

## Kalória hercegnő és Vitamin király

Hol volt, hol nem volt, a zöldség kerteken innen és túl, élt egy király, aki nagy gondot fordított a népe rendszeres testmozgására és egészséges táplálkozására. Nem is volt ott elhízás, magas vérnyomás, magas koleszterin...!

A király fia Vitamin herceg, egy reggeli kocogás közben hatalmas kastély mellett haladt el. Felpillant, s gyönyörűséges lányt lát a kastély ablakában. Azonnal beleszeretett a lányba. Mostantól Vitamin herceg minden nap a kastély felé futott, hogy láthassa szerelmét. Egy nap megszólította:

- Ki vagy te gyönyörűséges leány? Gyere le hozzám, beszéljünk!
- Kalória hercegnő vagyok! Nem megyek le, nem járok már régen ki a palotából.
- Félsz tőlem?
- Nem attól félek. Ha meglátsz megijedsz, és soha többé nem láthatlak már.
- Ugyan már, mért ijednék meg? Gyere, ígérem, itt maradok!

A herceg kérésére lejött a palota udvarába. Igen! Lett volna mitől megijedni, de a szerelem erősebb volt a herceg szívében és nem törődött Kalória hercegnő külsejével. Lelket öntött belé, és attól a naptól együtt futottak, sportoltak. Kalória hercegnő külseje nagyon megváltozott, lelke boldogabb lett és Vitamin király nem bírta palástolni érzelmeit, feleségül kérte.

Kalória hercegnő és Vitamin herceg nagy lagzit csaptak, és még mai élnek.

*Fábián Brigitta 4.e*

## Mese az egészségről

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy fiú. Nagyon utálta a gyümölcsöt és a zöldséget. Csak az édességet szerette, folyton azt majszolta.

Egyszer így szólt az anyukája:

- Nagyon mérges vagyok rád, amiért meg sem kóstolod ezeket a finom dolgokat!

A fiú azonban megvonta a vállát és ezt válaszolta:

- De, ha egyszer látni sem bírom sem a gyümölcsöt, sem pedig a zöldséget. – azzal megfordult és indulni akart. Az anyukája ekkor a kezébe nyomott egy almát:
- Harapj bele!

A kisfiú megkóstolta az almát és mosolyogva mondta:

- Hiszen ez nagyon finom!

Boldogan és egészségesen éltek tovább az anya és a fia.

Ha a fiú tovább makacszkodott volna, az én mesém is tovább tartott volna.

Itt a vége, fuss el véle.

*László Noémi 3.g*

## Az egészség

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány.

Ez a kislány nagyon sokszor beteg volt. Mindig a rendelőben kötött ki a doktor néninél. Az orvos felírta a gyógyszert és hazaküldte Pannit, hogy pihenjen és gyógyuljon. Sajnos nem telt el pár hét és újra találkozniuk kellett. A doktornő az ölébe vette Pannit, és így szólt:

- Panna, azért, hogy ne legyél beteg, a következőkre figyelj: sportolj, mozogj sokat! Fontos még a helyes táplálkozás, és a szervezeted számára a vitaminok. Tisztálkodj rendszeresen és öltözködj az évszaknak megfelelően! Így talán elkerülheted a betegségeket. A kislány megfogadta az orvos tanácsait. Azóta Panni egyszer sem volt beteg!

*Gergely Fruzsina 3.f*

## Édesen savanyú

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kisfiú, Péter. Nagyon sok édességet evett.

Egyik nap elindult sétálni. Út közben találkozott az édesség boszorkányával, Cso Kirával, aki így szólt:

- Szia, hát te meg ki vagy?
- Én Péter vagyok, és téged hogy hívnak?
- Én vagyok Cso Kira, és itt élek házi kedvencemmel Csipszivel.. Bejössz?
- Persze! – azzal Péter bement annak a lánynak a házába, akiről még nem is sejtette, hogy boszorkány.
- Azta! Mennyi édesség!
- Igen, nagyon sok van és annyit eszel belőle, amennyit csak akarsz!
- Nagyon szépen köszönöm!

Eltelt néhány perc.

- Sajnálom, de most mennem kell – mondta Péter.
- Ne, még ne menj! – könyörgött Cso Kira.
- Sajnálom, de mennem kell! – azzal kilépett a házból. Út közben találkozott a gyümölcsök tündérével, Ribiz Lillával. Ő is megszólította:
- Szia, téged hogy hívnak?
- Én Péter vagyok és te ki vagy?
- Ribiz Lilla vagyok, a gyümölcsök tündére. Bejössz hozzám?

A fiú a házba lépve elcsodálkozott a sok gyümölcsöt látva. A tündér megkínálta belőlük.

- Köszönöm szépen, de én nem eszem gyümölcsöt, csak az édességet szeretem.
- Igen látom, abból elég sok van nálad. Kitől kaptad?

Péter elmesélte, hogy kinél járt ezelőtt. Ribiz Lilla pedig elmondta a fiúnak, hogy Cso Kira boszorkány is abból nyeri az erejét, hogy a gyerekeket édességgel tömi. A tündér azt is elmondta, hogyan lehet megtörni a boszorkány varázserejét, de ehhez Péternek meg kell ennie egy almát. A fiú vállalta a kihívást.

Visszament Cso Kirához és egy óvatlan pillanatban becsempészett hozzá két szem almát. Az egyiket eldugta a boszorkány szobájában, a másikat pedig a szeme láttára el kezdte enni. Hát, ahogy az almát ette, úgy fogyott Cso Kira varázsereje és sorban tűntek el az édességek a házból. Péter annyira megörült, hogy legyőzte a boszorkányt, hogy azóta a kedvencei lettek a gyümölcsök.

Ha Cso Kira ereje el nem fogyott volna, az én mesém is tovább tartott volna.

*Kiss Tímea 3.g*

## **Két kis fog Tündérorszáiban**

Hol volt, hol nem volt, a tündérek országában volt két tejfogacska. Mind a ketten nem rég estek ki, most hozta őket a fogtündér.

Egyikük szép fehér volt, a másik viszont csúnya fekete és lyukas. Amint megérkeztek, elmesélték, milyen volt az életük. A szép fehér kezdte:

- Az én gazdám nagyon vigyázott rám! Sok zöldséget, gyümölcsöt evett és evés után mindig megmosott. Ha nem tudott, elrágcsált egy almát, hogy tiszta legyek. Minden sportot szeretett és a fogorvostól sem félt. Gyakran látott és mindig megdicsért.

Ekkor a csúnya fog félbeszakította:

- Most már elég legyen! Én jövök! Az én gazdám minden finomsággal kényeztetett: cukrokkal, csokival, fagyival, colával, sütivel. Nem fárasztott a zöldségek és a gyümölcsök rágásával. Nem karcolt meg a fogkefével és a fogorvost nem is ismerem.

A tündérek csodálkozva kérdezték:

- Miért gondolod, hogy jobban szeretted téged, ha ilyen csúnya vagy? A Fogtündér is jobban szeret egészséges fogat találni a párna alatt, mert a lyukas, fekete fog sokszor fájdalmat okoz a gyerekeknek.

A kis fog elszégyellte magát és megkérte az Álomtündért, hogy látogassa meg az ő testvérkéit és a gazdáját. A testvérkéinek mondja meg, hogy milyen fontos feladat a rágás. A gazdájának pedig a testvérei épségére nagyon-nagyon kell vigyáznia, nehogy úgy járjanak, mint ő.

Ha a rossz fog ezekre rá nem jött volna, az én mesém is tovább tartott volna.

*Agócs Olivér 3.g*

## **VITAMINBOMBA**

Élt egyszer egy kislány, aki nem szerette a zöldségeket, gyümölcsöket. Hiába mondták a szülei, hogy egyen sok gyümölcsöt, zöldséget, hogy ne legyen beteg, de ő nem fogadta meg a tanácsot.

A testvére soha nem volt beteg, mert ő evett sok vitamint, ami hátul a kertben megtermett. Egy nap a kislány családja hátrament a kertbe szüretelni. De a kislány nem ment, inkább számítógépezett.

Egy idő után megéhezett, odament az anyukájához, hogy ő éhes, és készítsen neki enniválót. Azt mondta az anyukája, hogy gyere hátra a kertbe, mert itt van nagyon sok vitaminbomba. Ő arra gondolt, hogy ha a vitaminbomba felrobban, akkor cukorkák repülnek ki belőle. De csalódott, mert az anyukája az almafára mutatott. A kislány már nagyon éhes volt, ezért kénytelen volt megenni az almát. Nagyon ízlett neki a friss gyümölcs, azóta mindig azt mondja a szüleinek, hogy „Menjünk enni vitaminbombát!” Itt a vége, fuss el véle!

*Bíró Dóra 3.d*

## **Gyümölcsök és az édességek**

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány, aki nagyon szerette az édességeket. Egy napon az édesanyja kiküldte egy fához, hogy szedje le az érett gyümölcsöt. Ám a kislánynak semmi kedve nem volt hozzá, inkább leszedte volna a konyhaszekrényről a sok finom édességet. De az édesanyja nem engedte a kislánynak.

- Először szedd le az érett gyümölcsöt!- mondta. Kiment a kislány és leszedte a gyümölcsöket és hazavitte.

- Na, most már ehetek édességet?

- Először egyél egy kis gyümölcsöt!

- Jó, megeszem a szobámban.

- Jó, nyugodtan edd meg a szobádban!- mondta az édesanyja. Bemegy a kislány a szobájába és eldugja a párnája alá. Kimegy és mondja, hogy most eszek cukorkákat.

- Jó, most már ehetsz egy picit édességet. A kislány evett édességet, de direkt kiette az egész szekrényt. Másnap köhögött, lázas volt. Az anyukája hideg vizes borogatást tett a fejére.

- Nem értem, hogy lehetsz beteg? Tegnap emlékszem, hogy sok gyümölcsöt ettél. Öltözz, mert a doktor bácsival már megbeszéltem, hogy elviszlek hozzá!

- De anyu, nem érzem jól magam, lázas vagyok.

- Feküdj a kanapéra, amíg megvetem az ágyat!- mondta az édesanyja. A kislány lefeküdt és elaludt. Anyukája megvetette az ágyát és igazította a párnáját, amikor észrevette, hogy a párna alatt alma, banán, szőlő és meggy van. Az anyuka mérges lett, de nem mondta, mert a kislány épp aludt.

Telt múlt az idő, a kislány meggyógyult. Az anyukája odahívta magához.

- Amikor még beteg voltál miért dugtad el a gyümölcsöket?

- Bocsáss meg!

- Nem haragszom rád, de ígérd meg, hogy eszel mindig sok gyümölcsöt.

- Jó felelte.

Azután mindig sok gyümölcsöt evett, nem is lett beteg.

*Dudás Fanni, Szösz Csenge, Fazekas Dorka, Bíró Dóra 3.d*

## **Vanessza és a titkos kert**

Egyszer volt, hol nem volt, volt egy kislány, akit Vanesszának hívtak.

Volt neki egy titkos kertje, amelyben varázslatos zöldségeket és gyümölcsöket termelt.

Egyszer levelet kapott a régi barátnőjétől, aki panaszolta neki, hogy milyen beteg. Volt ugyanis egy vérvizsgálaton és az eredménye nagymértékű vitaminhiányt mutatott. Ezért sok zöldséget és gyümölcsöt kell ennie. Vanessza úgy gondolta, hogy küld a barátnőjének a csodálatos zöldségeiből és gyümölcsöiből.

Pár nappal később boldogan olvasta, hogy a barátnője véreredménye ismét jó lett.

Tanulság: minél több zöldséget és gyümölcsöt eszünk, annál egészségesebbek leszünk.

**Bulla Vanessza 3.d**