувати хворого господаря цього маленького будинка. Між овочами почалася розмова, по серед столу вийшла цибуля.

-То що ж друзі, треба нам потрудитися, аби наш суп вийшов на славу, та допоміг господареві.

Серйозно промовивши, вона стала до всіх інших. Всі почала гомоніти, та думати, як то краще все зробити!



На трибуну після цибулі, вийшла молоденька морквинка і промовила:

-Я гадаю, що потрібно, як найбільше овочів, аби суп був корисним та смачним!

Не встигла закінчити своє речення морквинка, в розмову вступила картопля,

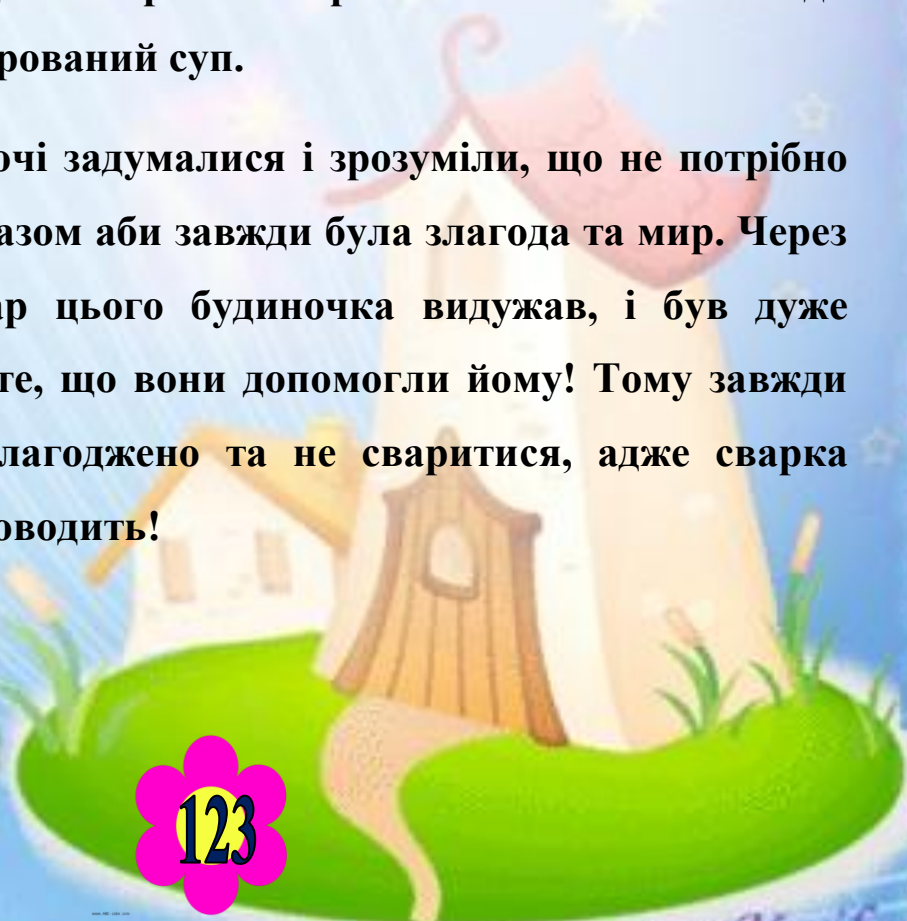
-Картопля теж потрібна(промовила вона), аби все було не тільки корисним, а і ситним!



Цибуля подивилась на все це, послухала і додала!

-Друзі, ми всі потрібні, аби допомогти нашому господареві, тому давайте разом збираймо всі свої сили і гайда мудрувати наш зачарований суп.

Почувши це, овочі задумалися і зрозуміли, що не потрібно сваритися, а діяти разом аби завжди була злагода та мир. Через деякий час господар цього будиночка видужав, і був дуже вдячний овочам за те, що вони допомогли йому! Тому завжди треба робити все злагоджено та не сваритися, адже сварка ніколи до добра не доводить!



# Казка про кукурудзяну кашу зі смаком банана



Одного ранку послала мати свого синочка в ліс, щоб він назбирав ягід на компот. Пішов хлопчик в ліс по ягоди і зустрів там дідуся.

-Доброго ранку хлопчику, - сказав дідузь.

-Доброго ранку, - відповів хлопчик.

-Як тебе звати,- запитав дідузь.

-Вовчик.


-Що в тебе в корзинці таке смачненьке.

-Мати попросила назбирати ягід.

-Дай мені будь-ласка скоштувати.

Поїв дідузь і каже:





-Ти мені ягід дав, і я тобі щось дам. Ось тримай горщик, та горщик не простий. Тобі потрібно буде сказати такі слова, горщик вари- і горщик буде варити дуже смачну солодку кукурудзяну кашку зі смаком банана.



Хлопчик каже:

-Я дуже люблю кукурудзяну кашку, мамуся каже, що вона дуже корисна.

-Так кукурудзяна каша, здатна зарядити організм на довгий час енергією, зміцнює імунітет, і саме, хто включив у свій постійний раціон кукурудзяну кашу, мають такий здоровий і рівний колір обличчя, міцні, красиві зуби. А коли додати банан каша іще смачніша,

Коли горщик зварить кашку треба сказати теж такі слова, горщик не вари- тоді горщик перестає варити кашку, тільки не забудь ці слова, а то горщик буде варити без перестану.





**-Спасибі дідусь – сказав хлопчик, взяв горщик і побіг до матері.**

**Прибігає до дому і розповідає матері:**

**-Зустрів в лісі я дідуся, і він мені подарував горщика. Тепер тобі не прийдеться варити самій кашку. Треба сказати такі слова, горщик вари і горщик сам починає варити. А коли горщик зварив кашку треба сказати, горщик не вари. Зраділа мати цьому горщику. Без всяких зусиль, завжди на сніданок буде смачна, солодка кашка, готова.**

**Якось хлопчик пішов на вулицю гратися, а мати поставила горщик щоб зварити кашу на сніданок й каже:**

**-Горщик вари!**





**Горщик почав варити, багато каші наварило. Мати насипала в тарілки, а горщик все варить і варить. Як його зупинити? Треба було промовити, горщик не вари, а мати забула слова, а хлопчика вдома немає. А горщик варить і варить не перестає. Вся кімната повна каші, і на ганку каша, на вулиці каша, а горщик все варить та варить.**

**Злякалася мати побігла Вовчика кликати, та не перейти через дорогу – гаряча каша рікою тече. Вовчик був не далеко від дому. Побачив, що на вулиці діється і бігом додому. Прибіг до дому заліз на ганок, відчинив двері і вигукнув:**

**-Горщик більше не вари. І перестав горщик варити кашу.**

**А наварив її на стільки, що той, кому доводилось із села до міста їхати, мусив в каші собі дорогу проїдати. Ніхто на це не скаржився: дуже була каша смачна та солодка.**

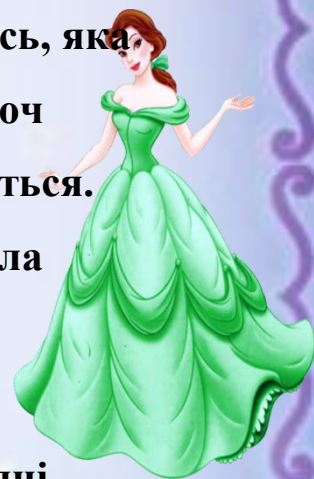


# Казка про гороховий суп з грінками

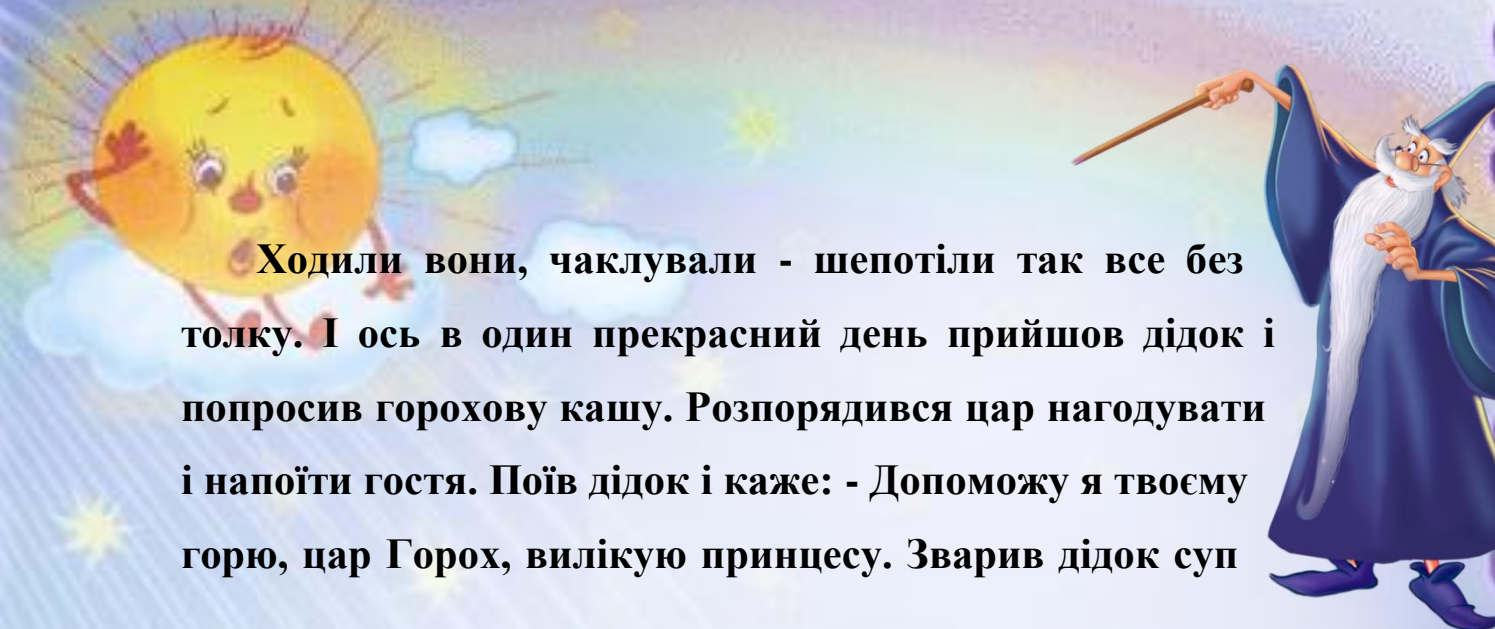
*Coloveika*



Жив-був славний цар Горох в своєму царстві гороховому. І була у царя улюблена дочка - принцеса Горошинка. Цар Горох був дуже веселим і в його царстві всім було весело. Ось тільки було у царя одне горе, його дочка, Горошинка, зовсім крихітною росла, не більше горошинки ростом. Вона дуже не любила їсти. - Дивись, яка смачна горохова каша, - говорив їй цар. - З'їж хоч ложечку, тільки спробуй, і тобі обов'язково сподобається. Але Горошинка міцно стискала губи і крутила головою. - З'їж пиріжок з горохом - умовляв її цар. - Він дуже смачний і корисний. Але і пиріжок вона їсти не хотіла. День йшов за днем. А принцеса їла одні солодощі: шоколад, мармелад, цукерки, печиво і запивала все це «Фантою», «Спрайтом» і «Лимонадом». Але чим більше вона їла солодощів, тим більше худла, бліднула і марніла собою, ставала сумною і невеселою. Злякався цар. - Як же далі жити? Не зростає Горошинка. Скликав він до себе всіх чаклунів і магів.







Ходили вони, чаклували - шепотіли так все без толку. І ось в один прекрасний день прийшов дідок і попросив горохову кашу. Розпорядився цар нагодувати і напоїти гостя. Поїв дідок і каже: - Допоможу я твоєму горю, цар Горох, вилікую принцесу. Зварив дідок суп



гороховий, прийшов до принцеси: - Дивись який чарівний супчик, - каже дідок. - Подивися тільки, який він гарний. У ньому є червона морквина, зелений горошок, біла картопелька! А їсти його треба з грінками, приготованими з білого хліба. Взяла Горошинка ложку і з'їла суп. - Ой, - здивувалася Горошинка, - який же він смачний. - Та скільки років пройде, поки я виросту, - простогнала Горошинка. - Не квапся, - відповів дідок, - будеш намагатися, правильно харчуватися, спортом займатися, забудеш про цукерки, чіпси, фанту, спрайт виростеш великою і красивою. Тепер кожен день Горошинка просить варити їй гороховий суп, і кашу, і запіканки і багато чого смачного! Незабаром вона виросла. А цар Горох став знову веселим і гостей скликав і супом гороховим з грінками пригощав. І зварили супу горохового на весь світ! І я там був, суп їв. Було смачно! І вам раджу!



# Казка про картопляне пюре

В одному багатому царстві, овочевій державі жила-була бідна крихітка, звали її Картопля.

- Так, я Картопля, всього лише Картопля. Нехай у мене забруднене плаття, але я не бруднуля! - Бідкалася Картопля.

Овочі не любили Картоплю і змушували робити її чорну роботу: прибирати, прати, мити і чистити овочі. А за обіднім столом їй не вистачало місця.

- Знову, ти ледащо, сидиш без діла! Хто буде працювати? - Лаяла її Капуста.

І ось одного разу в овочевій державі оголосили бал - урожайний карнавал. На свято були запрошені всі овочі королівства. Три дні і три ночі овочі готувалися до балу, придумували вишукані овочеві страви. Тільки Картоплю не запросили.





- Візьміть і мене на бал! - Попросила Картопля.

- Ось придумала! - Закричала Морква.

- Тебе і на кухні показати соромно, а на святковому столі - сміх один!

- Подивися на себе! - Сказав Перець. Хіба можна, щоб така обірванка з'явилася на святковому столі?

Картопля присіла біля плити і гірко-гірко заплакала. Раптом плита весело заіскрилася і посеред кухні, наспівуючи пісеньку з'явився кухар-кулінар.



- Я кухар, кухар, кухар

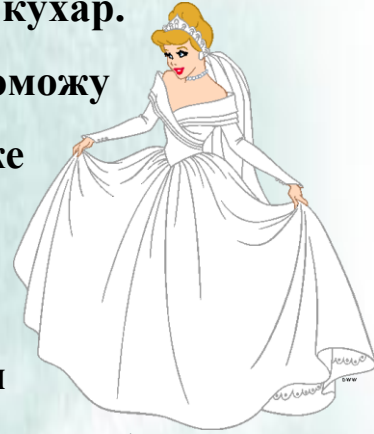
Відомий кулінар,

А щоб уміти готувати

Особливий дар потрібно мати!



- Не плач, моя дівчинка, - сказав кухар.  
Ти хочеш потрапити на бал? Я допоможу  
тобі! Сьогодні я приготую дуже  
смачне пюре, і віднесу тебе на бал -  
урожайний карнавал. Твоє біле  
плаття заховано під шкіркою, я  
приберу її і ти будеш святкова! Я зварю тебе  
в киплячій воді, розімну чарівною лопаткою,  
додам масла, молока, ти будеш найсмачнішою,  
повітряною, справжньою принцесою на  
святковому столі! Я не чарівник, але для тебе я  
зроблю все що зможу.



Весело заіскрилася плита, а кухар-кулінар  
взявся готувати картопляне пюре, весело  
наспівуючи:

- Ох, картопля, диво!

Ох, Картопля, смакота!

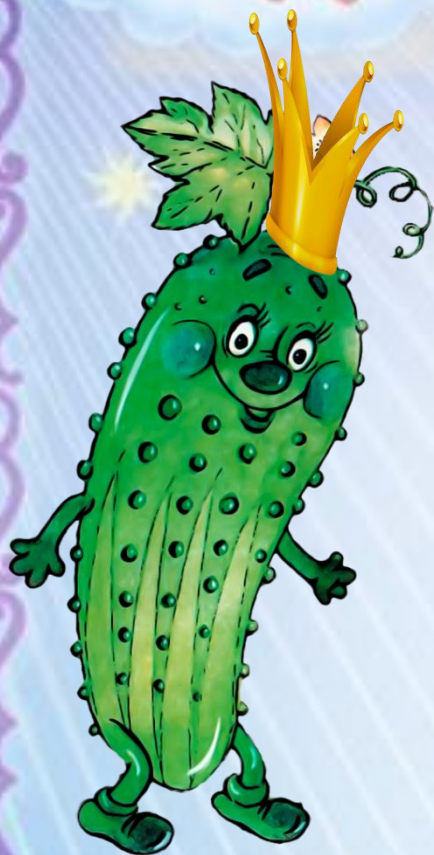
Той не знає насолоди

Хто її не коштував!

Швидко рознеслася звістка про смачну і  
корисну картоплю. Всі полюбили її. І не було в  
королівстві свята, щоб картопля не стояла на  
столі.



# Казка про квашені огірки та помідори



У десятому королівстві жили були овочі. Все у них було чудово, день за днем овочі жили - поживали людей вітамінами радували. Та якось раптом у їх край ввірвалась страшна хвороба яка підкосила багато овочів, від малого до старого. На той час королівством керували капуста, помідора, та огірок. Довго вони думали гадали як же їхній народ спасти. Того дня пролітала сорока, побачила велику біду овочевого народу та й промовилась словечком, що за тридев'ять земель живе старець який знає секрет чарівного еліксиру.

Вирішили капуста, огірок та помідор рятувати свій народ та рушати у далеку дорогу. Довго тривала їхня подорож через гори і ліси у день та вночі. Вони шукали старця і одного сонячного дня проходивши через квітучу галявину що ховалась за дрімучим лісом вони помітили невеличку хатинку біля якої на грядці росло багато різних прянощів невідомих їм.



Зайшовши до хати вони побачили огірка та й здивувалися чому його називають старцем адже виглядав він молодим та й не було у нього жодної зморшки. Після знайомства та довгої розповіді про біду у овочевому царстві огірок відкрив секрет своєї молодості та здоров'я. Повернувшись додому капуста, огірок та помідор все зробили як наказав старець. У джерельну воду додали чарівне листя вишні, смородини петрушки та кропу і на кінець добавили кришталево білої солі. Коли еліксир був готовий до вживання його роздали всім овочам та врятували свій народ від неминучої хвороби. З тих пір овочі які хотіли довго жити завжди вживали еліксир молодості та здоров'я та дарували все більше вітамінів для людей))

