12+

Людмила Лыфарь

Радужная тарелка

Людмила Лыфарь

Радужная тарелка

https://litres.ru/74834798
ISBN 9785007162210

Аннотация

Эта терапевтическая сказка написана для работы с избирательным питанием и расширением рациона у детей. Через метафоры и понятный сюжет ребенок знакомится с разными группами продуктов, их пользой и ролью в организме. В сказке заложены приемы снижения тревожности перед новой едой: знакомство с продуктами через сказочную историю.

Радужная тарелка

Людмила Лыфарь

© Людмила Лыфарь, 2026

ISBN 978-5-0071-6221-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

пт, 30 окт., 21:33 (0 минут назад)

Как Лисёнок и Сова спасали Вкусный Город»

В одном уютном краю стоял Вкусный Город. Его построили из пряников и печенья, мостили дороги из хрустящих хлебцев, а крыши покрывали шоколадной глазурью. Но жили там не сладкоежки, а мудрые жители: каждый знал, что одной сладостью сыт не будешь.

Главным хранителем города была Сова-Нутрициолог. Она сидела на высокой башне и смотрела в телескоп на тарелки горожан: чтобы в каждой был кусочек белка, горсть овощей, ложка крупы и хоть капля радости например, долька апельсина. Сова знала: сила не в том, чтобы есть побольше, а в том, чтобы еда дружила между собой.

А неподалёку жил Лисёнок. Он обожал сладости и считал, что овощи это скучно. «Зачем есть брокколи, если есть мармелад?» — вздыхал он. Сова терпеливо объясняла: «Сладости как фейерверк: красиво и весело, но если есть только их, огонь быстро гаснет. А овощи, крупы и мясо это дрова, которые держат тепло весь день». Лисёнок кивал, но всё равно первым делом тянулся к конфетам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.