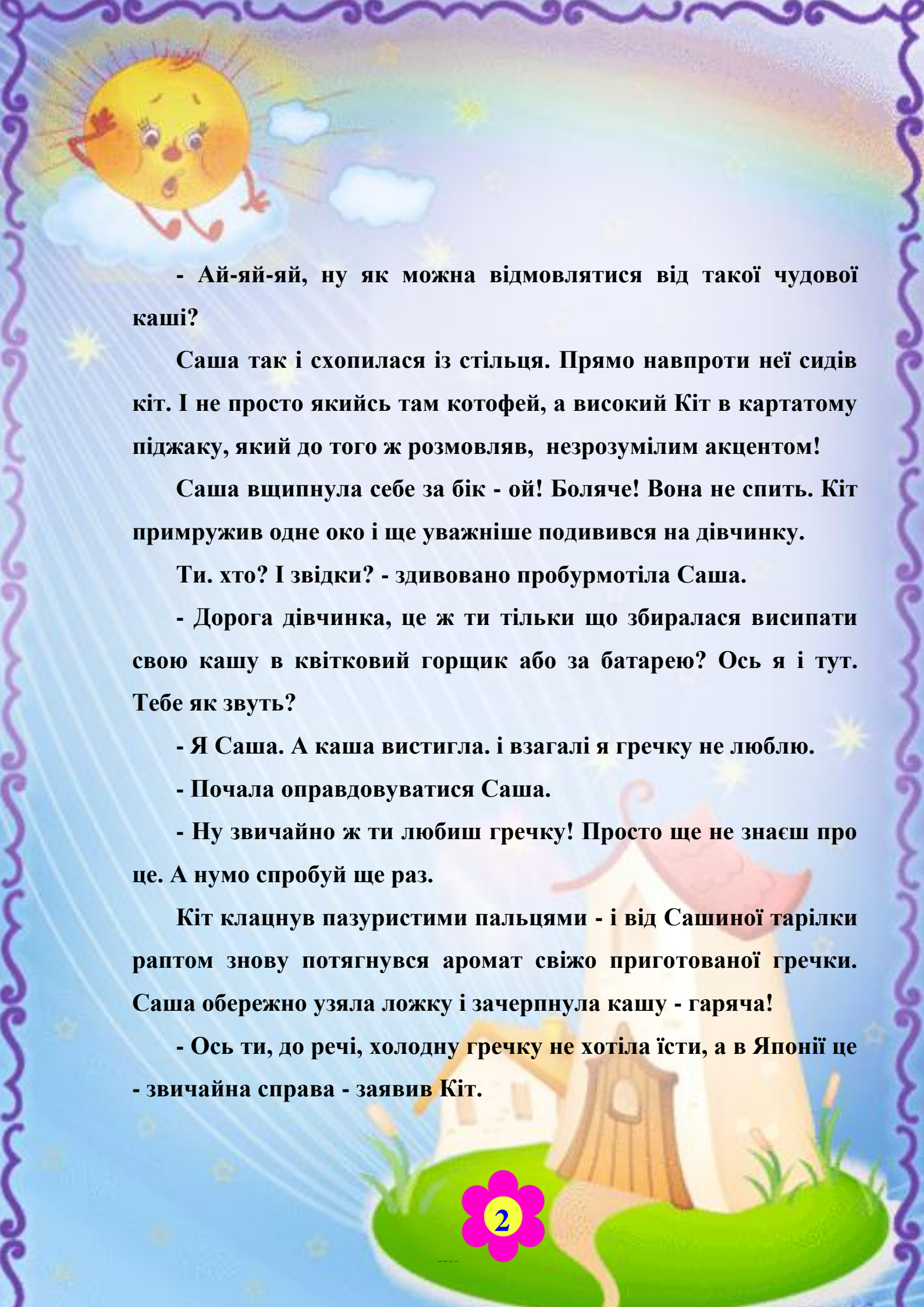


КАЗКА №1

ЯК НАГОДУВАТИ ДИПТИНУ КАШЕЮ АБО ЧУДОВА ОСОБА



Саша, як завжди, засинала над кашею. Цього разу - гречаною. Мама вже давно махнула рукою на це неподобство і пішла з кухні - дивитися вечірні новини. Саша обмірковувала грандіозний зловісний план: куди викинути захололу кашу. У вікно? За батарею? Можливо, просто висипати в раковину і залити водою? Чи в квітковий горщик утрамбувати, щоб мамин фікус краще ріс?



- Ай-яй-яй, ну як можна відмовлятися від такої чудової каші?

Саша так і схопилася із стільця. Прямо навпроти неї сидів кіт. І не просто якийсь там котофей, а високий Кіт в картатому піджаку, який до того ж розмовляв, незрозумілим акцентом!

Саша вщипнула себе за бік - ой! Боляче! Вона не спить. Кіт примружив одне око і ще уважніше подивився на дівчинку.

Ти. хто? І звідки? - здивовано пробурмотіла Саша.

- Дорога дівчинка, це ж ти тільки що збиралася висипати свою кашу в квітковий горщик або за батарею? Ось я і тут. Тебе як звуть?


- Я Саша. А каша вистигла. і взагалі я гречку не люблю.

- Почала оправдовуватися Саша.

- Ну звичайно ж ти любиш гречку! Просто ще не знаєш про це. А нумо спробуй ще раз.

Кіт клацнув пазуристими пальцями - і від Сашиної тарілки раптом знову потягнувся аромат свіжо приготованої гречки. Саша обережно узяла ложку і зачерпнула кашу - гаряча!

- Ось ти, до речі, холодну гречку не хотіла їсти, а в Японії це - звичайна справа - заявив Кіт.



- Це як? У Японії їдять гречку? Та ще і холодну?! - Саша завмерла з ложкою каші біля рота.

- Їж-їж далі, а я тобі дещо покажу.




Кіт дістав з кишені свого піджака скляний кубик, протер його куточком хустки і поставив на стіл перед дівчинкою. У кубику з'явилося зображення: маленька японочка з очевидним задоволенням уплітала коричневу локшину. При цьому вона так вправно управлялася з локшиною двома паличками, що Саші навіть незручно стало за свою ложку.

- Трансляція прямо з Токіо - гордо заявив Кіт.

- Ну і що. Ти ж сказав - холодна гречка. А тут не гречка зовсім, а локшина і паличками користуватися я не умію.

- Засмучений пробубоніла Саша.

- Так! Локшина! І ця локшина з гречки, причому японці їдять її і гарячу, і холодну. Влітку - тільки холодну! - з натхненням повідомив Кіт.



В цей час дівчинка-японка дуже голосно втягнула в себе останню локшинку - це так розсмішило Сашу, що вона трохи не поперхнулася гречкою. Кіт тут же прибрав куб в кишеню, кинувся до дівчинки на допомогу і делікатно постукав по спині.

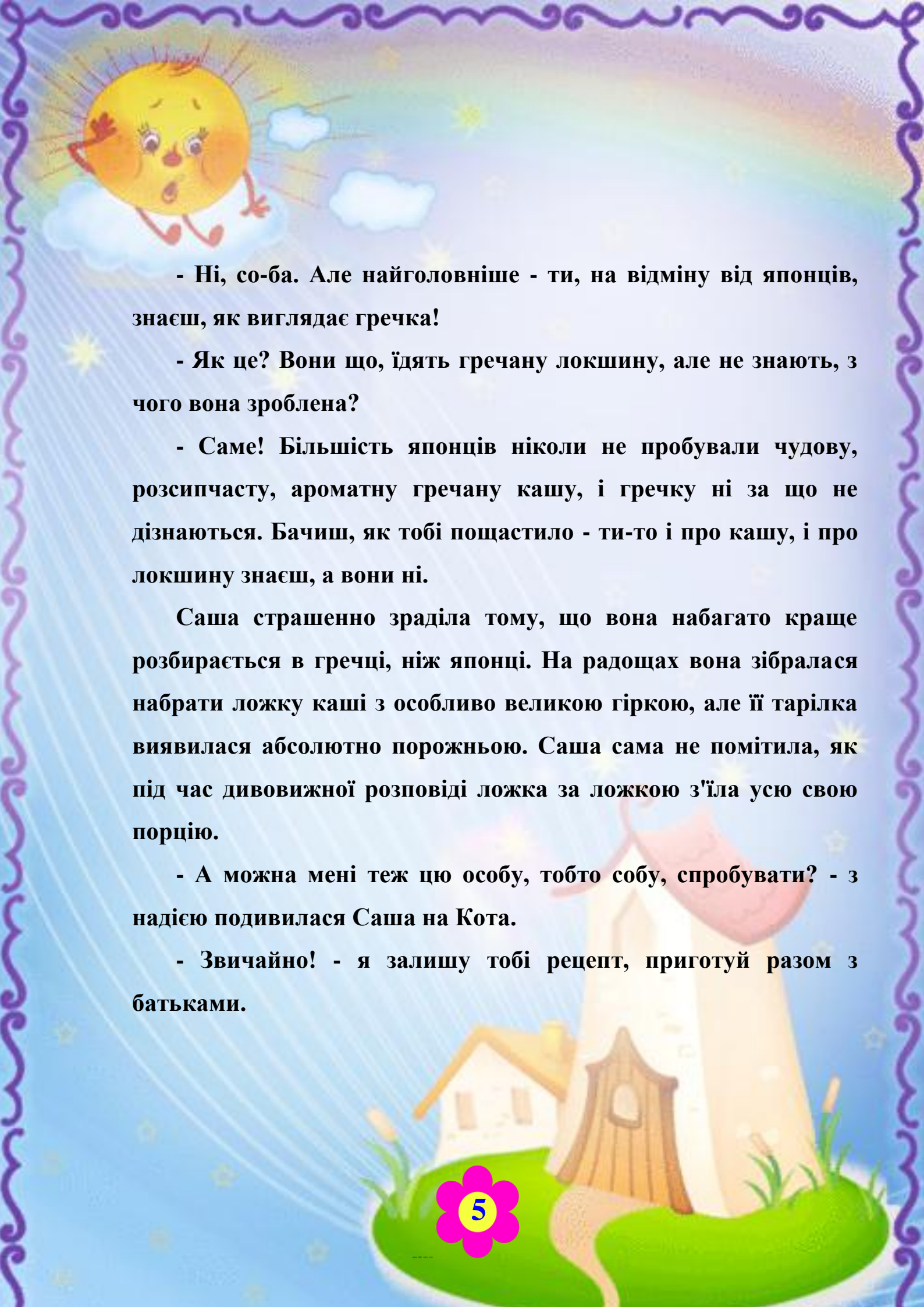
- А щодо паличок ти, Саша, взагалі не засмучуйся - японські діти використовують їх з раннього дитинства, ось у них і виходить так легко. Ти теж навчишся, якщо захочеш. Зате у тебе, на відміну від японців, є секретне знання! - Кіт схрестив лапи на грудях, явно чекаючи розпитувань Саші.

- Яке секретне знання? Розкажи швидше!

Саша була готова схопитися з-за столу, так її надихнуло майбутнє посвячення у Велику Таємницю. Кіт нахилився до Саші і прошепотів: По-перше, така ось японська гречана локшина називається " соба".

- Особа? - перепитала Саша.





- Ні, со-ба. Але найголовніше - ти, на відміну від японців, знаєш, як виглядає гречка!

- Як це? Вони що, їдять гречану локшину, але не знають, з чого вона зроблена?

- Саме! Більшість японців ніколи не пробували чудову, розсипчасту, ароматну гречану кашу, і гречку ні за що не дізнаються. Бачиш, як тобі пощастило - ти-то і про кашу, і про локшину знаєш, а вони ні.

Саша страшенно зраділа тому, що вона набагато краще розбирається в гречці, ніж японці. На радіощах вона збиралася набрати ложку каші з особливо великою гіркою, але її тарілка виявилася абсолютно порожньою. Саша сама не помітила, як під час дивовижної розповіді ложка за ложкою з'їла усю свою порцію.

- А можна мені теж цю особу, тобто собу, спробувати? - з надією подивилася Саша на Кота.

- Звичайно! - я залишу тобі рецепт, приготуй разом з батьками.

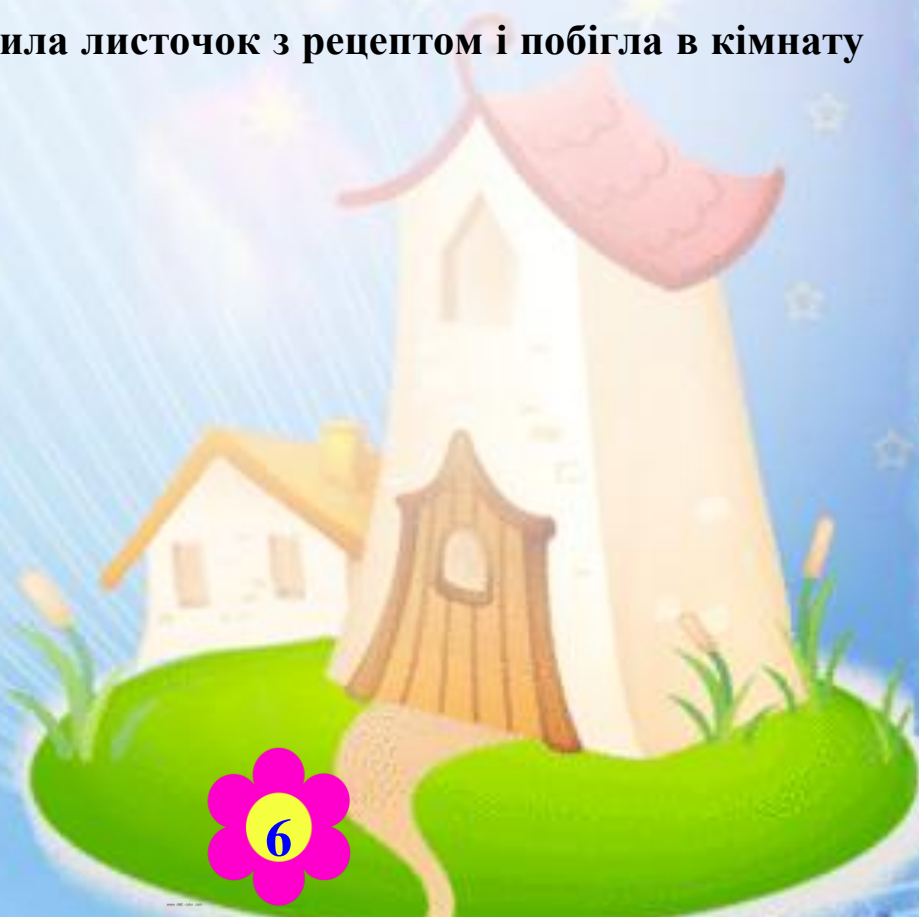


Кіт театральним жестом дістав з кишені свого піджака дрібно пописаний аркуш паперу і поклав перед Сашею. Саша здивовано подивилася на листок - як так вийшло, що він абсолютно не пом'ятий, ще і пахне здається, гречаною кашею! Окрім рецепту, згори на листочку було написано великими буквами: "Мр. Бамка".

- Мр? Це означає " Мур"? Чи, напевно, Містер? Так от як тебе звуть! - пробурмотіла собі під ніс Саша. - Спасибі, Містер Бамка! - із запізненням вирішила вона подякувати загадкового кота, що говорить. Але його і слід пропав.

- Саша сиділа за столом абсолютно одна.

- МАМА! Я все-все з'їла! Страшенно смачно! Дивися, що у мене є! - Саша схопила листочок з рецептом і побігла в кімнату до мами.



КАЗКА №2

ЯК ПРИВЧИТИ ДИТИНУ

ЇСТИ ОВОЧІ? ЧИ

ВСЕСВІТНЄ ЗМАГАННЯ

ХРУСТЯКІВ



Саші було дуже сумно. Сьогодні вранці вона ходила до стоматолога. І що тепер сумувати? - напевно подумаєте ви - радіти потрібно, що страшно позаду! Але не все так просто.

Коли цей самий стоматолог - Сергій Іванович Зубодеров - дуже уважно оглядав зуби Саші, та ще і так довго, що вона потім насилу закрила рот, - це було зовсім не страшно. І коли він пломбував їй зуб, Саша теж ні крапельки не боялася – тим



більше в цей час такий цікавий мультфільм по телевізору показували!

Трагедія сталася у кінці прийому. "Судячи із зубів вашої дочки, в її раціоні надто багато солодошів. Рекомендую кардинально переглянути відношення до цього питання"! - сказав він Сашиній мамі на прощання. І як ні в чому не бувало побажав усього хорошого. Але хіба може статися щось хороше після таких слів? У Саші досі дзвеніло у вухах непохитне рішення мами : "З сьогоднішнього дня у нас удома оголошується БОЙКОТ СОЛОДКОМУ"!

Саме тому на столі перед Сашею замість улюбленої молочної шоколадки з'явилася тарілка з якимись нісенітними морквинами і яблуком. І перше, і друге вона вирішила ігнорувати. "Оголошую вам БОЙКОТ"! - Саша обурено кинула вивчене сьогодні слово в ненависні морквини. Бой-кіт. Дівчинка раптом згадала дивовижного кота Містера Бамку, з яким познайомилася минулого тижня. "Напевно він теж вирішив оголосити мені бойкот" - зовсім засумувала Саша.





"Ну скажеш теж, який ще бойкот? Ти ж увесь тиждень із задоволенням їла? Ось я і не з'являвся", - раптом почула Саша знайомий голос з легким незрозумілим акцентом.

- Містер Бамка!!! Ти знову тут! - уперше за декілька годин Саші захотілося посміхатися.

Як і минулого разу, Мр. Бамка з'явився абсолютно несподівано. Цього разу він зручно влаштувався на підвіконні і уважно дивився на Сашу своїми очищами.

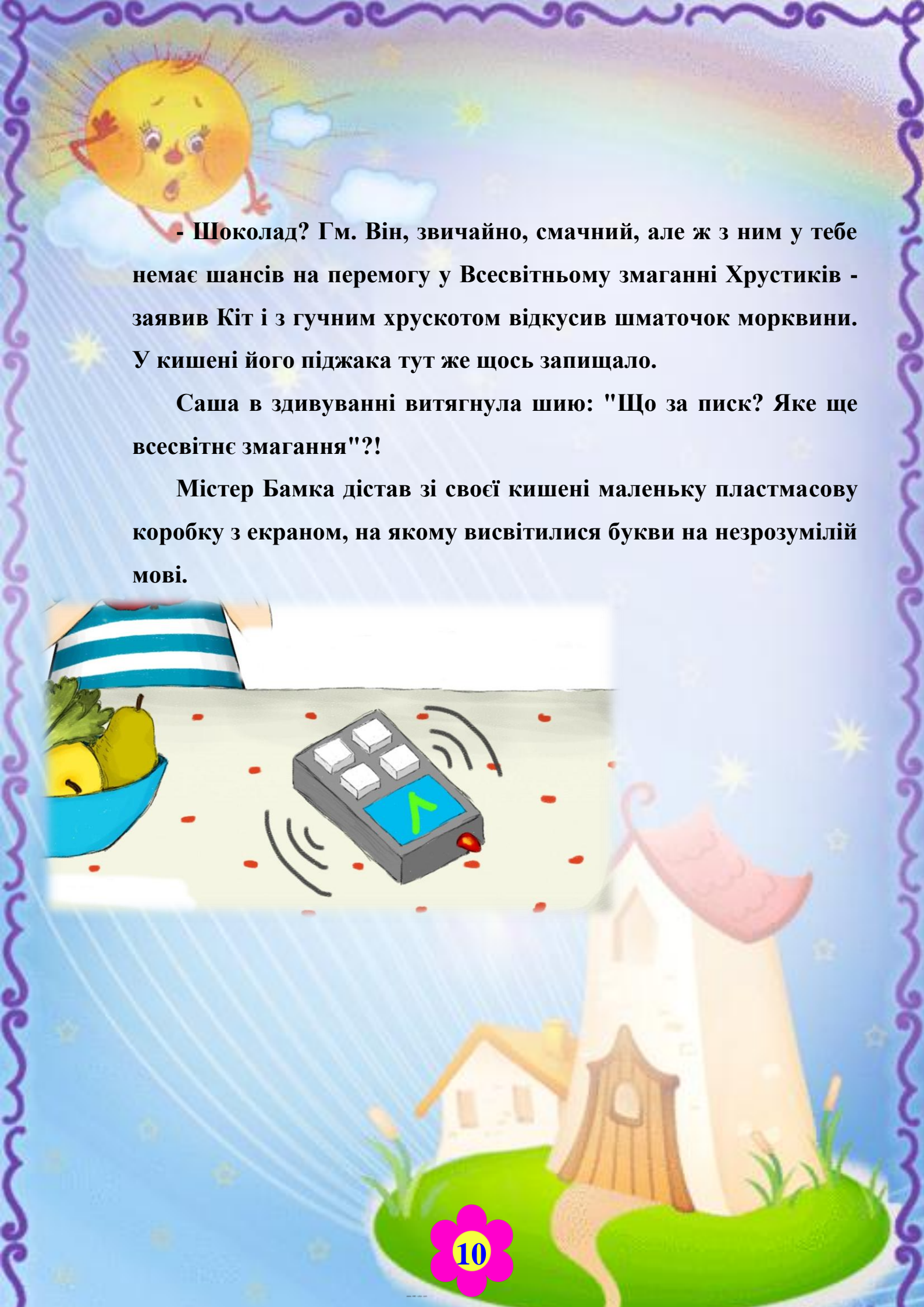
Куди ж ти пропав минулого разу?! - надула губи Саша.

-О! Термінові справи, *ma petite*, непростий випадок. У одному французькому селі хлопчик відмовлявся їсти рататуй, представляєш! Трагедія для усіх його родичів. Але я вчасно втрутився і порядок був відновлений.

Ра-то-що? - заплуталася Саша. - я і слів-то таких не знаю.

- Рататуй - це смакота, яку ми одного разу обов'язково приготуємо разом. А зараз скажи - що не так з ось цими чудовими морквинами? - Містер Бамка навіть облизнувся при їх згадці.

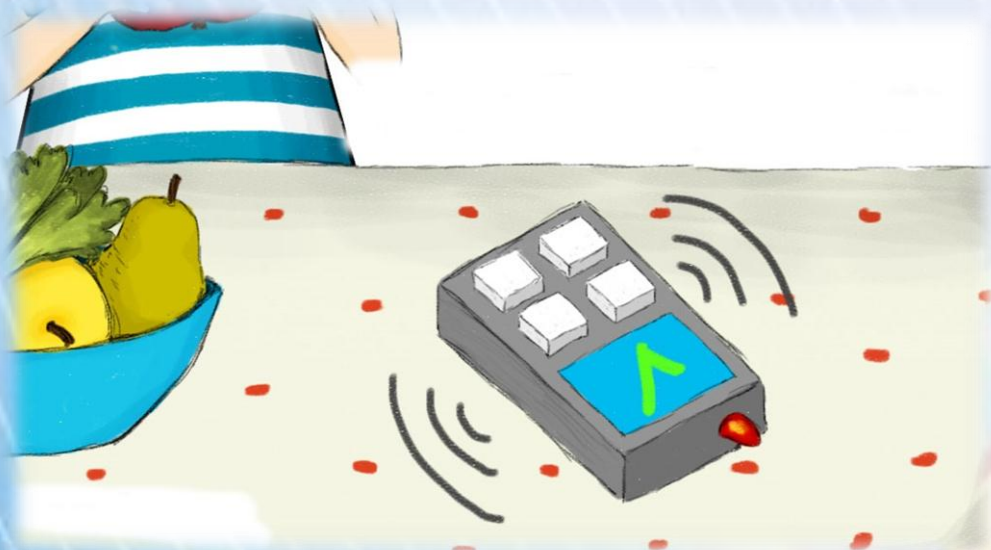
- Ненавиджу їх! І яблука! Я шоколад хочуууу! - Саша відштовхнула від себе тарілку. Одна морквина трохи не впала на підлогу, але Мр. Бамка вправно упіймав її на льоту.




- Шоколад? Гм. Він, звичайно, смачний, але ж з ним у тебе немає шансів на перемогу у Всесвітньому змаганні Хрустиків - заявив Кіт і з гучним хрускотом відкусив шматочок морквини. У кишені його піджака тут же щось запищало.

Саша в здивуванні витягнула шию: "Що за писк? Яке ще всесвітнє змагання"?!"

Містер Бамка дістав зі своєї кишені маленьку пластмасову коробку з екраном, на якому висвітилися букви на незрозумілій мові.





Прекрасно! Новий рекорд цього тижня. Я тільки що обставив того огіркового задаваку з Норвегії, - задоволено заявив Кіт і поклав дивний пристрій на стіл. - Розумієш, Саша, - продовжив він, знову всівшись на підвіконня, - є один супер-серйозний і звичайно ж супер-секретний всесвітній конкурс. У цьому змаганні виграє той, хто зможе найголосніше хрускотіти своєю їжею. Доводиться тренуватися роками, щоб вийти у фінал, конкуренція величезна! Я ось теж кілька разів був серед фіналістів, і зараз готуюся із спеціальним пристроєм - Хрустометром - до нового сезону.

Містер Бамка захопився, сплигнув з підвіконня і почав розмахувати лапами.

- Я уважно стежу за своїми суперниками, і повір мені - ніхто, жоден з них не добився по-справжньому видатних хрустких результатів, використовуючи шоколад, або печиво, або, наприклад, батон.

- Але ж печиво теж хрускотить! - вигукнула Саша.

- Ну як хрускотить? Так, підхрущує. Знаряддя перемоги чемпіонів - свіжі соковиті фрукти і овочі - особливо морква, яблука, палички селери, і звичайно ж ОГІРКИ! Вони непереможні. - упевнено заявив Мр. Бамка.



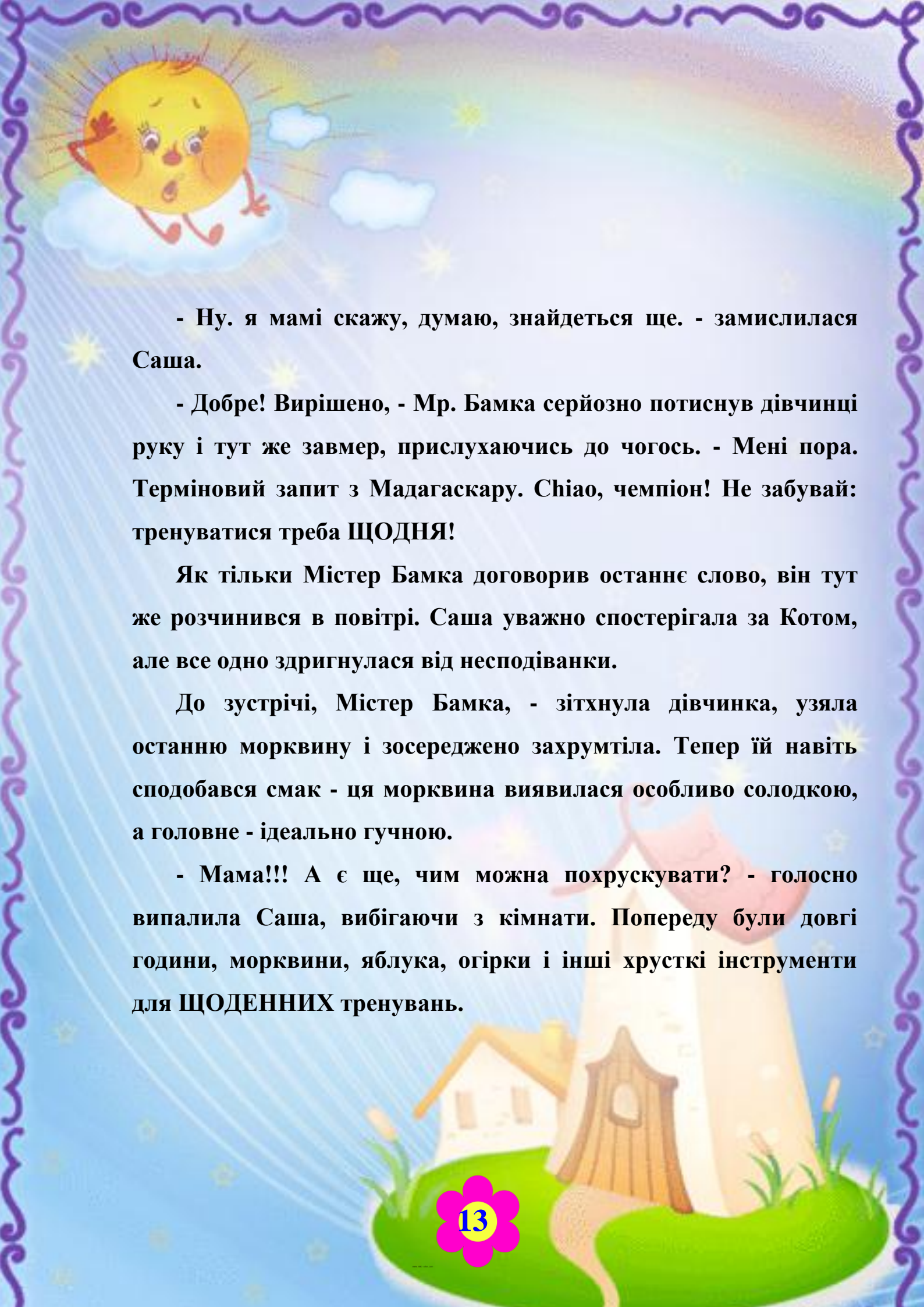
Саша обережно узяла із столу морквину і відкусила її так голосно, як тільки могла. Лежачий на столі Хрустометр відгукнувся задоволеним писком.

- Вражаюче! Такий результат практично без підготовки! У тебе талант, Олександра! - Містер Бамка із захватом подивився на дівчинку.

Саша хрускотіла морквиною знову - пролунав писк дещо слабший. Тоді вона схопила яблуко і щосили відкусила від нього величезний шматок. Хрустометр запищав як ненормальний.

Містер Бамка почав аплодувати Саші, але тут же хлопнув себе по лобу - Ох! Як я міг забути! Щоб взяти участь в конкурсі, тобі треба мінімум два роки тренуватися в домашніх умовах - на жаль, журі не приймає новачків. У тебе вистачить терпіння і інструментів для тренування? - Мр. Бамка серйозним жестом вказав у бік тарілки, де залишилася тільки одна морквина.





- Ну. я мамі скажу, думаю, знайдеться ще. - замислилася Саша.

- Добре! Вирішено, - **Мр. Бамка** серйозно потиснув дівчинці руку і тут же завмер, прислухаючись до чогось. - Мені пора. Терміновий запит з Мадагаскару. **Сhiao**, чемпіон! Не забувай: тренуватися треба **ЩОДНЯ!**

Як тільки Містер Бамка договорив останнє слово, він тут же розчинився в повітрі. Саша уважно спостерігала за **Котом**, але все одно здригнулася від несподіванки.

До зустрічі, Містер Бамка, - зітхнула дівчинка, узяла останню морквину і зосереджено захрумтіла. Тепер їй навіть сподобався смак - ця морквина виявилася особливо солодкою, а головне - ідеально гучною.

- Мама!!! А є ще, чим можна похрускувати? - голосно випалила Саша, вибігаючи з кімнати. Попереду були довгі години, морквини, яблука, огірки і інші хрусткі інструменти для **ЩОДЕННИХ** тренувань.


КАЗКА №3

НАВІЩО ЖИВИТИСЯ РІЗНОМАНІТНО?



Нещодавно Саша уперше спробувала піцу з дивовижною назвою "Маргарита". Піца їй страшенно сподобалася. Тепер Саша увесь тиждень категорично відмовлялася їсти щось інше, навіть якщо бурчання в її животі ставало голосніше, ніж голос диктора з телевізора.

Чергові суперечки з мамою, яка намагалася впихнути в дочку свіжий салат замість Маргарити, закінчилися нічим. Голодна, але незломлена Саша пішла до своєї кімнати. Вгадайте, хто чекав її біля вікна? Звичайно ж містер Бамка.




- Привіт, Саша-Маргариточниця! Начувся про твоє нове захоплення. А нумо розкажи, що ти знаєш про слово "різноманітність"?

Саша про різноманітність чула напевно раз сто, а то і мільйон. "Їжа має бути різноманітною"! - постійно повторювали її батьки, а толку? - "Хочете їсти різноманітно - їжте. А я буду усе життя тільки піцу їсти" - подумала Саша, і спідлоба подивилася на Містера Бамку. А він неначе прочитав її думки і на відміну від батьків вирішив нічого не доводити. Замість цього Кіт потягнувся і рішуче заявив:

- Бачу, нам час в одну дуже важливу подорож.**
- Ого! - здивувалася Саша. - А у мене валізи немає.**
- Обійдемося без неї. Це буде, ммм... ознайомлювальна екскурсія.**

Містер Бамка узяв дівчинку за руку і як завжди абсолютно несподівано вони опинилися в зовсім іншому місці - округлій бірюзовій кімнаті з великим розкритим вікном.



Саша підбігла до вікна - ой, високо! Вони, виявляється, потрапили на самий верх вежі, з якої відкривався вид на великі і маленькі будиночки незвичної форми і дерева усіх барв веселки. А ще вона встигла розглянути дивний напис на одному з будиночків більшому: "Фабрика Печінка. Працюємо без перерв і вихідних". Від великої кількості емоцій у дівчинки закрутилася голова, і Саша сіла на підлогу.

- Впізнаєш що-небудь? - поцікавився Кіт, що скромно стоїть біля стіни.

Саша нерозуміючий подивилася на Містера Бамку :

- Це Китай?

- А ось і ні. Ми з тобою опинилися в одному маленькому королівстві.

- І хто ж тут король?

- Ти. Ласкаво просимо в Олександрію, - урочисто сказав Бамка.

Саша вже взагалі нічого не розуміла. Невже мама і тато забули їй розповісти про її власне королівство?

Кіт склав лапи на грудях - Саша відмітила про себе, що він так робив завжди, коли готувався повідомити щось надзвичайно важливе.



- Олександрія - особливе місце і великий секрет. Це маленька країна усередині тебе, твій внутрішній світ, де ти усім управляєш.

- І коли це мене тут призначили командиром, тобто правителькою? - Саша вирішила вже нічому не дивуватися.

- В день, коли ти народилася. У кожної людини є свій внутрішній світ, тільки не усі про це знають чи не хочуть знати. Але ти досить відповідальна, щоб нарешті побачити своїх підданих.

МІКРО І ВІТАМІНКИ


Бамка знову підвів Сашу до вікна і вказав лапою вниз. Дівчинка придивилася: серед будиночків копошилися маленькі чоловічки в різноколірному одязі, але в основному - в зеленому.

- Дивися. Ось ті чоловічки - це Мікроелементи, вони називають себе мікрами. А вдалині, в синій сукні - дівчинка-Вітамінка.

- А звідки ці мікри тут взялися? І чому так смішно називаються?

- Мікро - означає маленький. А вони ж мааалесенькі, бачиш? Вони ховалися в піці, яку ти увесь тиждень їла, - так і опинилися в Олександрії. І тепер тут живуть і працюють, поки у відпустку не зберуться.





- Ух ти! - зраділа Саша, - Бачиш, не даремно я все-таки піцу їла!

- Так-то воно так. - зітхнув Кіт, - ось тільки через те, що ти ТІЛЬКИ її їла, зелених Мікрів в твоєму королівстві виявилося надто багато, а усіх інших, які теж на місцевих заводах і фабриках працюють, майже немає. А про милих вітамінок я взагалі мовчу - вони в Олександрію вже тиждень не приїжджали.

СТРАЙК НА ФАБРИЦІ " ПЕЧІНКА "

Тут Саша відволіклася на шум. У будівлі із смішною назвою "Фабрика Печінка" стовпилися мікри в жовтих костюмчиках. Вони шуміли і вигукували: " Набридло"! "Страйк"! "Хочу на море"! Навколо них бігав Мікр в Зеленому і невміло намагався їх заспокоїти. Містер Бамка прислухався і спохмурнів:

- Ось і перше непорозуміння. Ці жовті мікри втомилися і хочуть у відпустку, а інші замість них не приїхали. Ох, важко буде Фабриці Печінка.

- Що ж робити? Чим їм допомогти? - розхвилювалася Саша. У Бамки само собою в руках опинилося велике жовте яблуко, яке він протягнув дівчинці :

- Нумо з'їси. Може допоможе.

Саша відкусила шматочок. Перестрілка мікров стала ще голосніша, дівчинка засовувала щелепами з подвоєною швидкістю. І раптом.



Раптом до фабрики під'їхав яскраво-жовтий автомобіль, з якого вискочили декілька жовтих Мікрів, а з ними - дві чарівні Вітамінки в лимонних сукнях. Містер Бамка заплодував:

- Молодець, Олександра! Бачиш, нова група потрібних мікрів приїхала. Це наше яблуко їх доставило!

- Фух, - видихнула Саша, - тоді увесь тиждень їстиму тільки яблука.

- Ні в якому разі! - схвильовано промовив Містер Бамка, - а то нас чекає нашестя жовтих мікрів!

ДВА ГОЛОВНИХ ПРАВИЛА

Саша нахмурила лоб - як же їй тепер розібратися, скільки чого з'їдати? Адже вона не хотіла ні страйків, ні хвилювань в Олександрії. Ох і непросто управляти своїм королівством, виявляється!

Містер Бамка здогадався, над чим замислилася дівчинка:

- Запам'ятай два простих правила. Перше: їси більше овочів і фруктів - в них мікрам і вітамінкам найпростіше до тебе приїхати. І друге: щодня вибирай овочі і фрукти різних кольорів, щоб нові мікри і вітамінки теж були різні!

Тепер Саша все зрозуміла. Вона кивнула Котові. і тут же згадала щось дуже важливе.



- Давай швидше повернемося додому, Містер Бамка! - випалила дівчинка, - потрібно тата рятувати! Він учора за вечір з'їв більше кілограма огірків. У його королівстві зелені мікри точно владу захопили!

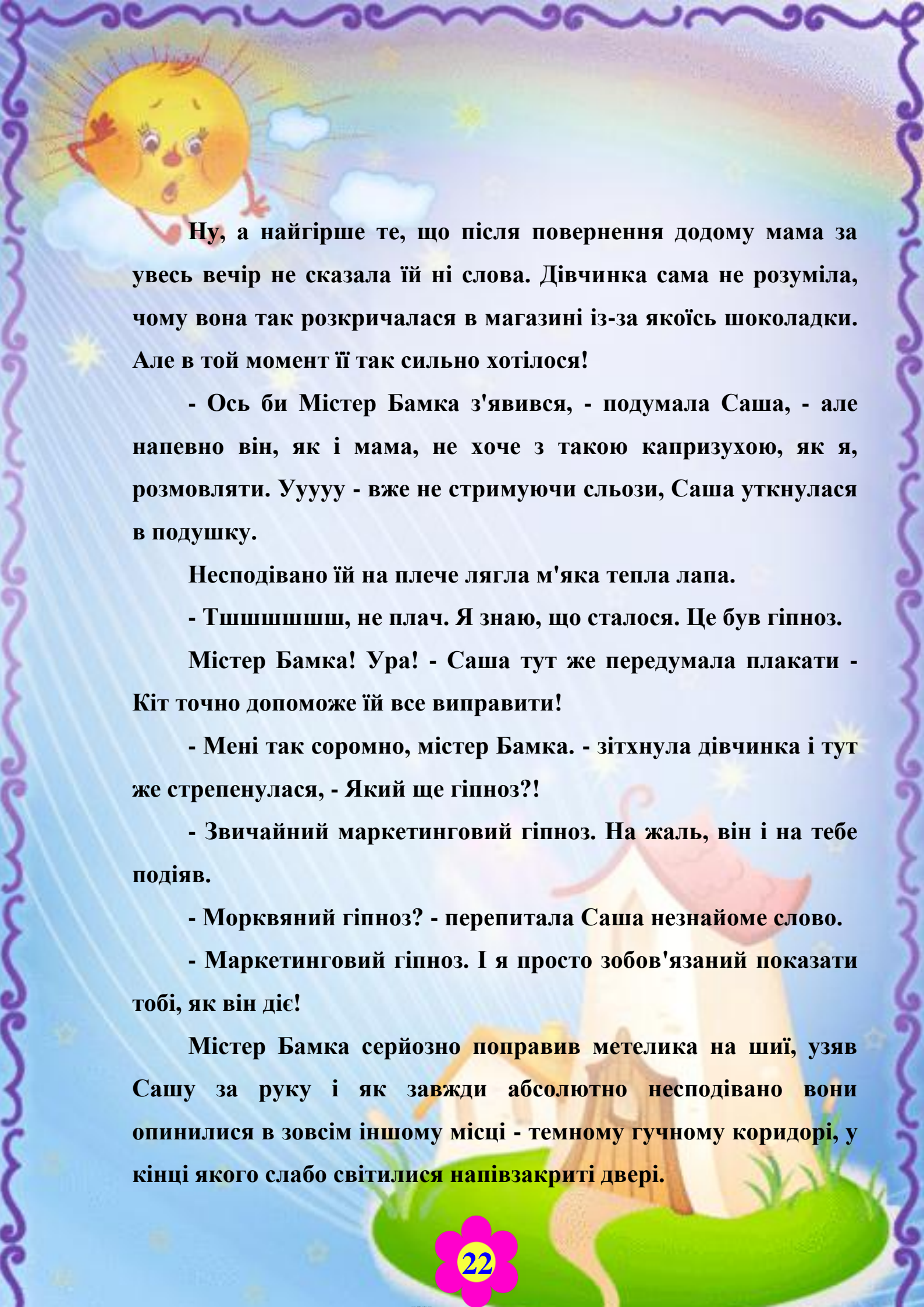


КАЗКА №4

ЧОМУ МИ ХОЧЕМО ШКІДЛИВУ ЇЖУ В МАГАЗИНІ АБО ЗТРАЯ ХАРЧОВИХ МОНСТРІВ



Саші було дуже соромно. Сьогодні вона влаштувала справжню істерику в супермаркеті, коли мама не захотіла купувати їй шоколадний батончик на касі. "Не зараз" - строго сказала мама. Тоді Саша сама схопила шоколадку. "Невихована капризуха"! - сказала мама і поклала батончик на місце. Саша почала пхикати, потім кричати, під кінець навіть біла ногами по підлозі, але це звичайно ж не допомогло.



Ну, а найгірше те, що після повернення додому мама за увесь вечір не сказала їй ні слова. Дівчинка сама не розуміла, чому вона так розкричалася в магазині із-за якоїсь шоколадки. Але в той момент їй так сильно хотілося!

- Ось би Містер Бамка з'явився, - подумала Саша, - але напевно він, як і мама, не хоче з такою капризухою, як я, розмовляти. Ууууу - вже не стримуючи сльози, Саша уткнулася в подушку.

Несподівано їй на плече лягла м'яка тепла лапа.

- Тшшшшшш, не плач. Я знаю, що сталося. Це був гіпноз. Містер Бамка! Ура! - Саша тут же передумала плакати - Кіт точно допоможе їй все виправити!

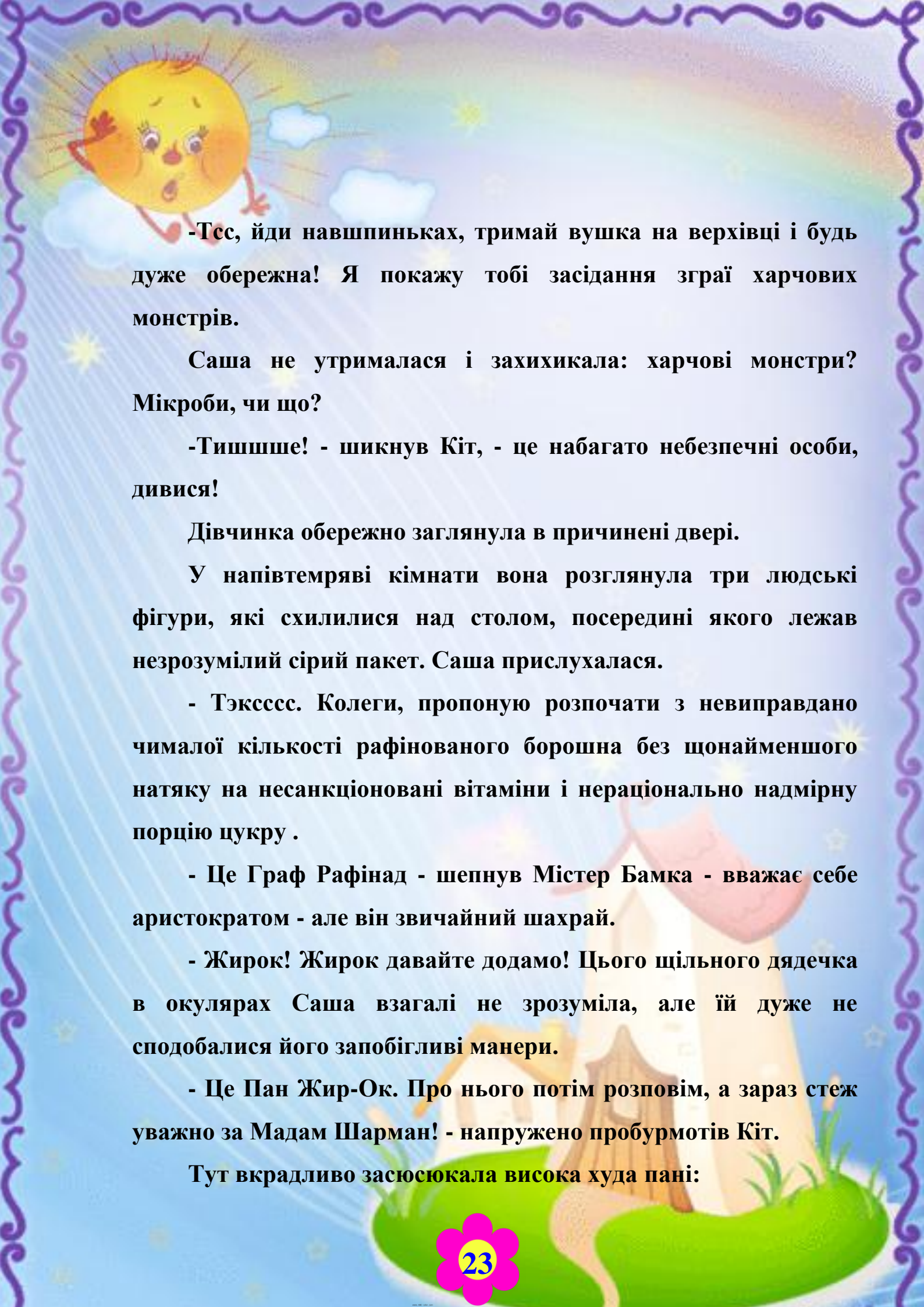
- Мені так соромно, містер Бамка. - зітхнула дівчинка і тут же стрепенулася, - Який ще гіпноз?!

- Звичайний маркетинговий гіпноз. На жаль, він і на тебе подіяв.

- Морквяний гіпноз? - перепитала Саша незнайоме слово.

- Маркетинговий гіпноз. І я просто зобов'язаний показати тобі, як він діє!

Містер Бамка серйозно поправив метелика на шиї, узяв Сашу за руку і як завжди абсолютно несподівано вони опинилися в зовсім іншому місці - темному гучному коридорі, у кінці якого слабо світилися напівзакриті двері.



-Тсс, йди навшпиньках, тримай вушка на верхівці і будь дуже обережна! Я покажу тобі засідання зграї харчових монстрів.

Саша не утрималася і захихикала: харчові монстри? Мікроби, чи що?

-Тишшше! - шикнув Кіт, - це набагато небезпечні особи, дивися!

Дівчинка обережно заглянула в причинені двері.

У напівтемряві кімнати вона розглянула три людські фігури, які схилилися над столом, посередині якого лежав незрозумілий сірий пакет. Саша прислухалася.


- Тэкссс. Колеги, пропоную розпочати з невиправдано чималої кількості рафінованого борошна без щонайменшого натяку на несанкціоновані вітаміни і нераціонально надмірну порцію цукру .

- Це Граф Рафінад - шепнув Містер Бамка - вважає себе аристократом - але він звичайний шахрай.

- Жирок! Жирок давайте додамо! Цього щільного дядечка в окулярах Саша взагалі не зрозуміла, але їй дуже не сподобалися його запобігливі манери.

- Це Пан Жир-Ок. Про нього потім розповім, а зараз стеж уважно за Мадам Шарман! - напружено пробурмотів Кіт.

Тут вкрадливо засюсюкала висока худа пані:



- Ути-шляху блискуче. Хрустке. Солоденьке. Шарман. Шарман! Для батьків напишемо: без ГМО і з додаванняч вітамінів.

- Я проти вітамінів! - гаркнув Граф Рафінад.

- Та заспокойтеся ви, Граф - ми ж тільки напишемо! А для дітей - нехай буде червоненьке і з ведмедиком! Милим таким ведмедиком - нудотно-солодким голосом продовжила Мадам Шарман.

- Чарівниця ти наша! - вискнув Пан Жир-ок.

Мадам Шарман клацнула кістлявими пальцями - сіра упаковка почала червоніти, а через хвилину на ній проявилася намальована мордочка ведмежати.

- Саша не утрималася і голосно ойкнула - сьогодні на касі вона випрошувала у мами шоколадку з таким же ведмедиком на обкладинці!!!

Уся згряя тут же стрепенулася і рушила у бік Саші! В одну мить дівчинка розглянула колючі холодні очі Графа Рафінада, масляні очиці Пана Жирка, що заплили жиром, але найстрашнішим виявився погляд Мадам Шарман. Саша не могла відвести погляд від її чіпких чорних очей, а в голові у дівчинки хтось почав нашіптувати "червоненьке! солоденькі! хочу хочухочу"!



Містер Бамка схопив Сашу в оберемок, рикнув у бік монстрів " Шахраї"!.. і через мить Саша примружилася від яскравого світла лампи - вони знову були удома.

Саша декілька хвилин сиділа мовчки - відходила від побаченого. Містер Бамка з розумінням чекав.

ГІПНОЗ НЕ ДЛЯ УСІХ

Нарешті дівчинка обернулася у бік Кота: які страшні ці монстри, особливо Мадам Шарман, - видихнула Саша.

- Та усі вони хороші, просто Мадам Шарман гіпнотизувати уміє, а інші діють нишком. Я тобі потім ще розповім, які темні справи творять Граф Рафінад і Пан Жир-Ок.

- Ну а Мадам! Так підло ведмедика використала! - не могла заспокоїтися дівчинка.


- І не лише ведмедика - вона майстриня за всякими хорошими написами приховувати страшні гидоти. І бачиш, як уміло гіпнотизує - її хитрощі в першу чергу на дітей діють, але іноді і на дорослих теж, - зітхнув Кіт.

- І на мою маму?

Ну, мама у тебе розумна - вона цей гіпноз добре знає, ось у неї і імунітет на такі штучки.

Тут Саша згадала, що мама була на неї сильно ображена.

- Я піду миритися, гаразд?



- Звичайно! Передай їй від мене один корисний документ для боротьби з Мадам Шарман. Він вам обом згодиться!

Саша нахилилася розглянути листочок, який Містер Бамка залишив на столі, а Кіт як завжди несподівано зник. Дівчинка зібралася з духом і вийшла з кімнати - їй ого-го скільки належало розповісти своїй чудовій мамі, що не гіпнотизувалася.

КАЗКА №5

ЧОМУ ШКІДЛИВО ЇСТИ БАГАТО СОЛІ АБО ХРУСТКІ ХОВАНКИ



ВЕЧІР З БАБУСЕЮ

Сашині мама і тато пішли удвох в кіно на якийсь "зовсім нудний фільм про війни на зірках" - принаймні, так вони сказали дівчинці. Саша астрономію не особливо любила і зраділа, що цілий вечір проведе з улюбленою бабусею! Разом вони завжди читали цікаві книги, дивилися мультики, а головне - грали в хованки!

- Спочатку вечеряти! - сказала бабуся. Саша буквально накинулася на приготовані бабусею вареники і салат. Смакота!

Бабуся підсунула до дівчинки сільницю:



- Ти досолой, досолой! А то так салат несмачний.

Дівчинка, звичайно, здивувалася - адже салат був дуже навіть смачний, з хрусткими і різноколірними овочами, які вона особливо полюбила останнім часом.

Ну гаразд, посолю, раз бабуся радить, - вирішила Саша і посолила. Спочатку салат. Потім вареники. Потім салат ще раз - дуже вже їй сподобалося трясти красивою сільницею.

- Ух! Пересолила, - скривилася Саша.

- А ти водою запий, - запропонувала бабуся. Вода дійсно допомогла. Бабуся посміхнулася і поклала Саші ще вареників.

УВАГА, ДИВЕРСІЯ!

Після вечері Саша пішла до кімнати вибирати книгу. Відкрила двері, і трохи не налетіла на Містера Бамку.


-Уррррааааа!!! - як завжди, зраділа дівчинка і кинулася до Кота обніматися.

Мр. Бамка швидко закрив двері і серйозно поклав лапу Саші на плече:

- Ти. Розумієш. Що. Сталося. За. Вечерею? – промовляючи окремо кожне слово, сказав Кіт.

- За вечерю? За вечерю стався салат і смачніщі вареники!

- Ні. Не салат. Твоя бабуся! Вона ж планомірно готує диверсію!



Ух! Це слово - диверсія - Саша чула тільки в пригодницьких і військових фільмах. Але при чому тут бабуся?

Саша розреготалася, але Кіт швидко зупинив її.

- Не віриш - дивися сама. Запропонуй їй зараз замість книги зіграти в хованки. Бабуся відмовлятиметься - наполягай.

Дивна пропозиція, але чом би і ні? Саші довелося витратити цілих десять хвилин, щоб умовити бабуся на гру.

Охохонюшки! На повний-то шлунок! - розохалася бабуся, але у результаті погодилася.

Першою ховалася бабуся. Потрібно признатися, що Саші завжди було страшенно складно її знайти, якщо бабуся не піддавалася. Але тут Кіт пошепки промовив дівчинці на вухо:

- Тссс! Уважно слухай!

Саша нагостила вушка - нічого. Пройшла до однієї кімнати, в іншу - бабуся, як завжди, ховалася майстерно.

- Ех, знову я програю, - засмутилася дівчинка. І раптом.

Хрусь! - пролунав хрускіт десь поруч. Вжжжик - Саша стрепенулася - звук доносився із-за крісла! Вона підбігла до крісла - агааа! Там і причаїлася бабуся!

- Я виграла! давай ще! - радісно вигукнула дівчинка.

- Ой втомилася я, більше не хочу сьогодні - бабуся засмучено вийшла із-за крісла і пішла до іншої кімнати дивитися телевізор.



ХИТРИСТЬ РОЗКРИТА

Містер Бамка тут же підбіг до дівчинки.

- Ну? Ну як? Ти все зрозуміла, Олександра?

Чесно кажучи, нічого Саша не зрозуміла. Ну пограли, ну знайшла вона бабусю. Знайшла. По хрускоту!

-Ой! Містер Бамка, адже я ніколи раніше так не прислухалася під час хованок. Я тепер завжди-завжди вигравати зможу! До речі, а чому це моя бабуся хрускотить?

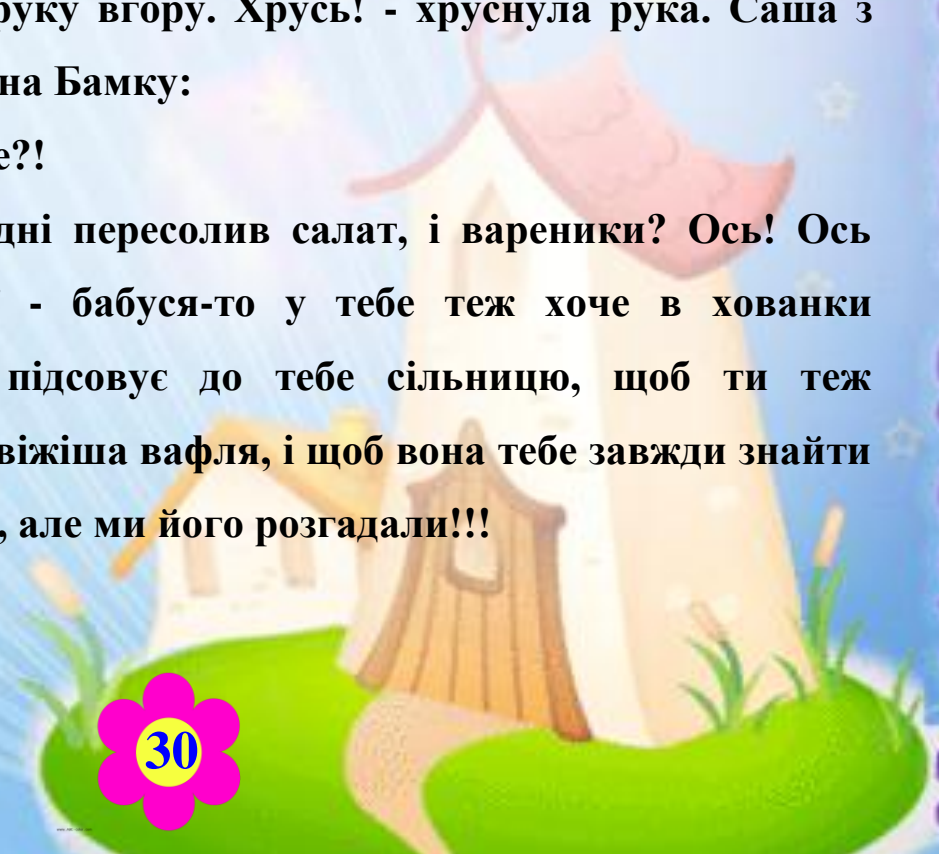
- Бабуся твоя хрускотить, тому що багато солі їсть. Сіль у неї в організмі накопичується і хрускотіти починає! І ти дійсно завжди можеш почути, де вона ховається.


Саша посміхалася - тепер вона знає безвідмовний спосіб, як виграти у бабусі в хованки.

- Класно! Тепер я завжди-завжди перемагатиму! - дівчинка в захваті підняла руку вгору. Хрусь! - хруснула рука. Саша з жахом подивилася на Бамку:

- Ой-ой! Що це?!

- А хто сьогодні пересолив салат, і вареники? Ось! Ось результат диверсії - бабуся-то у тебе теж хоче в хованки вигравати, ось і підсовує до тебе сільницю, щоб ти теж хрускотіла як найсвіжіша вафля, і щоб вона тебе завжди знайти змогла! Хитрий хід, але ми його розгадали!!!





Ну бабуся! Ну хитруся! - Саша навіть не чекала, що бабуся на такі мухлювання заради виграшу в хованки могла піти. З іншого боку - вона адже теж іноді хитрувала під час гри в лото з батьками. І ось як, виявляється, неприємно від чужих хитрощів буває.

Ні, Містер Бамка, нехороший це спосіб з хрускотінням, - серйозно вирішила дівчинка, - потрібно по-чесному вигравати. Буду тепер і сама менше солі їсти, і за бабусею стежити, щоб вона хрускотіла поменше. Ось подивимося тоді, хто краще за усіх ховатися уміє!


КАЗКА №6

В ПОЛОНІ МАВТЮЧОК АБО ЧОМУ НЕ ВАРТІО ЇСТИ БАГАТО СОЛОДКОГО?



Буває ж так - хвилину тому у Саші був чудовий настрій, і раптом стало сумно і нецікаво робити уроки.

Все набридло! Не хочу вчитися, хочу що-небудь солодке! - голосно сказала самій собі Саша. І це при тому, що вона нещодавно з'їла цілих десять цукерок. Зазвичай мама просила дівчинку не їсти багато солодкого, але зараз-то мами в будинку не було! Саша знала, де на кухні лежать солодощі - навіть на стілець не треба ставати, щоб дістати.



Не встигла Саша зайти на кухню, як тут же налетіла на щось тепле і пухнасте. На щось. Чи когось?!

-МистерБамка! Ураааа! Ти чого це в темряві мене чекаєш? - дівчинка зраділа обійняла Кота і закружляла його по кімнаті.

Кіт протягнув лапу і включив світло. Він виглядав дуже схвильовано і відразу випалив:

- Олександра, стоп. Ситуація виходить з-під контролю! Нам терміново треба в Олександрію - там нашестя мавпочок!


Зараз нам досить знати, що це маленька країна усередині Саші, її внутрішній світ, де вона усім управляє. А ще абсолютно у кожної людини є свій внутрішній світ, тільки не усі про це знають або не хочуть знати).

Саша навіть не стала нічого перепитувати - просто примружилася і протягнула Мр. Бамке руку. Секунда - і вони опинилися прямо в Олександрію, цього разу прямо перед різнокольоровими будиночками місцевих жителів - Мікрів і Вітамінок.

Саша огляділася навкруги - сонце світить, небо сине, Мікри з Вітамінками гуляють.

- І що ж тут не так, містер Бамка?

- Гм. Мікри вже встигли їх заспокоїти. - пробурмотів Кіт, - Але ти ж хотіла ще одну цукерку, правильно? Напевно, тобі



варто в педагогічних цілях з'їсти її зараз, щоб самій все побачити, - Мр. Бамка протягнув Саші яскравий льодяник.

Олександра вирішила не перепитувати, що означає незрозуміла фраза "в педагогічних цілях". Замість цього вона розгорнула цукерку. Не встигла Саша доїсти її до кінця, як перед ними з'явилася чарівна мавпочка!


- Ой яка привабливість! - Саша плеснула руками від захвату, - ти звідки така, крихітка?

Мавпочка підстрибом підбігла до Саші, звідкись взялася ще одна, і ще!

Містер Бамка наморщив лоб:

- Це усе цукерка, Саша. Пам'ятаєш, я розповідав тобі, що саме з овочами і фруктами в Александрію потрапляють Мікри і Вітамінки? А з солодощами в твій внутрішній світ пробираються ці верткі мавпочки - Швидкі Вуглеводики. Вони... Ти слухаєш, Олександра?






Саша, чесно кажучи, зовсім відволіклася. Мавпочок ставало все більше, одна забавніше за іншу! Вони залазили один одному на голову, бігали навколо дівчинки, а два Швидких Вуглеводика навіть схопили того, що гуляв неподалік Мікра і ну його дратувати!

Дівчинка розреготалася, але раптом - ай! Одна мавпочка дуже боляче потягнула її за волосся, а інша укусила за руку. Купка Швидких Вуглеводиків почала виривати квіти з красивої клумби перед сусіднім будиночком, а бідний Мікр-перехожий і зовсім пустився навітки від нав'язливих мавпочок з криками: "Караул! Розгардіяш!!!"





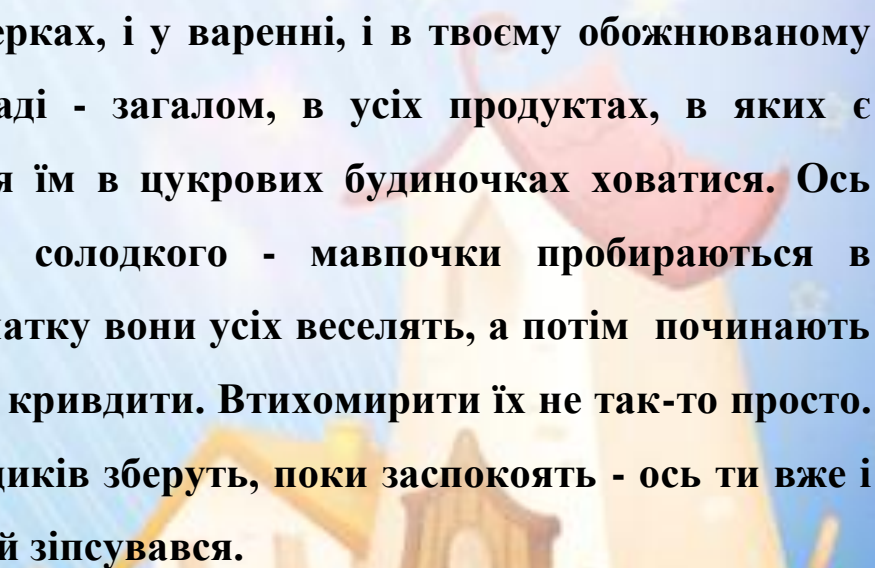
- Ох, біда. Ще один Мікр-кальцій не витримав знущань Вуглеводиків. Пора втрутитися - пробурмотів Кіт і почав збирати мавпочок в оберемок. До нього тут же приєдналися Саша, Мікри і Вітамінки в різноколірних сукенках. Коли усіх Вуглеводиків, що розбушувалися, нарешті відправили до місцевого зоопарку, Саша вже почувала себе як вичавлений лимон - тобто дуже втомленою.

- Містер Бамка, що ж це було? - вирішила все-таки розібратися дівчинка.

- Ну, як я почав розповідати, ці мавпочки - Швидкі Вуглеводики - потрапили в твій внутрішній світ разом з солодкою цукеркою - вони там живуть.

- В цукерках? Мавпочки? - не утрималася Саша і перебила Кота.

- Угу, і в цукерках, і у варенні, і в твоєму обожнюваному молочному шоколаді - загалом, в усіх продуктах, в яких є цукор. Подобається їм в цукрових будиночках ховатися. Ось так наїдаєшся ти солодкого - мавпочки пробираються в Олександрію. Спочатку вони усіх веселять, а потім починають хуліганити, Мікрів кривдити. Втихомирити їх не так-то просто. Поки усіх Вуглеводиків зберуть, поки заспокоять - ось ти вже і втомилася, і настрої зіпсувався.





Саша згадала - адже дійсно, сьогодні саме після з'їдених цукерок їй спочатку було дуже весело, а потім все стало з рук валитися. Ох і напустила ж вона по незнанню мавпочок собі, Мікрам і Вітамінкам на голову!

Значить, моя мама не просто так говорила не їсти багато солодкого! Що ж вона мені про мавпочок-то не розповіла? - видихнула Саша.

Ось-ось, - зітхнув містер Бамка, - Одна мавпочка - це ще куди не йшло, а багато - це вже караул і розгардіяш.

Саша потерла свіжий укус на руці:

- Попрошу маму солодкості чимдалі прибрати. А то якщо я з банкою варення в руках про щось замислюся, могу знову такий мавпенячий розгардіяш влаштувати. Ніякого зоопарку для Швидких Вуглеводиків не вистачить!


КАЗКА №7

ЖИР ПОТАНИЙ АБО ХОРОШИЙ? ЧИ ЯК САША БОРОЛАСЯ З ПАННОМ ЖИРКОМ



ЖИР ПІД ЗАБОРОНОЮ

Сашина подружка Маргарита по секрету розповіла їй, що уся жирна їжа, виявляється, страшенно шкідлива, і її треба категорично уникати. Тепер Саша увесь тиждень відмовлялася їсти салат, заправлений олією, і із сльозами на очах просила маму, щоб удома усі пили тільки знежирене молоко. Мама в



подиві розводила руками, а Саша ставала все більш і більш сумною - їжа останнім часом стала якоюсь зовсім несмачною.

Ось і зараз після дуже несмачного, та зате зовсім нежирного обіду дівчинка задумливо сиділа за столом, і раптом пролунав знайомий голос, що муркотав!

- Ну і чим же тобі так жир не угодив, дорога моя Олександра?

Саша і сама вже була не рада своєму рішенню. Але ж вона своїми очима разом з Містером Бамкою бачила одного з членів Зграї харчових монстрів - це був Пан Жирок!

- Я ж зрозуміла, що жир шкідливий, ще тоді! - випалила дівчинка, - а тут ще і Маргарита те ж саме сказала.

Містер Бамка схопився лапами за голову:


- Яке жахливе, жахливе непорозуміння! Як же так - усі жири під одну гребінку! Я повинен все терміново прояснити.

МИЛИЙ-ЖИРОЧОК

Містер Бамка схопив авокадо (Саша подумки поморщилася - фуууу жирне яке!), що лежить на столі, і хлопнув лапами в повітрі. Оп! - кірочка авокадо лопнула, і з нього вибрався чарівний блідо-жовтий пухнастик. Саша розпливлася в посмішці від розчулення:

- Ой яка крихта!

Містер Бамка протягнув Саші Пухнастика :



- Цей малюк-Жирочок живе в авокадо. І повір мені, він зовсім не шкідливий, і навіть дуже корисний!


Раптом Жирочок пискнув, і Саша незручно випустила його з рук. Малюк кинувся до дверей - Саша і Мр. Бамка за ним. Він біг несподівано швидко для своїх крихітних ніжок! Дівчинка і Кіт захекалися, але майже встигли наздогнати його вже на вулиці, де Жирочок прошмигнув в причинені двері якогось темного будинку. Недовго думаючи, Саша кинулася за ним до кімнати.

ЛІГВО ПАНА ЖИРУ

Так, це виявилось його таємне лігво. Нарешті дівчинка розглянула Пана Жир із Зграї харчових монстрів в усій красі. Вона упізнала його по круглих очках, але усе інше. Без одягу він вже зовсім не походив на людину. Монстр виявився нудотно-зеленим, пупирчастим створінням, що розпливлося. Навколо нього з осоружним хлюпанням повзали такі ж безформні зелені монстрики.

Тут Мр. Бамка тихенько вказав Саші на клітини з жовтими пухнастими Жирятами, які пищали і безуспішно намагалися вибратися зі свого ув'язнення:

- Дивися! Це Жирята, захоплені Паном Жиром - він їх перетворює на таких неприємних шкідливих



монстриків, а кажучи науковою мовою - гі-дро-ге-ни-зу-є!

Пан Жир протягнув свою пупирчасту руку-відросток до нової жертви - і о жах! Це був Сашин малюк-Жиреня.

Дівчинка не витримала і вибігла зі свого укриття. Вона перехопила Жиреня за секунду до того, як його милої шерстки торкнувся Пан Жир.

- Дай! Дай я його гідрогенізую! Дааааай! Хоч би частичноооо.,- запхикав Монстр. Саша примружилася і побігла назад до Мр. Бамки. Кіт загрозово зашипів на Пана Жира, схопив дівчинку в оберемок і рраз - переніс назад в Сашину кімнату.


Саша прийшла в себе завдяки попискуванню в її долоньках - це врятований малюк-Жиреня дав про себе знати.

- Дурнуватий, що ж ти так ризикував, - з ніжністю сказала дівчинка і зітхнула - вона згадала про полонених Пана Жиру, що залишилися.

ЖИРИ ХОРОШІ І ГІДРОГЕНІЗОВАНІ

- Що ж робити, містер Бамка? Я тепер заплуталася: жир - це добре або погано?

Містер Бамка ласкаво полоскотав Жиреня, що попискував, і посміхнувся Саші:



- **Жир** - це в цілому дуже добре! Не варто боятися їсти ні авокадо, ні олію в салаті, ні жирну рибку - вони і смачні, і корисні для тебе! Саме з ними в Олександрію потрапляє багато хороших маленьких Жиренят.

- А як же ті осоружні зелені монстри? Вони-то хто? - покрилася мурашками від неприємних спогадів Саша.

- Цим Жиренятам, на жаль, не повезло. Вони потрапили в чіпкі лапи Пана Жиру і перетворилися на дуже неприємні створіння. Їх дійсно краще уникати! Вони якщо до кого всередину пробираються, такий безлад влаштовують!

- Але як же я їх розпізнаю? - розхвилювалася Сашулька, - я адже без тебе не зрозумію, хто в авокадо або де-небудь ще сховалося - таке миле Жиреня або ті жахливі слизняки!

Містер Бамка заспокійливо подивився на дівчинку:

- Ну, ні авокадо, ні іншим продуктам, у яких в складі тільки один інгредієнт і які продаються не в упаковках, такі слизняки не загрожують.

А ось якщо хочеш з'їсти щось з упаковки - згодиться те складне слово-заклинання, яке я тобі сказав, - гідрогенізований.



Запам'ятай його! Це пароль для тих жахливі шкідливих Жиренят, під ним вони ховаються в різній їжі. Самі скривджені і шкідливі - Жири, які гідрогенізовані частково. Вони ті ще вреднюки і забіяки.

Ось, щоб ти знала напевно, залишу тобі список їжі, де вони швидше за все приховалися - і тобі, і батькам згодиться! А мені пора! Поспішаю в Львів у гості до дівчинки Лізи - розповім і їй про те, яке чудове смачне і корисне це авокадо.

Містер Бамка протягнув Саші листочок і як завжди несподівано зник. Дівчинка вирішила уважно вивчити пам'ятку увечері. А зараз їй належало знайти відповідний будиночок для свого нового друга - пухнастого мілахиЖиреняти.




Казка №8

ЧИ ПРИМУШУВАТИ ДИТЯЧУ ЇСТЮ АБО МР. БАМКА ЗНАЙОМИТЬСЯ З МАМОЮ



Час від часу Саша і її мама сварилися. Завжди – через дурниці. Найчастіше - через їжу - адже мама постійно примушувала дівчинку щось з'їсти. Мамі частенько здавалося, що Саші треба поїсти трохи більше, і не того, а цього. А Саша, навпаки, була упевнена, що їй треба трохи менше, і не цього, а того. Ось і дулися вони час від часу один на одну. Так і сьогодні сталося.



"Не буду я їсти картоплю! Не хочу! Хочу помідори і десерт"! - видала Саша, коли мама утретє спробувала покласти на її тарілку "ще шматочок".

- Ах так?! - розлютилася мама, - Тоді і помідори не будеш, і десерт, раз така капризуха!

Саша не утрималася і вибігла з-за столу, голосно грюкнувши дверима. Ух! Набагато голосніше, ніж слідувало б, але вже дуже вона на маму образилася.

НЕСПОДІВАНЕ РІШЕННЯ


Звичайно ж, в кімнаті Сашу вже чекав її друг - фахівець з дитячого харчування Кіт Містер Бамка! Він завжди з'являвся, коли у Саші виникали нерозуміння з їжею, може і цього разу допоможе? Саша кинулася до Кота з плачем:

- Уууууу! Ображають! Картоплю запихають! Бамка погладив дівчинку по голові:

- Олександра, а з-за столу хто втік? Ай-яй-яй. Ну, я знаю, як все виправити

- Як? - шмигнула носом дівчинка.

- Тобі з мамою треба сісти за стіл переговорів. Саша розгубилася. Столу переговорів у них в квартирі не було. Був кухонний стіл, маленький журнальний столик, її письмовий стіл. і все! Кіт неначе прочитав думки Саші.



- Столом переговорів може бути що завгодно, може навіть і не стіл, а диван або яка-небудь тумбочка. Головне, щоб обидві сторони - тобто ти і мама - прийшли туди добровільно обговорити проблему.

- Добрий-вільно? - перепитала дівчинка нове слово.

- Саме! Тобто за власним бажанням і з добрими намірами.

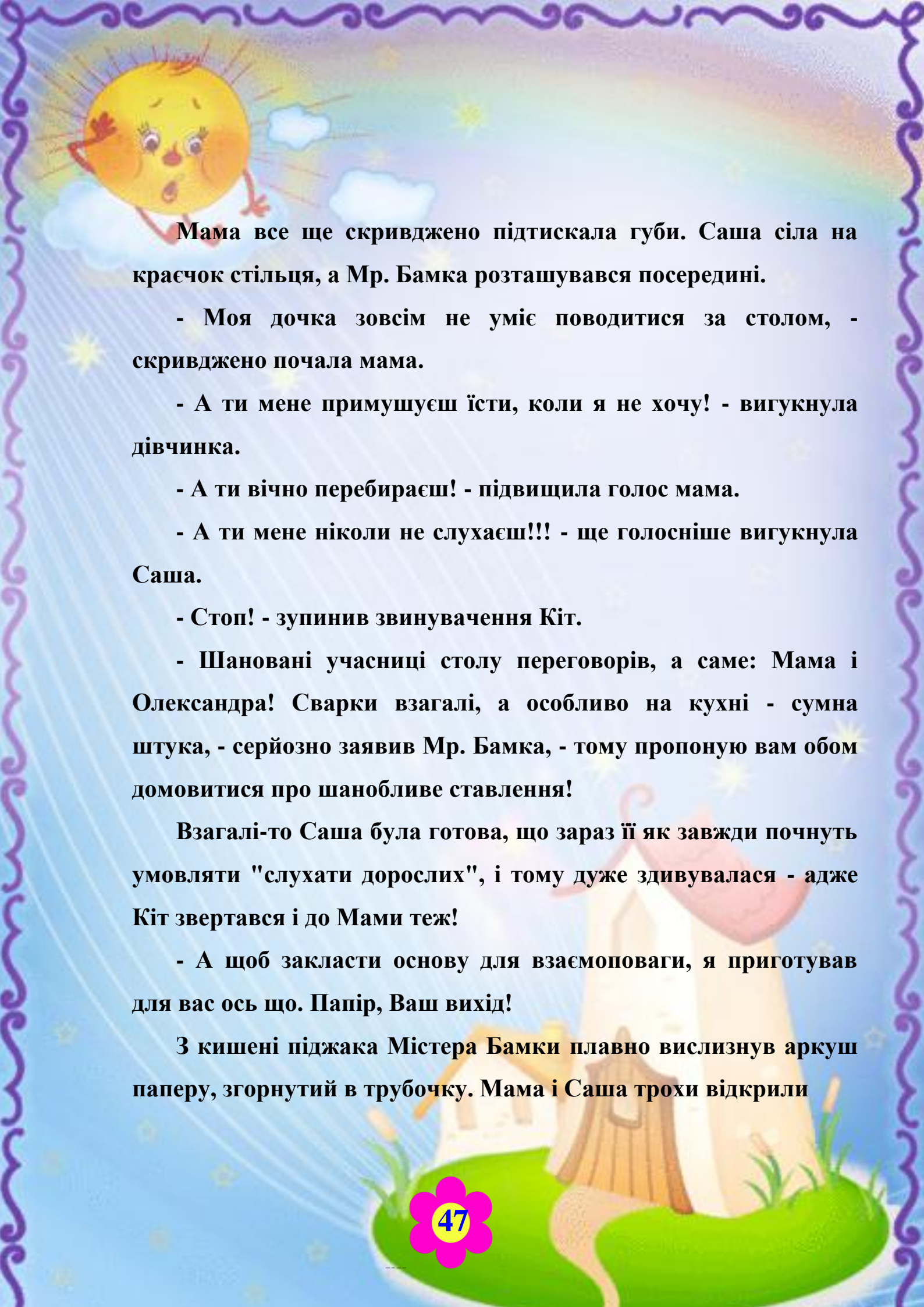
-Стій, Містер Бамка! Ти куди?! Тебе ж мама побачить! - голосно зашепотіла дівчинка і кинулася до Кота. Але той серйозно поправив метелика на шиї і заявив:

- Прийшов час познайомитися з твоєю мамою. Поки ви обоє дров не наламали. Почекай, я тебе покличу.

Ніякі дрова Саша ламати не збиралася, але в хвилюванні завмерла і прислухалася. Як би мама не втратила свідомість побачивши довгов'язого Кота, що говорить, в піджаку і з червоним метеликом на шиї!

МАМА ЗНАЙОМИТЬСЯ З БАМКОЮ

Спочатку вона дійсно почула здивоване мамине " Ах"!, потім - приємний голос Мр. Бамки, потім голос мами - спочатку схвилюваний і скривджений, потім - спокійніший. Нарешті Кіт голосно покликав Сашу за стіл переговорів. В даному випадку - кухонний - той самий, за яким сьогодні вони з мамою посварилися.



Мама все ще скривджено підтискала губи. Саша сіла на краєчок стільця, а Мр. Бамка розташувався посередині.

- Моя дочка зовсім не уміє поводитися за столом, - скривджено почала мама.

- А ти мене примушуєш їсти, коли я не хочу! - вигукнула дівчинка.

- А ти вічно перебираєш! - підвищила голос мама.

- А ти мене ніколи не слухаєш!!! - ще голосніше вигукнула Саша.

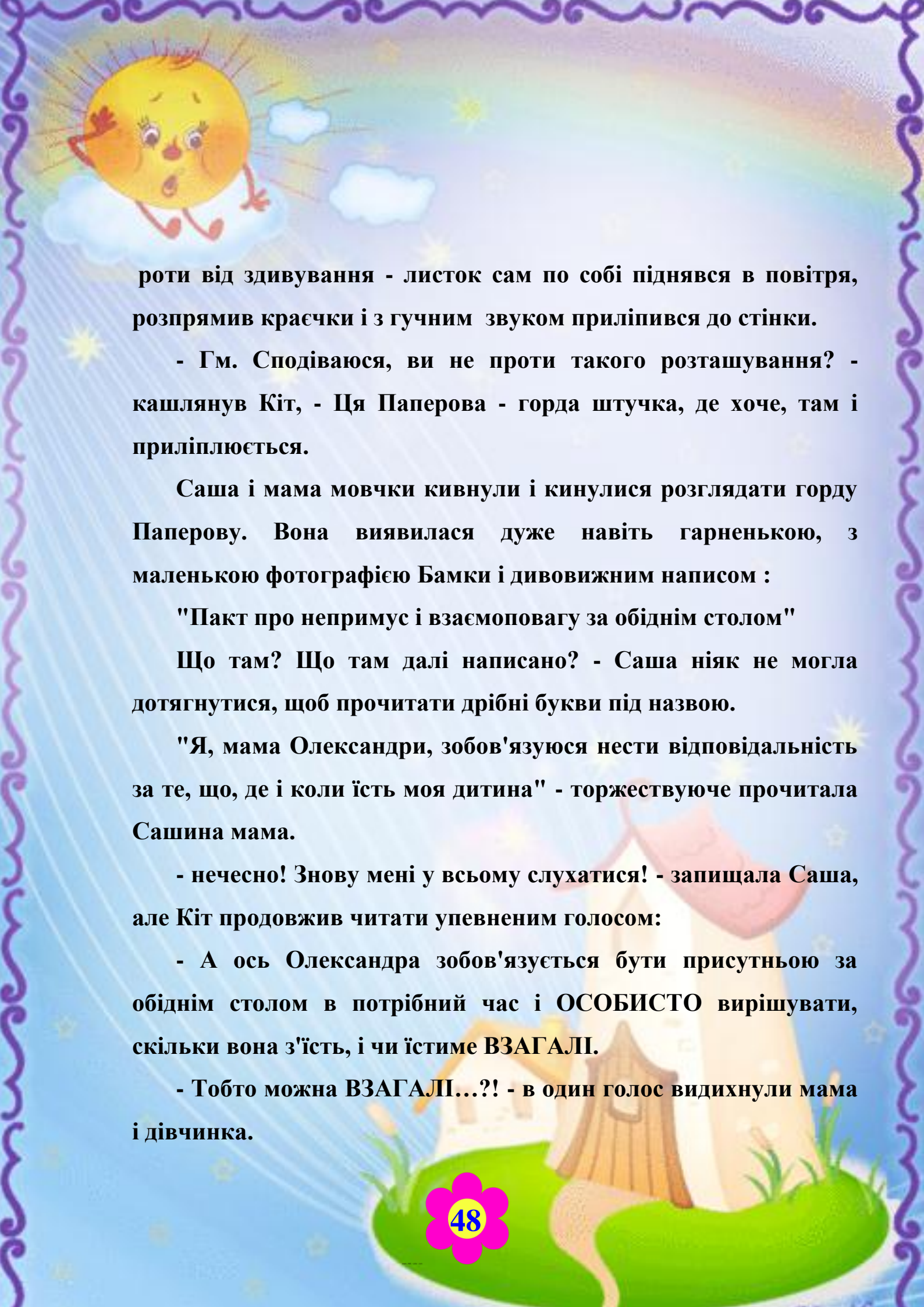
- Стоп! - зупинив звинувачення Кіт.

- Шановані учасниці столу переговорів, а саме: Мама і Олександра! Сварки взагалі, а особливо на кухні - сумна штука, - серйозно заявив Мр. Бамка, - тому пропоную вам обом домовитися про шанобливе ставлення!

Взагалі-то Саша була готова, що зараз її як завжди почнуть умовляти "слухати дорослих", і тому дуже здивувалася - адже Кіт звертався і до Мамаи теж!

- А щоб закласти основу для взаємоповаги, я приготував для вас ось що. Папір, Ваш вихід!

З кишені піджака Містера Бамки плавно вислизнув аркуш паперу, згорнутий в трубочку. Мама і Саша трохи відкрили



роти від здивування - листок сам по собі піднявся в повітря, розпрямив краєчки і з гучним звуком приліпився до стінки.

- Гм. Сподіваюся, ви не проти такого розташування? - кашлянув Кіт, - Ця Паперова - горда штучка, де хоче, там і приліплюється.

Саша і мама мовчки кивнули і кинулися розглядати горду Паперову. Вона виявилася дуже навіть гарненькою, з маленькою фотографією Бамки і дивовижним написом :

"Пакт про непримус і взаємоповагу за обіднім столом"


Що там? Що там далі написано? - Саша ніяк не могла дотягнутися, щоб прочитати дрібні букви під назвою.

"Я, мама Олександр, зобов'язуюся нести відповідальність за те, що, де і коли їсть моя дитина" - торжествуюче прочитала Сашина мама.

- нечесно! Знову мені у всьому слухатися! - запищала Саша, але Кіт продовжив читати упевненим голосом:

- А ось Олександра зобов'язується бути присутньою за обіднім столом в потрібний час і **ОСОБИСТО** вирішувати, скільки вона з'їсть, і чи їстиме **ВЗАГАЛІ**.

- Тобто можна **ВЗАГАЛІ**...?! - в один голос видихнули мама і дівчинка.



- Саме так! Цей взаємошанований договір безвідмовно дозволяє зберегти мир у сім'ї і шлунку. Перевірено на тисячах дітей і батьків. Це я вам говорю як фахівець із здорового харчування і дитячих капризів №1 у світі, - упевнено заявив Кіт.

Саша і її мама в подиві подивилися один на одного. Потім на Бамку. Потім на горду Паперову. Нарешті Сашина мама вирішилася:

- А давай спробуємо, дочка. Раптом щось з цього вийде.

Паперова прошурхотіла від пориву вітру - Мама і Саша озирнулися, а Містера Бамки вже не було в кімнаті.

- Дивовижний Кіт - сказала Мама, - і такий начитаний.

Саша обійняла Маму і підморгнула Паперовій - щось тепер буде!


Казка №9

ШКІДЛИВІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ДІТЕЙ АБО ПІДСЛУТТИ ГРАФА РАФІНАДУ.



САМОСТІЙНА ДІВЧИНКА

Вдома закінчився хліб, і Олександра вирішила сама сходити за ним в магазин. Вона узяла мамину господарську сумку, гроші і воду - раптом захочеться пити по дорозі. На вулиці було весело, шумно і жахливо цікаво. Повз дівчинку проїхали двадцять велосипедистів в помаранчевій формі, пройшов щебетучій натовп іноземних туристів і навіть неквапом процокав копитами великий поліцейський кінь. Саша здивилася і трохи не пропустила двері магазину - але вчасно схопилася!



Дівчинка відразу знайшла потрібний ряд з хлібом - адже останнім часом вона увесь час ходила за покупками разом з мамою. Ось тільки біля полиць з хлібом її чекав несподіваний персонаж.

ЗУСТРІЧ З ГРАФОМ

Персонаж втискався в кут і намагався бути максимально непомітним - але Саша встигла його розгледіти. Вона відразу упізнала цього довгого худого дядечка в чорному капелюсі, наглухо застібнутому пальті і у білих рукавичках (і це в теплий-то літній день!). Дядечко витягував з рукавів свого пальта упаковки білих нарізних батонів - один, два, десять, чотирнадцять. Він стопкою викладав батони на полицю, злодійкувато озирючись навкруги.



- Граф Рафінад! - здивовано видихнула Саша і своїм вигуком збила увесь процес. Так, це був третій учасник зграї харчових монстрів! З Мадам Шарман і Паном Жирком дівчинка познайомилася завдяки своєму другу містерові Бамці, але зараз-то вона була одна-однісінька і абсолютно розгубилася. Граф Рафінад помітив дівчинку і загрозливо



витагнув руку з білим батонем убік Олександра.

Саша вискнула, вибігла на вулицю і вдарилася об повітря! Тшшш, -пробурмотіло " повітря" - це під чарівним дощовиком-невидимкою її чекав кіт Містер Бамка. Дівчинка пірнула під захист дощовика і полегшено зітхнула. Ситуація знову була під контролем.

Тим часом граф Рафінад вискочив з магазину, і різкою прискакуючою ходою помчав кудись в підворіття. Саша і Містер Бамка злагоджено нога в лапу побігли слідом за ним.

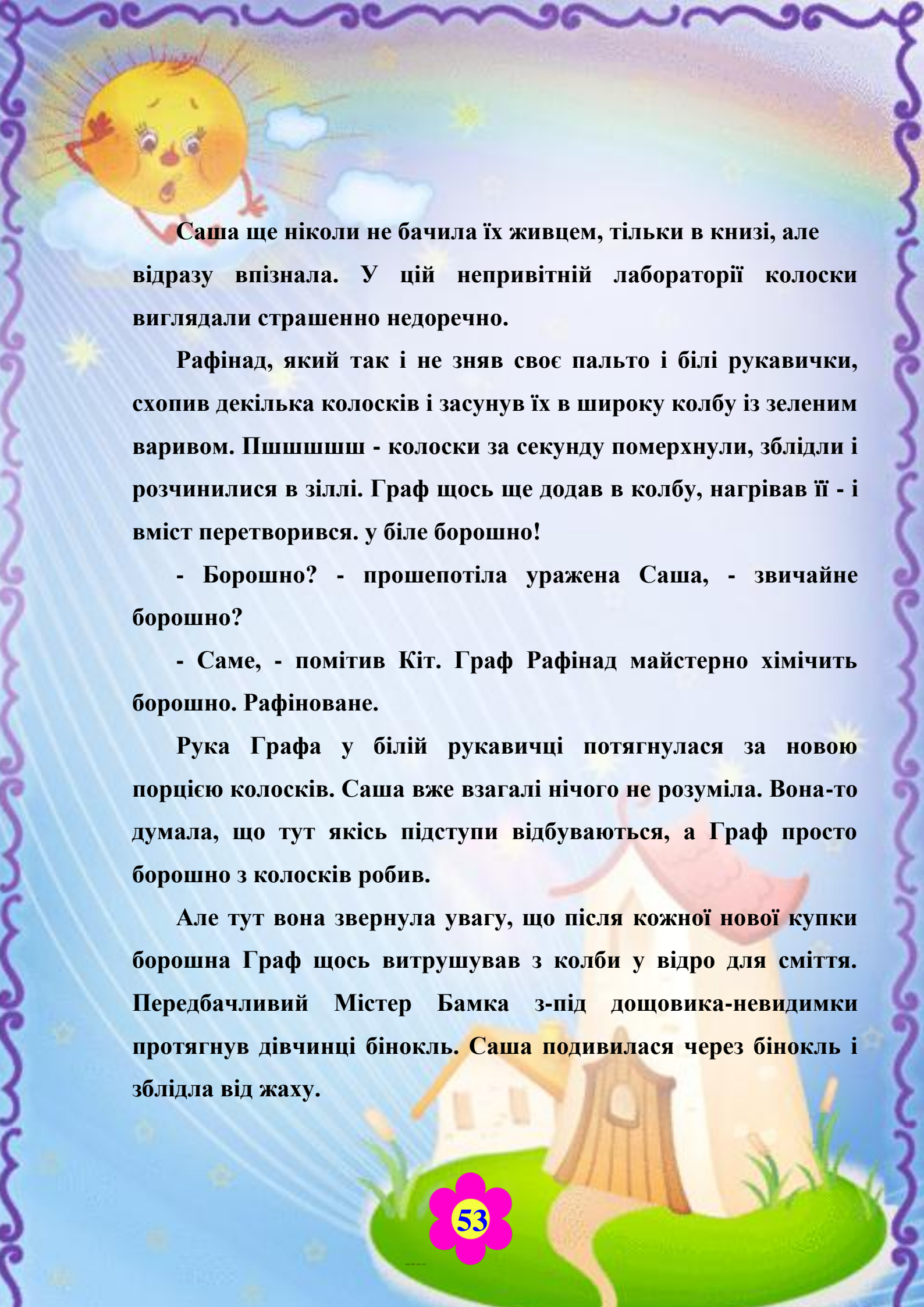
ЛІГВО РАФІНАДУ

Граф Рафінад (чись ім'я, до речі, досі було незрозуміло Саші) жил в покинутій будівлі місцевої фабрики на другому поверсі. Містер Бамка допоміг дівчинці піднятися по сходах - в сходинок були величезні діри, але Саша навіть не помітила їх - їй хотілося скоріше розгадати таємницю Графа Рафінаду.

Що вона не була готова побачити, так це сучасну хімічну лабораторію, в яку на усіх парах влетів розлючений Граф. Він щось злісно бурмотав крізь зуби. Саша прислухалася:

- Та як вона могла! Дівчинка! Брудна, брудна дівчинка! Ну нічого. Я все одно встиг парі десятків батонів підкласти!

Саша в усі очі розглядала лігво Графа. Серед булькаючих колб тут і там були розкладені золотисті пшеничні колоски.



Саша ще ніколи не бачила їх живцем, тільки в книзі, але відразу впізнала. У цій непривітній лабораторії колоски виглядали страшенно недоречно.

Рафінад, який так і не зняв своє пальто і білі рукавички, схопив декілька колосків і засунув їх в широку колбу із зеленим варивом. Пшшшшш - колоски за секунду померхнули, зблідли і розчинилися в зіллі. Граф щось ще додав в колбу, нагрівав її - і зміст перетворився. у біле борошно!

- Борошно? - прошепотіла уражена Саша, - звичайне борошно?

- Саме, - помітив Кіт. Граф Рафінад майстерно хімічить борошно. Рафіноване.

Рука Графа у білій рукавичці потягнулася за новою порцією колосків. Саша вже взагалі нічого не розуміла. Вона-то думала, що тут якісь підступи відбуваються, а Граф просто борошно з колосків робив.

Але тут вона звернула увагу, що після кожної нової купки борошна Граф щось витрушував з колби у відро для сміття. Передбачливий Містер Бамка з-під дощовика-невидимки протягнув дівчинці бінокль. Саша подивилася через бінокль і зблідла від жаху.

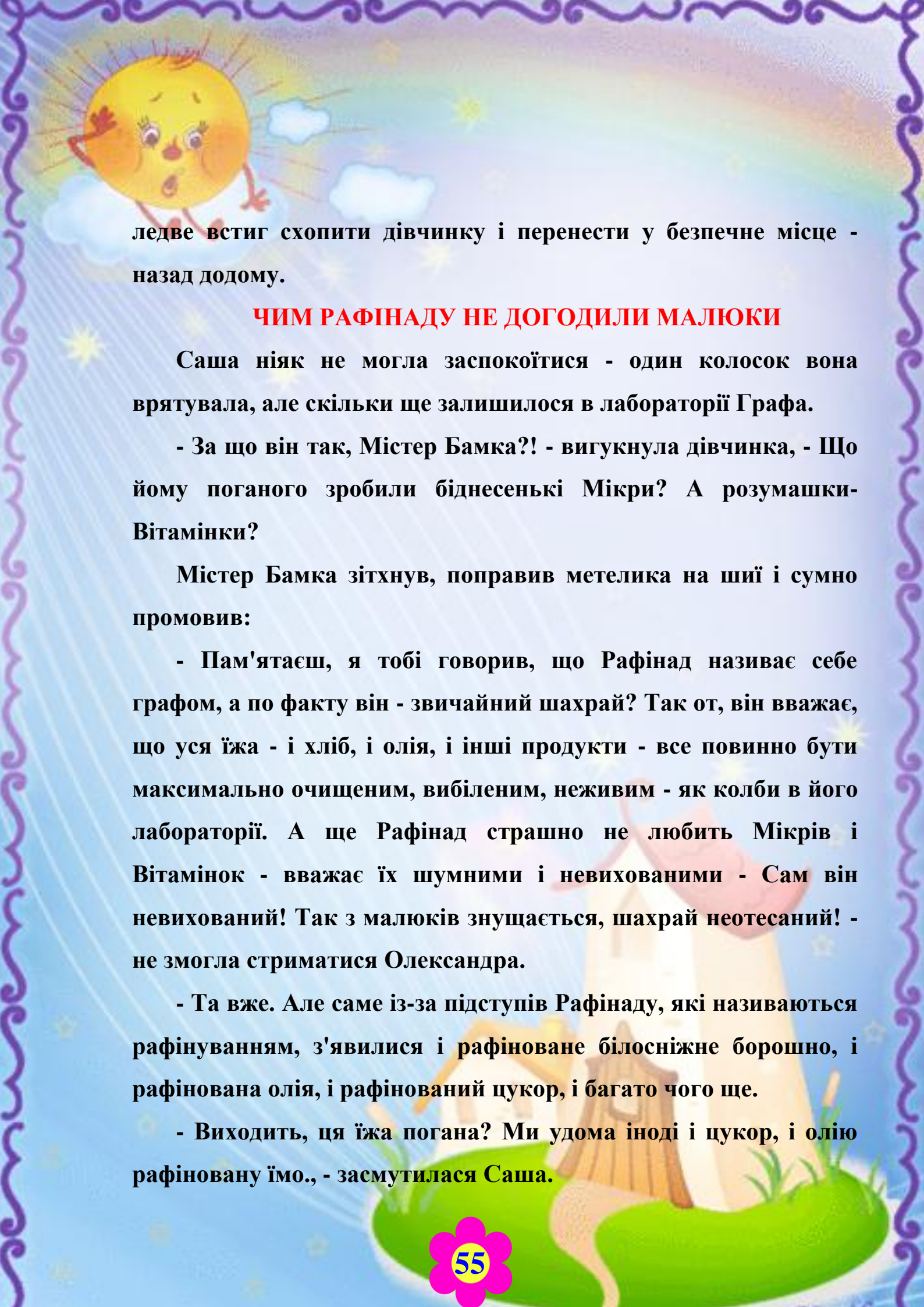
ТАЄМНИЦЯ ГРАФА РАФІНАДУ

У окулярі бінокля Сашу чекало дуже неприємне видовище: Рафінад відправляв в сміття натовпу нещасних малюків - Вітамінок і Мінералів. Милі різноколірні чоловічки плакали і марно загрозували крихітними куркульками у бік Графа Рафінаду.



З Вітамінками і Мінералами Саша познайомилася не так давно, але вже встигла їх полюбити - такими відповідальними і корисними вони виявилися. Містер Бамка розповідав дівчинці, що крихітки-Вітамінки і Малюки-мінерали потрапляють всередину з різною їжею. Але в цій лабораторії виходила зовсім інша історія.

Дівчинка вибігла з укриття і вирвала з рук Рафінаду черговий колосок, а Рафінад заричав від люті! Містер Бамка



ледве встиг схопити дівчинку і перенести у безпечне місце - назад додому.

ЧИМ РАФІНАДУ НЕ ДОГОДИЛИ МАЛЮКИ

Саша ніяк не могла заспокоїтися - один колосок вона врятувала, але скільки ще залишилося в лабораторії Графа.

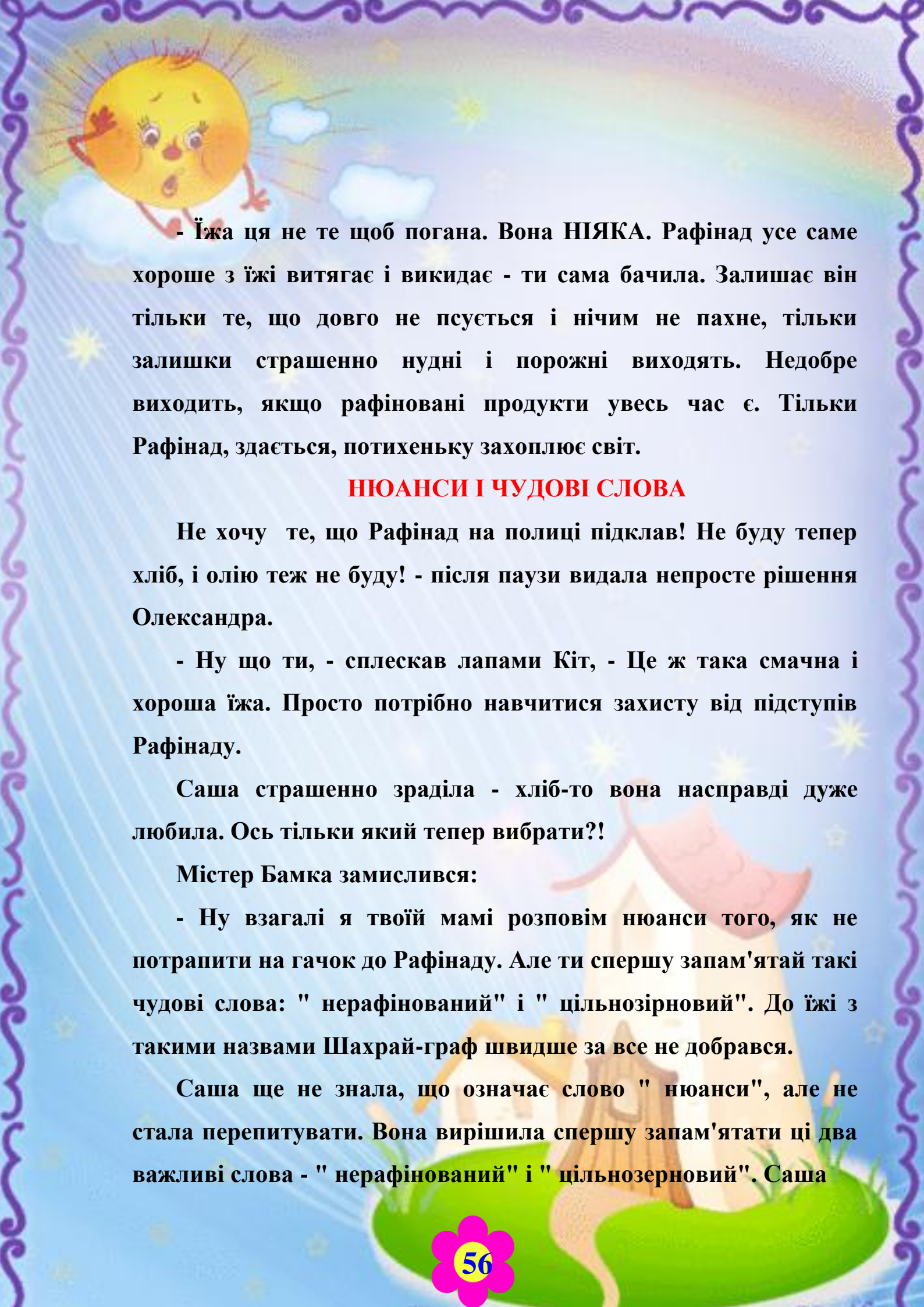
- За що він так, Містер Бамка?! - вигукнула дівчинка, - Що йому поганого зробили біднесенькі Мікри? А розумашки-Вітамінки?

Містер Бамка зітхнув, поправив метелика на шиї і сумно промовив:

- Пам'ятаєш, я тобі говорив, що Рафінад називає себе графом, а по факту він - звичайний шахрай? Так от, він вважає, що уся їжа - і хліб, і олія, і інші продукти - все повинно бути максимально очищеним, вибіленим, неживим - як колби в його лабораторії. А ще Рафінад страшно не любить Мікрів і Вітамінок - вважає їх шумними і невихованими - Сам він невихований! Так з малюків знущається, шахрай неотесаний! - не змогла стриматися Олександра.

- Та вже. Але саме із-за підступів Рафінаду, які називаються рафінуванням, з'явилися і рафіноване білосніжне борошно, і рафінована олія, і рафінований цукор, і багато чого ще.

- Виходить, ця їжа погана? Ми удома іноді і цукор, і олію рафіновану їмо., - засмутилася Саша.



- Їжа ця не те щоб погана. Вона НІЯКА. Рафінад усе саме хороше з їжі витягає і викидає - ти сама бачила. Залишає він тільки те, що довго не псується і нічим не пахне, тільки залишки страшенно нудні і порожні виходять. Недобре виходить, якщо рафіновані продукти увесь час є. Тільки Рафінад, здається, потихеньку захоплює світ.

НЮАНСИ І ЧУДОВІ СЛОВА

Не хочу те, що Рафінад на полиці підклав! Не буду тепер хліб, і олію теж не буду! - після паузи видала непросте рішення Олександра.

- Ну що ти, - сплескав лапами Кіт, - Це ж така смачна і хороша їжа. Просто потрібно навчитися захисту від підступів Рафінаду.

Саша страшенно зраділа - хліб-то вона насправді дуже любила. Ось тільки який тепер вибрати?!

Містер Бамка замислився:

- Ну взагалі я твоїй мамі розповім нюанси того, як не потрапити на гачок до Рафінаду. Але ти спершу запам'ятай такі чудові слова: "нерафінований" і "цільнозерновий". До їжі з такими назвами Шахрай-граф швидше за все не добрався.

Саша ще не знала, що означає слово "нюанси", але не стала перепитувати. Вона вирішила спершу запам'ятати ці два важливі слова - "нерафінований" і "цільнозерновий". Саша



відчула, що неначе упізнала два чарівні заклинання - заклинання від безвітамінних і порожніх білих батонів Графа-рафінаду.

Ось так завдяки Бамці Саша сьогодні стала справжнісінькою чарівницею.



Казка №10


ЧОМУ ПІРЕБА СНІДАТИ АБО АПАКА НЕПРИЄМНОГО АПЕТИТУ.



СКРИВДЖЕНИЙ ЖИВОТИК

Снідати уранці зовсім не хотілося, хотілося тільки спати (тому що таємно від батьків Олександра пів ночі читала під ковдрою страшенно цікаву книжку. Недивно, що її апетит не встиг прокинутися - він напевно теж не виспався!).

Так Саша і пішла в школу з порожнім животом (який почав тихенько буркотить). Вона зовсім випустила з уваги, що їжа для школи, дбайливо підготовлена мамою, залишилася біля дзеркала в коридорі.



Схопилася дівчинка вже в школі під час зміни - до цього моменту її живіт бурчав голосніше за шкільний дзвінок. Це страшенно веселило Сашиних подружок, а ось Саші чогось не було весело.

Саша ще раз зітхнула - найбільше їй зараз хотілося з'їсти сирники, які сьогодні були на сніданок. Сирники з родзинками і сметаною, политі медом.

- Бррррр! - неначе " піддакував" Сашиним думкам живіт, що скривджено бурчить,

- Бр-бр-бррррр! - зовсім вже обурено прозвучав він цього разу.


- Бррррр! Олександра!!! Що ж ти так. - почула дівчинка і стрепенулася.

Щоооо? Невже живіт почав з нею розмовляти? Хоча ні, голос-то звучав над самим вухом, а такі знайомі оксамитові нотки могли бути тільки у Містера Бамки!

ДУЖЕ ТЕРМІНОВИЙ БАНАН

- Бамка! - Саша покрутила головою, але нікого не побачила. Але тут її торкнулася невидима тепла лапа її друга.

-Тссс, Саша, давай підемо у безлюдне місце, не хочу на автографи відволікатися! - пробурмотів Мр. Бамка з-під плаща-невидимки і потягнув Сашу убік.



(Після того, як напередодні свого дня народження Кіт необережно дав інтерв'ю місцевій газеті, у нього відбою не було від прихильників. Усі мріяли сфотографуватися з довгов'язим котом, що говорить. Правда, про здорове і смачне харчування ці люди не хотіли говорити, і кіт трохи розчарувався у своїй популярності).

Спортивний зал якраз був вільний - там вони і влаштувалися.

Містер Бамка однією лапою зняв плащ-невидимку, а інший протягнув Саші банан.

- Швидше їж!

Саша від радості зовсім забула про голод. Як вихована людина, вона вирішила обов'язково розділити банан порівну:

- І ти зі мною поїж! Ти будеш половинку ближче до хвостика або до гілочки?

- Немає часу для хвостиків і гілочок! Ай-яй-яй!- підскочив Кіт і навіщось кинув вперед яблуко з кишені. Він обернувся до Саші і голосно пирхнув:

- Їж, їж швидше!

Саша, що сторопіла, в поспіху відкусила банан і закашлялася. Містер Бамка обернувся і однією лапою постукав

їй по спині, а інший знову шпурнув ще одно яблуко в порожнечу. Хоча ні не у порожнечу.


Чи то від присутності Бамки, чи то від з'їденого банана, Саша нарешті побачила, від чого, а точніше - від кого відстрілювався фруктами Кіт.



ОСКАЖЕНІЛИЙ ДРУГ

Прямо на них мчав їх старий знайомий - душка-слон на ім'я Приємний Апетит. Правда зараз його не можна було назвати ні "душкою", ні "приємним" - витріщені очі, пара з ніздрів, скуповджена чубчик на голові. Дівчинці на хвилину стало страшно.

Містер Бамка швидко затулив дівчинку від Слона і кинув в нього очищений банан. Саша вирішила не відставати - відкусила пів-яблука, а другою половиною зарядила Апетиту прямо в лоб! Слон ойкнув і зупинився.



- Ох. Що це на мене знайшло? - промовив він захекавшись,
- здрастуйте! Дуже радий. Дуже.

- Дуже рад?! Ах так! - не витримала Олександра , - а хто тільки що на нас тупав як божевільний?

Кіт примирливо поклав на Сашине плече лапу:

- Саша, у мене не було часу тобі сказати раніше, але Приємний Апетит не просто так втратив витримку. Згадай: адже ти не снідала, обід забула. Ось він і перенервував.

НАСЛІДКИ ГОЛОДОВКИ


Саша сіла на підлогу в оточенні яблучних недогризків і шкірок від зв'язки бананів.

- А якщо б містер Бамка не прийшов?! Що б тоді сталося?

- Тоді б тобі було дуже ніяково - пробурмотів Приємний Апетит.

- Ну, якби я тебе в тому стані наздогнав, - ти б сама тоді трішки розлютилася. А може бути навіть не трішки. І при першій нагоді обжерлася б так, що трохи живіт не лопнув. Швидше за все солодощів - тоном, що вибачається, почав перераховувати Слон.

- Ну гаразд, досить дівчинку лякати. На щастя, цього разу відстрілялися дуже навіть вітамінно, - підсумував Кіт, - недаремно я стратегічні запаси бананів і яблук зробив.



Слон винувато опустив очі, пригладив скуйовджений чубчик і посміхнувся.

А Саша подумки пообіцяла собі ніколи, ніколи не пропускати сніданки і не забувати обіди. Тому що приємний Апетит, виявляється, набагато кращий тип, ніж неприємний!

Казка №11

ЯКЩО ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ПРОБУВАТИ НОВУ ЇЖУ АБО НАДСЕКРЕТНИЙ ДЕГУСТАЦІЙНИЙ ПРОТОКОЛ.

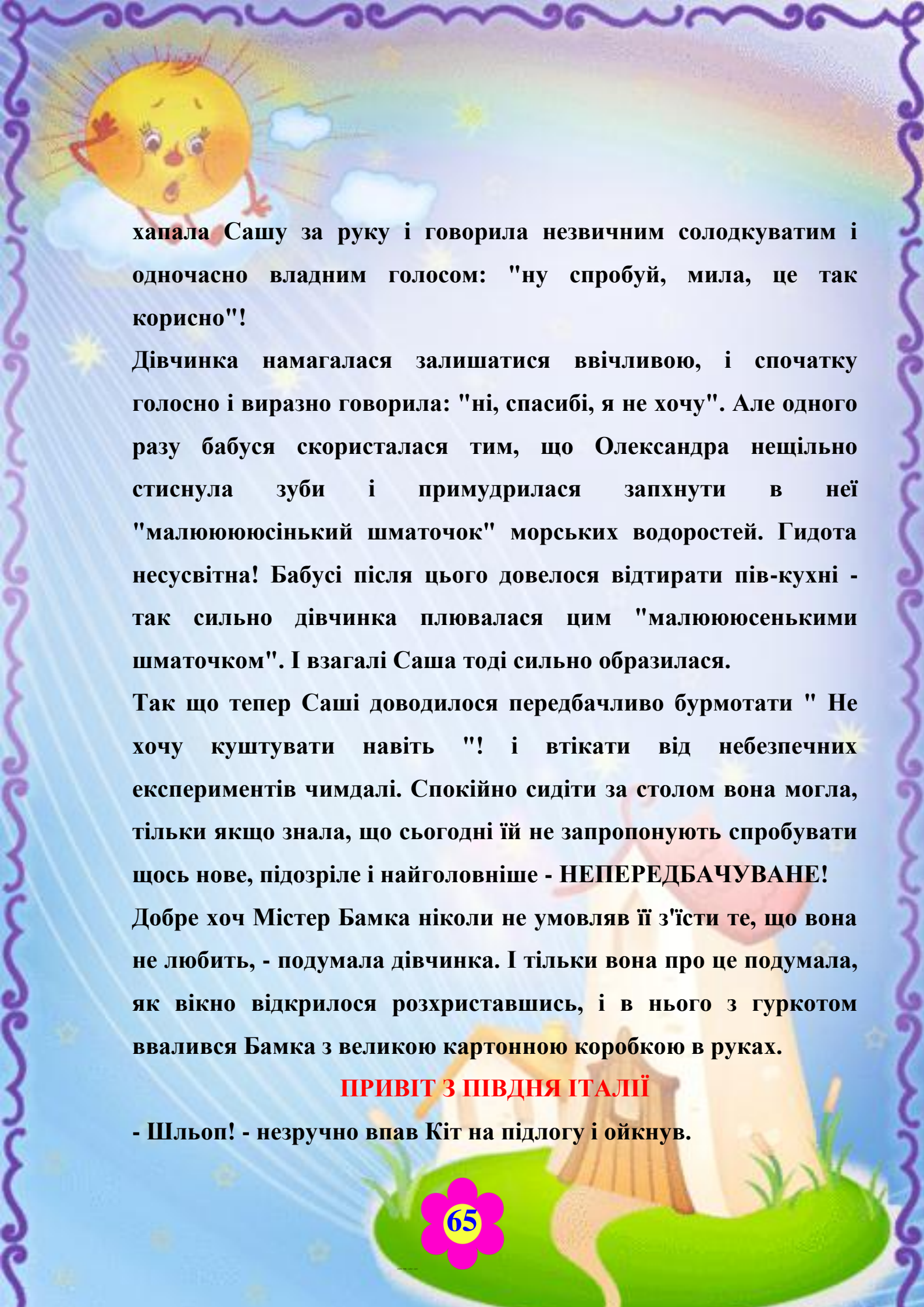
САША-НЕ-ХОЧУ-НАВІТЬ КУШТУВАТИ!



А знаєте, чому Сашина мама іноді називала її " САША-НЕ-ХОЧУ-НАВІТЬ КУШТУВАТИ!"? Вся річ у тому, що з самого дитинства Олександра дуже боялася пробувати нову їжу.

"Не хочу куштувати навіть"! - швидко бурмотала дівчинка, коли мама наполегливо пропонувала їй щось новеньке. До речі, бурмотала вона не просто так.

Слід сказати, що найбільше Саша не любила коли якісь " новинки" їй пропонувала саме бабуся. У такі моменти улюблена бабуся дуже сильно мінялася - витягала шию, міцно



хапала Сашу за руку і говорила незвичним солодкуватим і одночасно владним голосом: "ну спробуй, мила, це так корисно"!

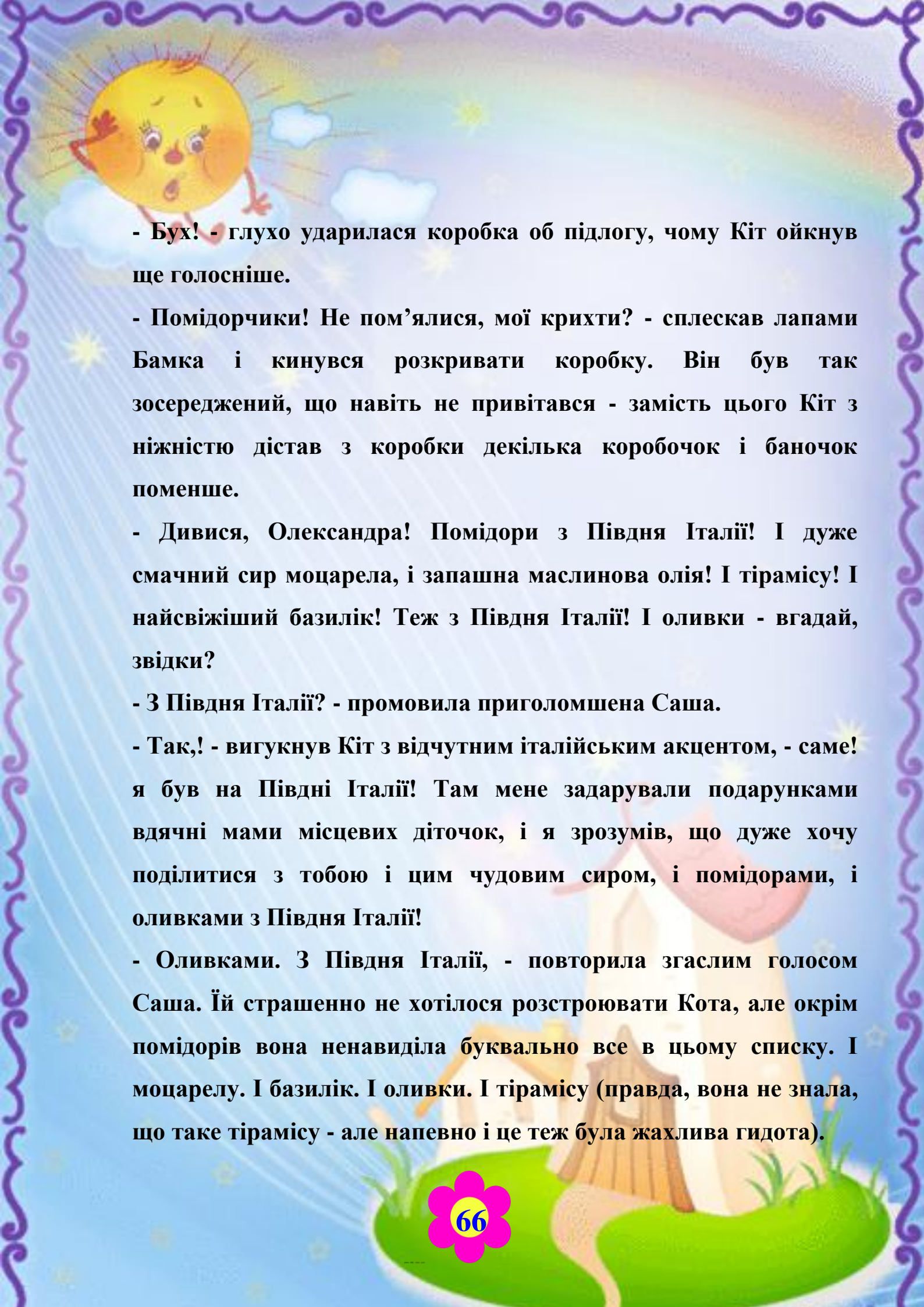
Дівчинка намагалася залишатися ввічливою, і спочатку голосно і виразно говорила: "ні, спасибі, я не хочу". Але одного разу бабуся скористалася тим, що Олександра нещільно стиснула зуби і примудрилася запхнути в неї "малююююсінський шматочок" морських водоростей. Гидота несусвітна! Бабусі після цього довелося відтирати пів-кухні - так сильно дівчинка плювалася цим "малююююсенькими шматочком". І взагалі Саша тоді сильно образилася.

Так що тепер Саші доводилося передбачливо бурмотати " Не хочу куштувати навіть "!" і втікати від небезпечних експериментів чимдалі. Спокійно сидіти за столом вона могла, тільки якщо знала, що сьогодні їй не запропонують спробувати щось нове, підозріле і найголовніше - НЕПЕРЕДБАЧУВАНЕ!

Добре хоч Містер Бамка ніколи не умовляв її з'їсти те, що вона не любить, - подумала дівчинка. І тільки вона про це подумала, як вікно відкрилося розхриставшись, і в нього з гуркотом ввалився Бамка з великою картонною коробкою в руках.

ПРИВІТ З ПІВДНЯ ІТАЛІЇ

- Шльоп! - незручно впав Кіт на підлогу і ойкнув.



- Бух! - глухо ударилася коробка об підлогу, чому Кіт ойкнув ще голосніше.

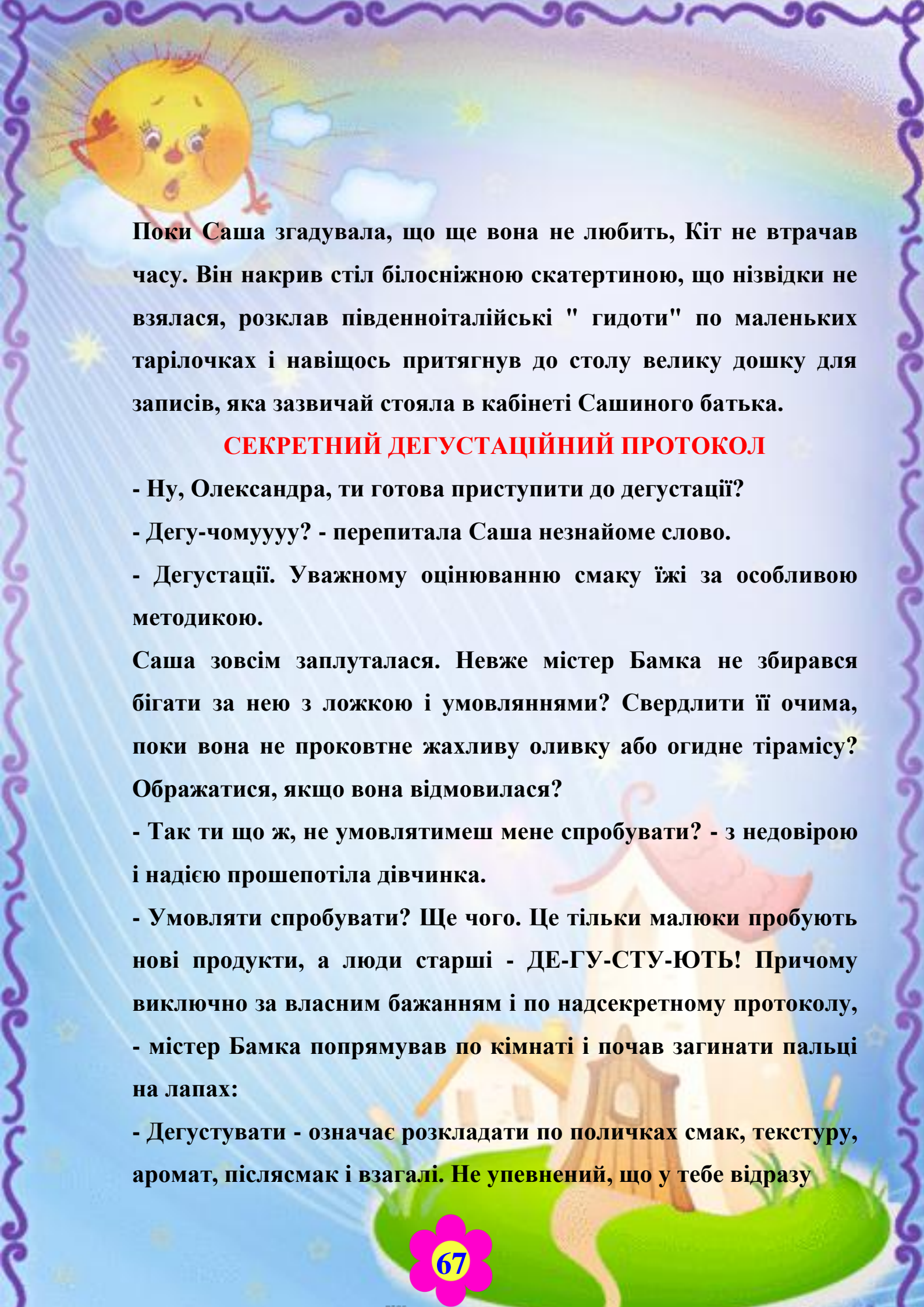
- Помідорчики! Не пом'ялися, мої крихти? - сплескав лапами Бамка і кинувся розкривати коробку. Він був так зосереджений, що навіть не привітався - замість цього Кіт з ніжністю дістав з коробки декілька коробочок і баночок поменше.

- Дивися, Олександра! Помідори з Півдня Італії! І дуже смачний сир моцарела, і запашна маслинова олія! І тірамісу! І найсвіжіший базилік! Теж з Півдня Італії! І оливки - вгадай, звідки?

- З Півдня Італії? - промовила приголомшена Саша.

- Так,! - вигукнув Кіт з відчутним італійським акцентом, - саме! я був на Півдні Італії! Там мене задарували подарунками вдячні мами місцевих діточок, і я зрозумів, що дуже хочу поділитися з тобою і цим чудовим сиром, і помідорами, і оливками з Півдня Італії!

- Оливками. З Півдня Італії, - повторила згаслим голосом Саша. Їй страшенно не хотілося розстроювати Кота, але окрім помідорів вона ненавиділа буквально все в цьому списку. І моцарелу. І базилік. І оливки. І тірамісу (правда, вона не знала, що таке тірамісу - але напевно і це теж була жахлива гидота).



Поки Саша згадувала, що ще вона не любить, Кіт не втрачав часу. Він накрив стіл білосніжною скатертиною, що нізвідки не взялася, розклав південноіталійські " гідоти" по маленьких тарілочках і навіщось притягнув до столу велику дошку для записів, яка зазвичай стояла в кабінеті Сашиного батька.

СЕКРЕТНИЙ ДЕГУСТАЦІЙНИЙ ПРОТОКОЛ

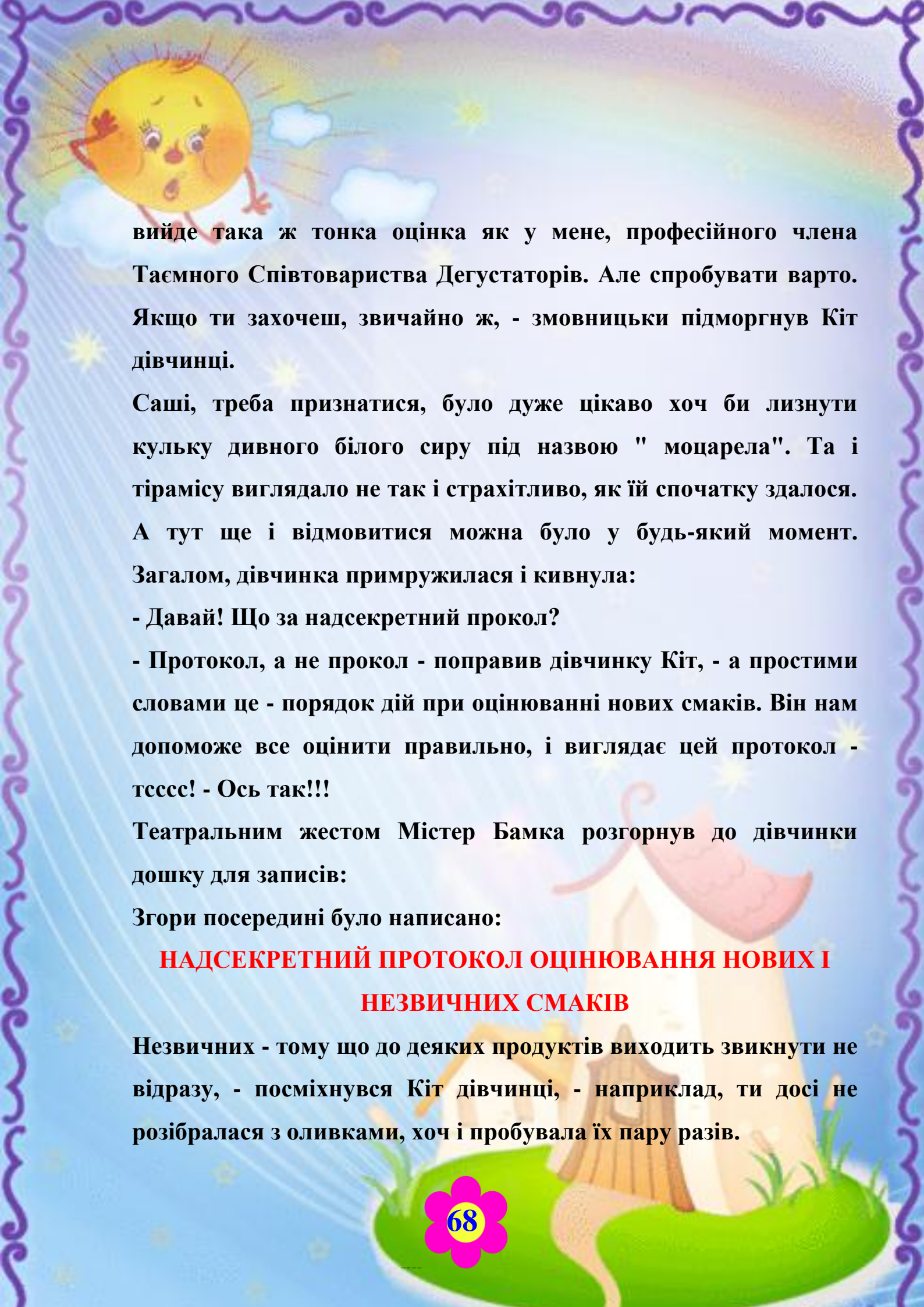
- Ну, Олександра, ти готова приступити до дегустації?
- Дегу-чомуууу? - перепитала Саша незнайоме слово.
- Дегустації. Уважному оцінюванню смаку їжі за особливою методикою.

Саша зовсім заплуталася. Невже містер Бамка не збирався бігати за нею з ложкою і умовляннями? Свердлила її очима, поки вона не проковтне жахливу оливку або огидне тірамісу? Ображатися, якщо вона відмовилася?

- Так ти що ж, не умовлятимеш мене спробувати? - з недовірою і надією прошепотіла дівчинка.

- Умовляти спробувати? Ще чого. Це тільки малюки пробують нові продукти, а люди старші - ДЕ-ГУ-СТУ-ЮТЬ! Причому виключно за власним бажанням і по надсекретному протоколу, - містер Бамка попрямував по кімнаті і почав загинати пальці на лапах:

- Дегустувати - означає розкладати по поличках смак, текстуру, аромат, післясмак і взагалі. Не упевнений, що у тебе відразу



вийде така ж тонка оцінка як у мене, професійного члена Таємного Співтовариства Дегустаторів. Але спробувати варто. Якщо ти захочеш, звичайно ж, - змовницьки підморгнув Кіт дівчинці.

Саші, треба признатися, було дуже цікаво хоч би лизнути кульку дивного білого сиру під назвою "моцарела". Та і тірамісу виглядало не так і страхітливо, як їй спочатку здалося. А тут ще і відмовитися можна було у будь-який момент. Загалом, дівчинка примружилася і кивнула:

- Давай! Що за надсекретний прокол?


- Протокол, а не прокол - поправив дівчинку Кіт, - а простими словами це - порядок дій при оцінюванні нових смаків. Він нам допоможе все оцінити правильно, і виглядає цей протокол - тсссс! - Ось так!!!

Театральним жестом Містер Бамка розгорнув до дівчинки дошку для записів:

Згори посередині було написано:

НАДСЕКРЕТНИЙ ПРОТОКОЛ ОЦІНЮВАННЯ НОВИХ І НЕЗВИЧНИХ СМАКІВ

Незвичних - тому що до деяких продуктів виходить звикнути не відразу, - посміхнувся Кіт дівчинці, - наприклад, ти досі не розібралася з оливками, хоч і пробувала їх пару разів.



Далі за основний запис розташувалася велика Дегустаційна Таблиця - така складна, що один-на-один з нею Олександра точно не хотіла б залишитися. Добре, що поруч був Містер Бамка!

ПЕРШИЙ ГЕРОЙ

Містер Бамка закотив рукави свого піджака і голосно оголосив: отже, перший герой нашої дегустації - **ЗЕЛЕНІ ОЛИВКИ З ПІВДНЯ ІТАЛІЇ!** Повторюй за мною, Олександра, - додав він трохи тихше.

Дуже обережно він наколов одну величезну оливку на вилку. Саша наколола оливку трохи менше. Кіт широко розкрив рот і міцно замружив очі, - щоб зір не заважав сприйняттю, - пояснив він Саше.

Саша, щоб нічого не пропустити, швидко прожувала свою оливку і втупилася на Бамку:

- І що? Все?

Кіт, здається, залишився невдоволеним:

- Кінцево не все! Дивися, як потрібно дегустувати: повільно і зосереджено.

Бамка поклав оливку на язика, поцмокав пару секунд, а потім з очевидним задоволенням почав жувати і обсмоктувати оливку.

- Чудово. Терпко. Кисло. Приємно. Прекрасно!!!!



Саші довелося брати ще одну оливку - цього разу вона пробувала ні, ДЕГУСТУВАЛА її із закритими очима і набагато повільніше, ніж зазвичай. Вона навіть встигла помітити щось приємне в смаку.

Кіт дочекався, поки дівчинка розплющить очі, і підсумував:

- а тепер давай аналізувати! Яка була ця оливка?

- Як це яка? - здивувалася Саша.


- Солодка? Кисла? Солона? Терпка? Тверда або м'яка? Гостра? Кремова? Якась ще? Для дегустації тепер важливо все-все проаналізувати і обов'язково записати в наш надсекретний протокол.

Саша замислилася - адже дійсно, ЯКА САМЕ була ця оливка?

- Кисленька - це мені сподобалося. Але при цьому з якимсь присмаком, який мені взагалі не подобається, - почала згадувати дівчинка, - потрібно ще одну продегустувати, щоб точно сказати.

Так Олександра потягнулася спочатку за однією оливкою, потім ще за однією. Поки вони заповнили увесь НАДСЕКРЕТНИЙ ПРОТОКОЛ, усі оливки закінчилися.

А потім повернулася з роботи мама, і вони разом продегустували спочатку моцарелу, потім помідори, потім моцарелу з помідорами без зелені, а потім із зеленню. Нарешті



справа дійшла до тірамісу, і вже його вони так додегустувалися, що чесно кажучи просто З'ЇЛИ усе до крихти і навіть забули залишити папі. На щастя, Сашин батько не образився, і навіть навпаки - дуже зрадів, що його дочка так майстерно навчилася дегустувати нову їжу.

Казка №12

ЯК САША І МІСТЕР БАМКА ЧЕКАЛИ Смачного АБО ЧОМУ не МОЖНА ЇСТИ НА ХОДУ



КОЛИ НЕМАЄ АПЕТИТУ

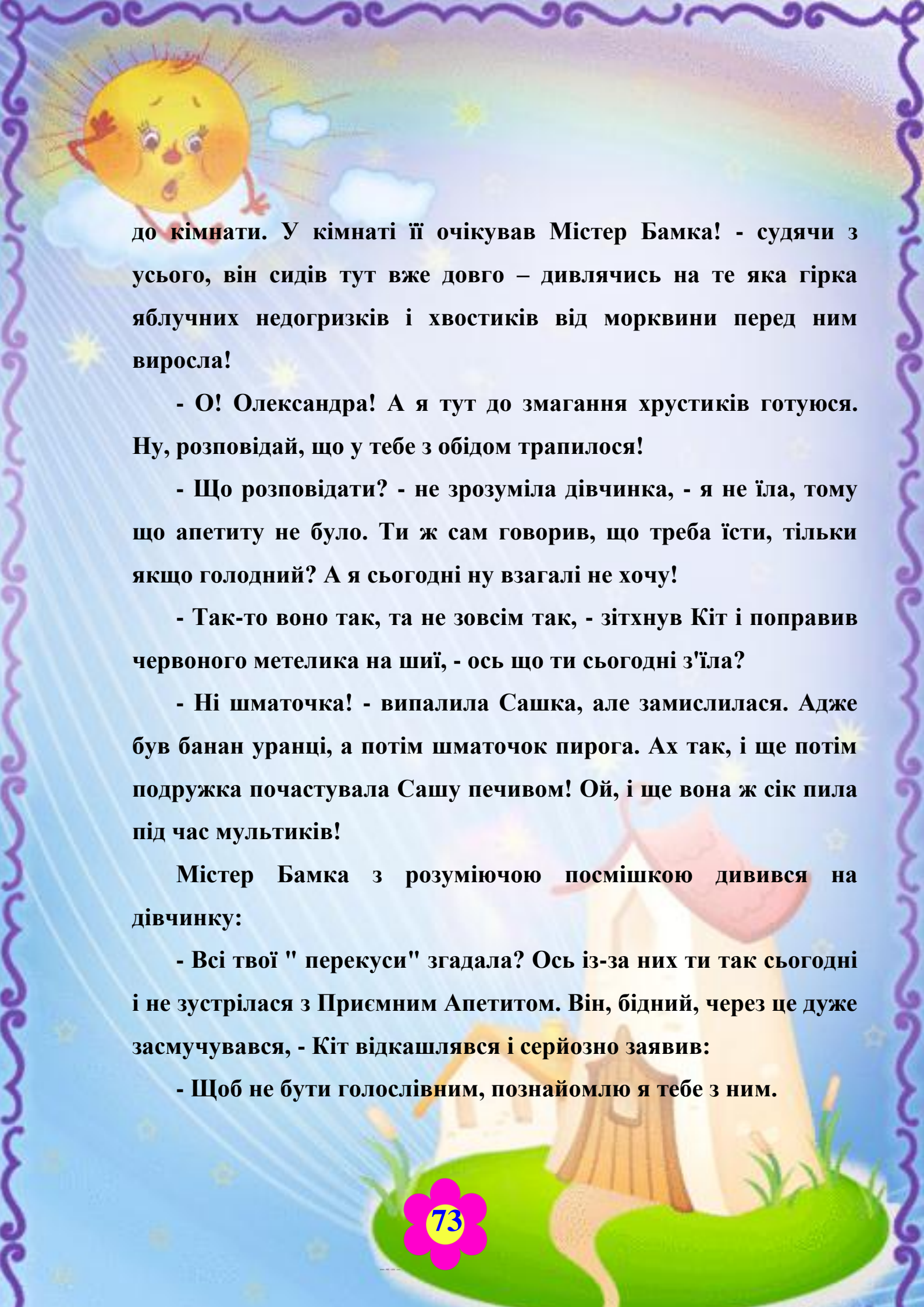
Саша взагалі не хотіла обідати.

- Може, хоч трішки? - з надією сказала Сашина мама.

- Взагалі немає апетиту, - відповіла Саша.

Вічно щось хапаєш на льоту! - зовсім засмутилася Сашина мама, але не стала наполягати.

Дівчинка дочекалася, поки мама доїсть суп (така у них з недавнього часу була домовленість - разом сидіти за столом, поки не закінчить їсти остання людина) і повернулася до себе



до кімнати. У кімнаті її очікував Містер Бамка! - судячи з усього, він сидів тут вже довго – дивлячись на те яка гірка яблучних недогризків і хвостиків від морквини перед ним виросла!

- О! Олександра! А я тут до змагання хрустиків готуюся. Ну, розповідай, що у тебе з обідом трапилось!

- Що розповідати? - не зрозуміла дівчинка, - я не їла, тому що апетиту не було. Ти ж сам говорив, що треба їсти, тільки якщо голодний? А я сьогодні ну взагалі не хочу!

- Так-то воно так, та не зовсім так, - зітхнув Кіт і поправив червоного метелика на шиї, - ось що ти сьогодні з'їла?

- Ні шматочка! - випалила Сашка, але замислилася. Адже був банан уранці, а потім шматочок пирога. Ах так, і ще потім подружка почастивала Сашу печивом! Ой, і ще вона ж сік пила під час мультиків!

Містер Бамка з розуміючою посмішкою дивився на дівчинку:

- Всі твої " перекуси" згадала? Ось із-за них ти так сьогодні і не зустрілася з Приємним Апетитом. Він, бідний, через це дуже засмучувався, - Кіт відкашлявся і серйозно заявив:

- Щоб не бути голослівним, познайомлю я тебе з ним.



НЕСПОДІВАНИЙ ГІСТЬ

Саша завмерла в передчутті. Під час їжі Сашина мама завжди бажала їй смачного. Але до сьогоднішнього моменту дівчинка ніколи не розуміла, що таке або хто такий цей Приємний Апетит.

- Ух ти! Може, мені сукню надіти? Чи квіти у вазу поставити? Як, як до знайомства готуватися? - заметушилася по кімнаті Саша.

- Спершу заспокоїтися. І тихенько почекати - наш Апетит той ще скромник.


Саша і Кіт сіли за стіл. Спочатку нічого не відбувалося - вони просто сьорбали чай і базікали про те про це, згадували свої пригоди з мавпочками і забавними Мікрами і Вітамінками. І раптом в коридорі скрипнув паркет.

- Тссс, стеж уважно - шепнув Кіт дівчинці.

У дверному отворі показалася незрозуміла довга трубка, потім слідом за трубкою з'явилося щось дивне, схоже чи то на шматок сіро-рожевої тканини, чи то на.

- ВЕЛИЧЕЗНЕ ВУХО! - голосно випалила Саша. Трубка і вухо тут же зникли.

- Ой - засмутилася Олександра, - ну ось, не змогла утриматися.



- Нічого страшного, сидимо далі. Але не показуй, що його помітила - заспокоїв дівчинку Мр. Бамка.

Не встигли вони відсморбнути ще чаю, як знову скрипнула підлога, в двері просунулася спочатку трубка, потім вухо, і нарешті сам володар вуха - хто б ви думали? Великий слон, що стоїть на задніх ногах і з червоною квіточкою в передніх!

Він був такий чарівний, що Саша ледве стрималася, щоб не заплескати в долоні від розчулення. Раптом в животі у неї забурчало. Слон стрепенувся, направив трубку у бік Саші і розплився в задоволеній посмішці:

- Чекають? Чекають? Точно чекають!

- Брррр - підтвердив живіт Саші, що бурчить. Дівчинка дійсно встигла зголодніти.

Слон навшпиньках зайшов до кімнати, всівся на стілець і поклав квітку перед дівчинкою.

- Ах! Це мені? - здивувалася Саша.

Як завжди абсолютно несподівано, Містер Бамка звідкись з кишені дістав свіжоспечений пиріг на нарядній синій тарілці.

- Ось. Банановий. Давайте їсти разом. Смачного!

Слон зрадів останнім словам, встав і вклонився Саші і Котові :

- Дуже радий. Дуже. Весь день чекав.



АПЕТИТНА ТРАПЕЗА

Пиріг " відлетів" швидко. Сашу розпирало від цікавості, але вона ні про що не запитувала загадкового слона. Нарешті він встав з-за столу, ще раз вклонився, узяв трубку і пішов.

- Аххх. - нарешті видихнула дівчинка, - що це тут зараз було?

- Це був слон на ім'я Приємний Апетит, Саша. Помітила, з яким задоволенням ти пиріг з'їла? - посміхнувся Кіт.

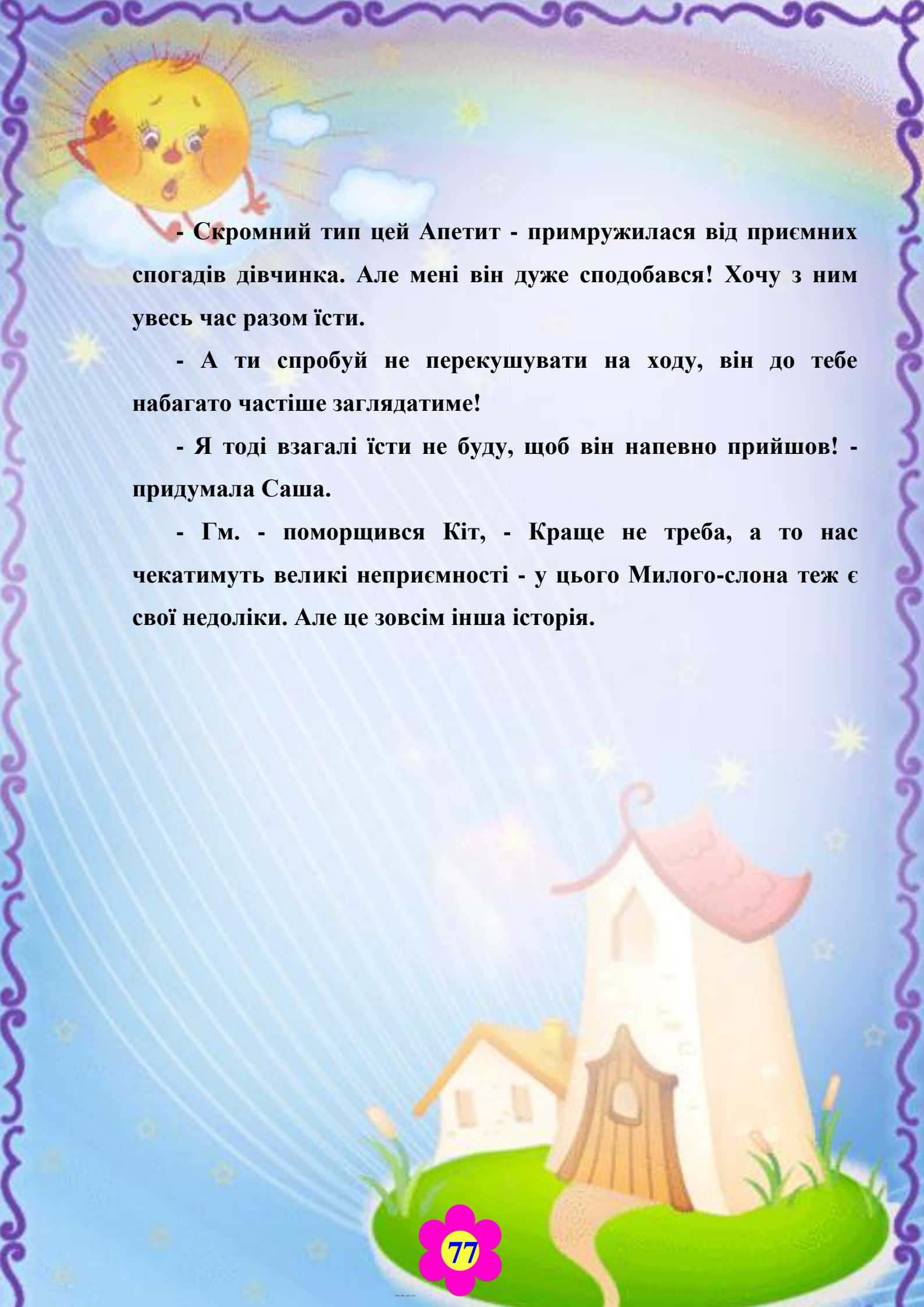
- Угу! - згадала дівчинка, - тому що цей пиріг такий смачний був!

- І тому що ти їла разом з Приємним Апетитом.

- А чому до цього він не приходив? - здивувалася Саша
Містер Бамка підморгнув дівчинці:

- Але ж ти його весь день своїми перекусуваннями з пантелику збивала. Він їх розуміє як натяки, що не на нормальний обід, ні на Приємний Апетит у тебе часу немає. А Приємний Апетит, чи знаєш, не любить нав'язуватися.

Саша згадала, як напружено Слон на ім'я Приємний Апетит вслухувався, чи не забурчить у неї в животі. Виходить, що тільки коли вона сіла і зосередилася на їжі і своїх відчуттях, він зрозумів, що варто до неї приєднатися.



- Скромний тип цей Апетит - примружилася від приємних спогадів дівчинка. Але мені він дуже сподобався! Хочу з ним увесь час разом їсти.

- А ти спробуй не перекушувати на ходу, він до тебе набагато частіше заглядатиме!

- Я тоді взагалі їсти не буду, щоб він напевно прийшов! - придумала Саша.

- Гм. - поморщився Кіт, - Краще не треба, а то нас чекатимуть великі неприємності - у цього Милого-слона теж є свої недоліки. Але це зовсім інша історія.



Зміст

- Казка №1: ЯК НАГОДУВАТИ ДИТИНУ КАШЕЮ АБО ЧУДОВА ОСОБА.....1
- Казка №2: ЯК ПРИВЧИТИ ДИТИНУ ЇСТИ ОВОЧІ? ЧИ ВСЕСВІТНЄ ЗМАГАННЯ ХРУСПІКІВ.....7
- Казка №3: НАВІЩО ЖИВИТИСЯ РІЗНОМАНІПНО?.....14
- Казка №4: ЧОМУ МИ ХОЧЕМО ШКІДЛИВУ ЇЖУ В МАГАЗИНІ АБО ЗТРАЯ ХАРЧОВИХ МОНСТРІВ.....21
- Казка №5: ЧОМУ ШКІДЛИВО ЇСТИ БАГАТО СОЛІ АБО ХРУСПІКІ ХОВАНКИ.....27
- Казка №6: В ПОЛОНІ МАВПОЧОК АБО ЧОМУ НЕ ВАРТІО ЇСТИ БАГАТО СОЛОДКОГО?.....32
- Казка №7: ЖИР ПОГАНИЙ АБО ХОРОШИЙ? ЧИ ЯК САША БОРОЛАСЯ З ПАНІОМ ЖИРКОМ.....38
- Казка №8: ЧИ ПРИМУШУВАТИ ДИТИНУ ЇСТИ АБО МР. БАМКА ЗНАЙОМИТЬСЯ З МАМОЮ.....44
- Казка №9: ШКІДЛИВІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ДІТЕЙ АБО ПІДСЛУТИ ГРАФІ РАФІНАДУ.....50
- Казка №10: ЧОМУ ПРЕБЯ СНІДАТИ АБО АПАКА НЕПРИЄМНОГО АПЕЛІВІУ.....58
- Казка №11: ЯКЩО ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ПРОБУВАТИ НОВУ ЇЖУ АБО НАДСЕКРЕПНИЙ ДЕГУСПАЦІЙНИЙ ПРОПІКОЛ.....64
- Казка №12: ЯК САША І МІСТЕР БАМКА ЧЕКАЛИ СМАЧНОГО АБО ЧОМУ НЕ МОЖНА ЇСТИ НА ХОДУ.....72