

Ebby il draghetto golosone

Ebby è un draghetto davvero molto pigro.

Si alza tardi alla mattina e non vuole fare colazione perché ha ancora tanto sonno.

- Ebby bevi il latte e mangia una fetta biscottata, è importante fare colazione - gli raccomanda la mamma. Ma Ebby proprio non ne vuole sapere.

Appena arrivato a scuola però comincia ad avere un po' di fame e mangia un pacchetto di caramelle.

- Ebby non puoi mangiare tutte quelle caramelle ogni mattina, non ti fanno bene! - gli dice la maestra. Ma il draghetto non l'ascolta.

Quando i suoi amici fanno ginnastica Ebby si siede e li guarda. Non vuole fare movimento perché dice che è troppo faticoso. E mentre i suoi amici si divertono a correre, Ebby si rimpinza di patatine.

A pranzo il draghetto non ha più fame. I suoi amici mangiano un bel piatto di pasta, il formaggio e l'insalata, Ebby invece mangia solo un pezzo di pane.

Quando torna a casa però la sua pancia è di nuovo vuota e allora mangia due merendine.

Poi si siede davanti alla televisione per tutto il pomeriggio.

- Vai a giocare in giardino - gli dice la mamma, ma Ebby fa finta di non sentirla.

Alla sera non vuole mangiare la minestra di verdure e prima di andare a letto sgranocchia un altro pacchetto di patatine.

- Ti fanno male tutte quelle patatine! - dice la mamma, ma Ebby non l'ascolta.

La mamma non sa proprio cosa fare con Ebby finché una mattina il draghetto diventa talmente pesante che non riesce più a volare e ha anche un gran mal di denti.

- Aiuto mamma! Non riesco più a volare e ho mal di denti... - piagnucola Ebby.

- Ti ho detto tante volte che non mangi correttamente ma non mi hai mai ascoltato! - lo rimprovera la mamma.

- Ma se non mangio mai né a colazione, né a pranzo e nemmeno a cena, come posso essere diventato così pesante? E perché ho mal di denti? - si lamenta il draghetto.

- Perché sbagli a non mangiare durante i pasti, ti stai rovinando la salute e anche i denti mangiando tutti quei dolci - dice la mamma.

Ebby finalmente comincia a capire che la sua alimentazione è proprio sbagliata.

- Hai ragione mamma, da oggi starò attento a ciò che mangio. Per cominciare faccio subito una bella colazione - dice Ebby bevendo una scodella di latte con le fette biscottate e la marmellata.

- Bravissimo! Vedrai quanta energia avrai questa mattina - dice la mamma contenta.

A scuola Ebby si sente proprio pieno di energia, sta attento alla spiegazione della maestra e risponde a tutte le domande. Poi va in palestra con i suoi amici e si accorge che muoversi è davvero divertente e mette allegria.

A pranzo il draghetto mangia un piatto di pasta, una frittata e le carote.

- Non pensavo che le carote fossero così buone! - dice Ebby.

Al pomeriggio Ebby non ha voglia di guardare la televisione ma va in giardino a fare una bella corsa.

- È proprio divertente giocare in giardino - pensa Ebby mangiando una mela per merenda.

A cena il draghetto mangia una squisita zuppa di verdure.

- Mamma oggi mi sento davvero bene! Mi è anche passato il mal di denti. Ho mangiato cibi gustosi e ho assaggiato dei sapori nuovi che mi sono piaciuti tantissimo. Adesso mangerò solo le cose che mi fanno bene. Non vedo l'ora che arrivi domani così mi divertirò a fare ginnastica con i miei amici - dice Ebby.

- Bravo Ebby, sono proprio contenta che finalmente hai capito quali sono i comportamenti corretti per la salute! - dice la mamma dandogli un grosso bacione.

Rita Sabatini

Copyright © fantavolando.it

