

Сказка №7. Почему вредно есть много соли ИЛИ хрустящие прятки

Говорят, что когда-то соль ценилась на вес золота. Сегодня мы знаем, что переизбыток соли в рационе — верный путь ко многим болезням в будущем, и потихоньку сокращаем её потребление. Но ведь ребёнку такое объяснение точно будет неинтересно. Может быть, стоит тогда послушать Мистера Бамку? Он знает очень важную для детей причину того, почему не стоит слишком увлекаться солью!

Саша — маленькая девочка из обычной дружной семьи. Больше всего на свете она любит громко хохотать, мыльные пузыри и свою маму. А вот с едой Саша до недавнего времени не очень дружила — мама в шутку называла её “Саша-не-хочу-пробовать-даже”. Хорошо, что в жизни девочки появился удивительный волшебный кот



Мистер Бамка. Мистер Бамка — специалист по детским капризам и здоровому питанию №1 в мире (так он сам о себе говорит). Вместе с ним Саша попадает в удивительные приключения и заодно — учится питаться правильно. И вот что случилось с ними на этот раз...

ВЕЧЕР С БАБУШКОЙ

Сашины мама и папа ушли вдвоём в кино на какой-то “совсем скучный фильм про войны на звёздах” — по крайней мере, так они сказали девочке. Саша астрономию не особо любила и обрадовалась, что целый вечер проведёт с любимой бабушкой! Вместе они всегда читали интересные книги, смотрели мультики, а главное — играли в прятки!

— Сначала ужинать! — сказала бабушка. Саша буквально накинулась на приготовленные бабушкой вареники и салат. Вкуснятина!

Бабушка подвинула к девочке солонку:

— Ты досаливай, досаливай! А то так салат невкусный.

Девочка, конечно, удивилась — ведь салат был очень даже вкусный, с хрустящими и разноцветными овощами, которые она особенно любила в последнее время.

Ну ладно, посолю, раз бабушка советует, — решила Саша и посолила. Сначала салат. Потом вареники. Потом салат ещё раз — очень уж ей понравилось трясти красивой солонкой.

— Ух! Пересолила, — скривилась Саша.

— А ты водичкой запей, — предложила бабушка. Водичка действительно помогла. Бабушка улыбнулась и положила Саше ещё вареников.

ВНИМАНИЕ, ДИВЕРСИЯ!

После ужина Саша пошла в комнату выбирать книгу. Открыла дверь... и чуть не налетела на Мистера Бамку.

-Уррррааааа!!! – как обычно, обрадовалась девочка и бросилась к Коту обниматься.

Мр. Бамка быстро закрыл дверь и серьёзно положил лапу Саше на плечо:

— Ты. Понимаешь. Что. Произошло. За. Ужином? – чеканя каждое слово, сказал Кот.

— За ужином? За ужином произошёл салат и вкуснющие вареники!

— Нет. Не салат. Твоя бабушка! Она же планомерно готовит диверсию! Ух! Это слово – диверсия – Саша слышала только в приключенческих и военных фильмах. Но при чём тут бабушка?

Саша расхохоталась, но Кот быстро остановил её.

— Не веришь – смотри сама. Предложи-ка ей сейчас вместо книги сыграть в прятки. Бабушка будет отказываться – настаивай.

Странное предложение, но почему бы и нет? Саше пришлось потратить целых десять минут, чтобы уговорить бабушку на игру.

Охохонюшки! На полный-то желудок! – разохалась бабушка, но в итоге согласилась.

Первой пряталась бабушка. Надо признаться, что Саше всегда было ужасно сложно её найти, если бабушка не поддавалась. Но тут Кот шёпотом проговорил девочке на ухо:

— Тссс! Внимательно слушай!

Саша наострила ушики – ничего. Прошла в одну комнату, в другую – бабушка, как всегда, пряталась мастерски.

— Эх, опять я проиграю, — расстроилась девочка. И вдруг...

Хрусь! – раздался хруст где-то рядом. Вжжжик – Саша встрепенулась – звук доносился из-за кресла! Она подбежала к креслу – агааа! Там и притаилась бабушка!

— Я выиграла! давай ещё! – радостно воскликнула девочка.

— Ой устала я, больше не хочу сегодня – бабушка расстроенно вышла из-за кресла и пошла в другую комнату смотреть телевизор.

ХИТРОСТЬ РАСКРЫТА

Мистер Бамка тут же подбежал к девочке.

-Ну? Ну как? Ты всё поняла, Александра?

Честно говоря, ничего Саша не поняла. Ну поиграли, ну нашла она бабушку... Нашла... По хрусту!

-Ой! Мистер Бамка, а ведь я никогда раньше так не прислушивалась во время прятков. Я ведь теперь всегда-всегда выигрывать смогу! Кстати, а почему это моя бабушка хрустит?

-Бабушка твоя хрустит, потому что много соли ест. Соль у неё в организме накапливается и хрустеть начинает! И ты действительно всегда можешь услышать, где она прячется.

Саша разулыбалась – теперь она знает безотказный способ, как выиграть у бабушки в прятки.

— Здорово! Теперь я всегда-всегда буду побеждать! – девочка в восторге подняла руку вверх... Хрусь! – хруснула рука. Саша с ужасом посмотрела на Бамку:

— Ой-ой! Что это?!

— А кто сегодня пересолил салат, и вареники? Вот! Вот результат диверсии – бабуля-то у тебя тоже хочет в прятки выигрывать, вот и пододвигает к тебе солонку, **чтоб ты тоже хрустела как самая свежая вафля, и чтоб она тебя всегда найти смогла! Хитрый ход, но мы его разгадали!!!**

Ну бабуля! Ну хитрюля! – Саша даже не ожидала, что бабушка на такие мухлевания ради выигрыша в прятки могла пойти. С другой стороны – она ведь тоже иногда хитрила во время игры в лото с родителями. И вот как, оказывается, неприятно от чужих хитростей бывает.

Нет, Мистер Бамка, нехороший это способ с хрустением – серьёзно решила девочка, — надо по-честному выигрывать. Буду теперь и сама меньше соли есть, и за бабушкой следить, чтобы она хрустела поменьше. Вот посмотрим тогда, кто лучше всех прятаться умеет!

Комментарий Мр. Бамки:

Думаете, чрезмерное потребление соли опасно только для взрослых? А вот и нет!

Слишком много соли в рационе – причина повышенного кровяного давления у детей и подростков. А если оно появляется в детстве – это значительно повышает риск такой проблемы во взрослом возрасте.

У детей, в чьём рационе переизбыток соли, вероятность повышенного кровяного давления на целых 40% выше, чем у детей, чьё потребление соли не превышает норму. Самое печальное здесь то, что установлена прямая взаимосвязь между высоким кровяным давлением в детстве и ранним развитием заболеваний сердца, а также возросшим риском преждевременной смерти.

