

EBBY IL DRAGHETTO GOLOSONE

Ebby è un draghetto molto pigro.

Alla mattina non vuole fare colazione perché ha ancora tanto sonno.

«Ebby ti ho preparato il latte e le fette biscottate con la marmellata» gli propone la mamma, «quante volte devo dirti che la colazione fa bene perché fornisce l'energia necessaria per tutta la mattina!»

«Ho troppo sonno, non ho voglia di mangiare niente questa mattina» risponde Ebby sbadigliando, poi prende il suo zainetto e vola a scuola.

Appena arrivato a scuola Ebby comincia ad avere fame così mangia un pacchetto di patatine.

«Non puoi mangiare tutte quelle patatine 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. Secondo lui fare movimento è troppo faticoso e preferisce stare seduto a mangiare le caramelle.

Ne mangia così tante che a pranzo non ha più fame e non vuole mangiare niente.

Quando torna a casa da scuola però la sua pancia è di nuovo vuota e allora mangia un pacchetto di merendine mentre guarda la televisione.

Alla sera non vuole mangiare la minestra di verdure che gli ha preparato la mamma e, prima di andare a letto, sgranocchia un altro pacchetto di patatine.

«Così ti rovinerai la salute» dice la mamma, ma Ebby non vuole ascoltarla.

Una mattina però Ebby si alza dal letto e non riesce più a volare, «Mamma, non riesco più a volare! Cosa mi sta succedendo?» dice il piccolo drago preoccupato.

«Non fai movimento e non mangi correttamente così le tue ali non sono più forti come prima» gli spiega la mamma cercando di consolarlo, «io te lo ripeto da tanto tempo, bisogna mangiare cibi sani durante i pasti per stare bene.»

Finalmente Ebby comincia a riflettere e capisce che i suoi comportamenti sono sbagliati. «Hai ragione mamma, da oggi starò molto attento a quello che mangio. Per cominciare faccio subito una bella colazione» dice Ebby bevendo una scodella di latte e mangiando le fette biscottate con la marmellata.

Quando arriva a scuola Ebby si sente pieno di energia e comincia a fare ginnastica con i suoi amici. Fare ginnastica è davvero bello ed Ebby si diverte tantissimo.

A pranzo mangia un risotto con le verdure e poi delle uova. A merenda mangia uno yogurt e una bella mela e a cena mangia il minestrone e poi il formaggio e l'insalata.

«Mamma oggi mi sento davvero bene! Ho mangiato dei cibi gustosi e ho assaggiato dei sapori nuovi che mi sono piaciuti tantissimo. Adesso mangerò solo quello che mi fa bene» promette Ebby.

«Bravo Ebby, sono proprio contenta! Finalmente hai capito come ci si deve comportare a tavola per stare bene» dice la mamma dandogli un grosso bacione.

Storia di Rita Sabatini ©fantavolando.it Tutti i diritti riservati

