

Helenka i Zaczarowany Las

Helenka i Zaczarowany Las.

W pewnej małej wiosce, otoczonej zielonymi polami i lasami, mieszkała mała dziewczynka o imieniu Helenka. Helenka była bardzo ciekawa świata i uwielbiała przygody, ale miała jeden problem – od kilku miesięcy preferowała słodyczne zamiast regularnych posiłków. Każdego ranka, gdy mama przygotowywała śniadanie, Helenka pytała: „A czy muszę to wszystko zjeść?”

Pewnego dnia, gdy słońce wstało nad wioską, Helenka postanowiła wybrać się na spacer do pobliskiego lasu. Lubiła tam chodzić, bo las był pełen tajemnic i niespodzianek. Tym razem jednak czekało na nią coś wyjątkowego.

Helenka szła wąską ścieżką, gdy nagle zauważyła coś błyszczącego wśród drzew. Podchodząc bliżej, zobaczyła, że to była mała, złota brama. Na bramie wisiała tabliczka z napisem: „Zaczarowany Las – Wejdz, jeśli masz odwagę.”

Helenka, pełna ciekawości, otworzyła bramę i wkroczyła do zaczarowanego lasu. Las był inny niż zwykłe lasy – drzewa miały kolorowe liście, a kwiaty świeciły w ciemności. Wkrótce spotkała pierwszego mieszkańca lasu – małego, uśmiechniętego królika o imieniu Tuptuś.

„Cześć Helenko!” – zawołał Tuptuś. „Słyszałem, że masz problem z jedzeniem zdrowych posiłków. Może mogę ci pomóc?”

Helenka była zdziwiona, skąd Tuptuś wiedział o jej problemie, ale postanowiła posłuchać. Tuptuś zaprosił ją do swojej norki, gdzie na stole stały różne zdrowe potrawy – marchewki, sałatki, a nawet małe kanapki.

„Wiesz, Helenko,” – zaczął Tuptuś, „jedzenie różnych potraw jest bardzo ważne. Dzięki nim jestem silny i mogę skakać wysoko. Spróbuj, a zobaczysz, jak dobrze się poczujesz.”

Helenka spróbowała kawałek marchewki i ku jej zdziwieniu, była smaczna. Zaczęła rozumieć, że zdrowe jedzenie może być równie pyszne jak słodcze.

Po wizycie u Tuptusia, Helenka ruszyła dalej. Dotarła do pięknego stawu, gdzie spotkała żabkę o imieniu Żabka. Żabka pływała w wodzie i wyglądała na bardzo szczęśliwą.

„Cześć Helenko!” – zawołała Żabka. „Wiesz, dlaczego jestem taka silna i zdrowa? Bo jem różnorodne posiłki. Spróbuj tej sałatki z wodorostów, jest pełna witamin!”

Helenka spróbowała sałatki i poczuła, jak jej energia rośnie. Zrozumiała, że jedzenie różnych potraw daje jej siłę do odkrywania nowych przygód.

Podczas dalszej wędrówki, Helenka spotkała niedźwiadka o imieniu Miś. Miś wyglądał na zmartwionego.

„Cześć Helenko,” – powiedział Miś. „Zgubiłem moje ulubione jagody. Bez nich nie będę miał energii na cały dzień.”

Helenka postanowiła pomóc Misiowi. Razem szukali jagód w lesie, aż w końcu znaleźli je pod wielkim dębem. Miś podziękował Helence i zaprosił ją na wspólny posiłek.

„Zobacz, Helenko,” – powiedział Miś, „jedzenie jagód pomaga mi być silnym i zdrowym. Może spróbujesz?”

Helenka spróbowała jagód i poczuła, jak jej ciało napęnia się energią. Zrozumiała, że zdrowe jedzenie jest kluczem do siły i zdrowia.

Gdy słońce zaczęło zachodzić, Helenka postanowiła wrócić do domu. Po drodze myślała o wszystkich zwierzętach, które spotkała i o tym, czego się nauczyła. Wiedziała, że musi zmienić swoje nawyki żywieniowe, aby być silną i zdrową jak jej nowi przyjaciele z zaklętego lasu.

Kiedy Helenka wróciła do domu, mama zapytała: „Jak minął ci dzień, kochanie?”

Helenka uśmiechnęła się i odpowiedziała: „Nauczyłam się, że jedzenie różnych potraw jest bardzo ważne. Dzięki nim będę silna i zdrowa. Chciałabym zjeść zdrową kolację, mamo.”

Mama była bardzo dumna z Helenki i razem przygotowały zdrowy posiłek. Od tego dnia Helenka zaczęła jeść różnorodne potrawy, a jej energia i zdrowie poprawiły się z dnia na dzień.

Dzieci, zastanówcie się, co moglibyście zmienić w swoim jedzeniu, aby być silnym i zdrowym jak Helenka i jej przyjaciele z zaklętego lasu. Co byście zrobili, gdybyście spotkali Tuptusia, Żabkę lub Misia? Jakie zdrowe potrawy chcielibyście spróbować?

Pamiętajcie, że jedzenie różnych potraw jest kluczem do zdrowia i siły. Spróbujcie różnych smaków i zobaczcie, jak dobrze się poczujecie!