

Jónás Némi: Az egészséges élet

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány, aki sok édességet és egészségtelen ételt evett. Egy nap az anyukája gondolt egyet és csak egészséges ételeket és sok gyümölcsöt tett az asztalra. A kislány először felháborodott, majd megkóstolta a spenótot és később egy körtét. Többet hallani sem akart egészségtelen ételekről.

Bodony Emese: A narancs és a banán

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy narancs. Ez a narancs az Óperenciás –tengeren is túl lakott a narancs nevezetű kis városka közepén. Egy szép délelőtt gondolt egyet és elment a piacra bevásárolni. És kivel találkozott? A régen nem látott barátjával, a banánnal. Nagyon megörültek egymásnak. A narancs a nagy találkozás örömeire meghívta barátját egy vacsorára. A banán el is fogadta a meghívást. Kettecskén hazasétáltak, megvacsoráztak, majd hajnalig beszélgettek. Itt a vége fuss el véle.

János Réka: Az alma és a körték

Egyszer volt, hol nem volt. Volt egyszer egy alma. Nem volt neki se barátja, se tesója. Magányos kis alma volt. Szeretett játszani, csak nem volt kivel. Egyszer arra sétált két körte testvér és megkérdezték az almát: Szia! Van kedved játszani? Igen, persze- mondta az alma. És mit szeretnél játszani? Nem tudom. Dönthettek ti is! Mondjuk játszunk kosárlabdával. Jó ötlet, játsszunk! És az alma nagyon boldog lett, hogy talált barátokat. És boldogan éltek, míg meg nem haltak.

Virányi Gréta: A furcsa álom

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány. Ez a kislány nagyon szerette az édességet, feleannyira a gyümölcsöket, zöldségeket. Hiába vett az anyukája almát, körtét, brokkolit, ő rá se nézett, inkább a csokit, csipszet követelte. Egyik este minden édességet megevett, ezért éjjel furcsa álma volt. Azt álmodta, hogy a répaföldön gyűlést tartottak az egészséges és az egészségtelen ételek. Megszólalt a fánk: - Én azt akarom, hogy minden gyerek olyan dagi legyen és így guruljon, mint én. A csokoládé is bekiabált: - Én azt akarom, hogy minden gyerek foga fekete és szuvas legyen. A nyalóka azt mondta: - Én azt akarom, hogy minden gyereknek fájjon a hasa. Ekkor felszólalt a narancs: - Mi, egészséges ételek azt szeretnénk, ha a gyerekek minket ennének így sok vitaminhoz jutnának, szívesen sportolnának és mozognának. Ekkor a kislány felébredt és szaladt az anyukájához és elmesélte az álmát. Megfogadta az anyukájának, hogy nem eszik sok édességet.

Eller Kitti: Gyümölcs és zöldség háború

Gyönyörű nap virradt Zöldség városra, még a zöldségek nem tudták, hogy fog végzõdni ez a gyönyörű nap. Fokhagyma Flóriánnak a polgármesternek találkozója volt Gyümölcs város polgármesterével, Dinnye Dénessel. De Dénes nem ment el, hanem háborút hirdetett. 14:00-kor megérkezett a gyümölcs sereg. 100 féle támadóeszközük volt. 14:05-kor megérkeztek a zöldségek 105 féle támadóeszközzel. Elkezdték mindenfélét dobálni. 22:00-kor meghirdették az eredményt. A gyümölcsök nyertek. Nagyon boldogok voltak, így hát bált szerveztek. Még ma is táncolnak, ha nem fáj még a lábuk. Itt a vége, fuss el véle.

Bati Áron: A szilva és a körte

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy szilva. Ez a szilva elment szerencsét próbálni. Ahogy mendégél találkozik a körtével. – Gyere velem te is szerencsét próbálni. – Jól van, de nem ám becsapsz! - Nem, nem, dehogyis. Ahogy mendégélnék egyszer csak látnak egy manót. Látják, hogy valami turpisságon töri a fejét. Egyszer csak oda mennek és a manó észreveszi õket és elõször a szilvát, aztán a körtét, de mind a kettõjüket bekapta és megette. Itt a vége, fuss el véle.

Beke Lilla: A gyümölcsök vitája

Volt egyszer egy alma és egy körte. Egész álló nap csak azon veszekedtek, hogy ki az egészségesebb. Az alma így érvelt: Bennem sok a vitamin. Erre a körte azt válaszolta: Én meg rengeteg rostot tartalmazok. Folytatták a vitát addig, amíg a gyümölcsös tál gazdája, Panni haza nem ért az iskolából, ahol épp egészséghetet tartanak. Panni sokkal okosabb volt a két gyümölcsnél, mert tudta, hogy az alma és a körte egyformán finom és egészséges. Ezért mindkettõ a gyümölcssalátába került, amit a kislány az osztálytársaival jóízûen elfogyasztott.

Herger Noémi: Az egészséges barátaim

Volt egyszer egy eper vándor, útra ment, hogy megtalálja barátait. Ment, ment, mendégélt, míg találkozott a banánnal. – Gyere velem vándorolni! – Merre megyünk? – Olyan társakat megyek keresni, akiben sok a vitamin. – Akkor jövök veled. Sok gyaloglás után egy hatalmas rétre érkeztek. Nagy párbaj volt és azt kiabálták: Hajrá! Hajrá! Sor elején futott a dinnye, utána loholt a barack és szépen sorban a többi is. – Stop! De jó, hogy találkoztunk! Velünk jöttök? – Hova hívtok minket? – Ahol nincs vegyszer és kártevõ. – Akkor biok leszünk? – Igen, gyertek velünk. Lassan beesteledett. Nagyon elfáradtak, mire egy kerítéshez érkeztek. Felnézett az eper, hatalmas tábla a feje felett. Az volt ráírva: BOKERTÉSZET. Hurrá megérkeztünk. Azóta is boldogan éltek, ha meg nem ették õket.

Ferencz Dávid: A varázslatos vitaminok

Volt egyszer egy öreg anyóka, aki már nagyon gyenge volt és étvágytalan. Sok- sok orvos vizsgálta, de nem találták az okát. Az unokája és a lánya nagyon szerették és ezért és ezért elmondták neki, hogy milyen fontos a vitaminok fogyasztása: erősíti az immunrendszert, megvéd a baktériumok és a vírusok ellen és a gyenge szervezetet megerősíti. Az idős néni először csak hallgatott, hallgatott, s egyszer csak elfogadta a lányától a varázslatos vitaminokat.

Paksi Letti: Peti és a gyümölcsök

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kis fiú, akit Péternek hívtak. Péter nagyon szerette az édességet, de a gyümölcsöt és a zöldséget nem. Egyszer Peti nagyon beteg lett és rosszul érezte magát. Hazajövet az orvostól találkozott egy kislánnyal. A kislány épp futott és egy alma volt a kezében. – Hé te, az az alma meg mire kell? Mondta Peti. Ugye nem eszed meg? – Szia mondta kedvesen és így szólt: miért ne enném meg, hisz finom és egészséges. – Az neked finom?! Tudod mi a finom? Az édesség. – Hát lehet,de akkor sem szabad sokat enni belőle. Megkóstolod? – Semmi pénzért. – Jó, akkor szia. – Várj, na jó, megkóstolom. A fiú beleharapott és így szólt: Hát ez nagyon finom. – Látod, mondtam, hogy finom. Azóta Peti már több gyümölcsöt és kevesebb édességet eszik.

Stirz Botond: Lala és Bella

Réges régen, valahol az erdő mélyén lapult tündérország. Ott éltek a levéltündérek. A két legfiatalabb levéltündér Lala és Bella. Lala mindig korán kelt. Miután felkelt, sportolt, zöldséget és gyümölcsöt evett és harmatcseppet ivott, míg Bella délután kelt és édességet majszolt. Másnap reggel mire Lala felkelt, már fent volt Bella is. Lala ezt nagyon furcsállotta, de miközben evett meghallotta Bellát jajgatni. – Jaj, jaj, de fáj a hasam!- Lala rögtön odaszaladt. – Bella, mi van veled? – Nagyon fáj a hasam. – Ne szomorkodj emiatt, én majd segítek. Gyere elmondom, mit kell tenned. Először fuss velem, aztán egyél zöldséget, gyümölcsöt és igyál harmatcseppet. – Na jó, megteszem amit mondtál. Másnap reggel azt mondta Bella: - Köszí Lala, hogy segítettél. – Szívesen. Remélem, megfogadod a tanácsomat, nem eszel édességet, egészségesen táplálkozol és rendszeresen mozogsz. Ha Bella Lala tanácsát meg nem fogadta volna, az én mesém is tovább tartott volna.

Németh Vivien: Az egészség

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer két kislány és egy kisfiú, meg a szüleik. A fiút Ottónak hívták, az egyik nővérét Zsófinak, a másikat Annának. Hétfőn elmentek az iskolába. Azon a héten egészség hét volt. Azon a napon négy iskolakört kellett futni az egészség hét miatt. A futás után jól elfáradtak és bementek az ebédlőbe. Anna és Zsófi nagyon örültek a zöldségnek. Ottó aznap nem ebédelt, mert nem szerette a zöldséget. Így ment egészen csütörtökig, aznap Ottó beteg lett. Hazaküldték, otthon kihívták az orvost. Megvizsgálás után azt mondta, hogy egyen sok zöldséget és gyümölcsöt és sportoljon többet. Kövesd a nővéreid és a szüleid példáját.

Sántha Péter: A kislány, aki nem akart gyümölcsöt enni

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány. Ez a kislány mindig a csokit tömte magába. Egyszer az anyukája meglátta, hogy a kislány egy nyalókát evett. Megkérdezte a lányától: - Kislányom, honnan kapod az édességet? – Apa szokta venni nekem. Ekkor az anyuka felhívta a férjét és azt mondta neki: - Miért veszel a gyereknek cukrot? – Azért, mert ő szokott megkérni rá. – Na megyek megpróbálom rávenni, hogy kóstolja meg az almát. Kislányom, hoztam valami finomságot. – Mi az? – Egy alma. Ne fuss kislány. Na, csak kóstold meg! – Na jó. A kislány megkóstolta. – Hű, ez nagyon finom. Ha a lány tovább makacskodott volna, az én mesém is tovább tartott volna.

Tanulság: Sose mondj semmit arról, amit még nem kóstoltál meg.

Herr Attila: Az egészséges vándorok

Volt egyszer egy hagyma, akit Józsinak hívtak. Úgy döntött, hogy világgá megy. Útközben találkozott egy brokkolival, akit Brokk Olinak hívtak. Elhatározták, hogy együtt mennek tovább. Találkoztak karfiollal. Közös en eldöntötték, hogy zenekart alapítanak. A banda neve az Egészséges vándorok. Most már sok sikert hagytak maguk után, szerte a világon. Remélem, hogy egyszer hozzánk is ellátogatnak!