



# Мы на диете

Ангелина Софьяновская

# Ангелина Софьяновская

## Мы на диете

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70269463](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70269463)*

*SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Можно ли быть довольным, отказавшись от пирожных? Что делать, если родители садят на диету? И в конце концов, что же это такое – диета? Именно эти вопросы предстоит решить нашему герою Максиму. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации.

# Ангелина Софьяновская

## Мы на диете

### Глава 1

#### Диета.

Голубое небо. Зеленая трава. Красота! Все могло бы выглядеть так, если бы на улице был июль. Но за окном кружилась метель, а с ней вместе ярко плясали звезды на небе декабря ...

–Быстро спать! Ишь расселся тут! -рассерженный голос был направлен на мальчишку лет десяти.

Кстати, это я. Зовут меня Максим, и что-то действительно засиделся я за столом над пустой тарелкой.

– Конечно мамочка! Все было оочень полезно! Спасибо! -ответил с любовью ей я.

На самом деле моя мама, с каких-то пор, решила посадить нас всех на “Диету “. Эта самая “Диета” была подобна какому-то кошмару. А все потому, что она отменяла появление всяких конфет и любого сладкого дома. Представляете?! Сущее наказание, а не “Диета”. И придумала она это все для того, чтобы к лету наша семья была стройной и здоровой.

Ох, быстрее бы лето ... В общем пошел я неторопливо в ванную, почистил зубы, умылся, лег в кровать... Но вот что-то не засыпается совсем. Хорошо, что завтра суббота, устал

я от школ, и от “Диет”.

На этой вот мысли меня отвлек настойчивый стук моркови в окно.

“-Что?! Почему морковь стучит по окну??”

Я поднялся с кровати, поправил свою синюю пижаму, и пристально уставился на морковь в моем окне, которая по-прежнему настойчиво в него билась. Удивленный, я подошел, открыл окно, и увидел, что морковь торчит из клюва вороны, которая сидела на подоконнике.

Заметив меня, она оставила морковку и улетела по своим делам. М-да уж, нынче и вороны до лета на морковной “Диете”. Поворчав еще немного у окна о несправедливости этой жизни ко мне, я расстроенный снова лег в кровать, и закрыл глаза. Перед глазами ворона, в клюве рыжая морковь с зеленой ботвой и окно, в которое она стучит ...

“-Да Елки Зелёные! До лета еще столько времени! Новый Год ждем вот... Что, на стол морковь да зеленый салат поставят?!” Мои кулаки сжались, скулы пробила нервная дрожь, а с глаз начали катиться градом слезы. “-Ну что за несправедливость то такая! Обидно, и рыдаю не от неразделенной любви к однокласснице Марине, а от того, что конфет не дают ...”

## Глава 2

**Печальней нет повести на свете, чем повесть о Максиме на “Диете”.**

Суббота. В окно бьет белыми хлопьями снег. Не лето еще в общем.

Я снова лег в кровать, и подумал о том, как повезло медведям. А повезло им, потому что они только весной проснутся, не то, что я. Закрыв глаза. Под веками гуляли эти самые медведи, поедая мед ... В комнату кто-то вошел. Вошел и вышел ... Наверное мама, проверяла- сплю я или нет. А я и не спал, так, делал вид, что бы с утра пол раньше салатом не кормили. Полежав еще не много в теплой постели и, поняв, что медведем мне в этой жизни никак не стать, я встал. За окном ничего не изменилось. По-прежнему кружился снег, вроде даже еще сильнее ветер поднялся.

В сторону комнаты послышались шаги ..Опять мама пришла.

—Мам, доброе утро! -потягиваясь сказал я.

—Доброе утро мое солнышко! -улыбаясь ответила мама. Она была сегодня какая-то более довольная чем вчера, глаза голубее ,волосы более рыжее что ли. -Иди умывайся, завтрак на столе. Сегодня пойдем в гости к твоему другу Вите и его маме Наде.

День обещает быть интересным. Надеюсь, поесть конфет в гостях.

Лениво потягиваясь, я побрел в сторону кухни. За столом сидел папа, и выглядел он куда менее счастливым нежели мама. Увидев меня, он грустно улыбнулся и сказал:

—Доброе утро сын! Пришло тебе время вырасти на один

день.

“Пытается шутить, значит еще не все так плохо.” – подумал я, улыбнулся и присел на стул рядом.” Интересно, знает ли он о том, что контрольная по математике -была не так успешна, как в прошлый раз. И что вместо тройки у меня теперь в четверти два? Скорее всего нет, иначе он вряд ли сейчас так спокойно сидел и грустно ел гречневую кашу ..”

–Гречневая каша очень полезна! Она подарит нам много сил и здоровья! Приятного аппетита! – улыбаясь пропела мама.

Кажется, только она в это и верила, потому что мы с папой переглянулись -и не увидели в глазах друг друга столько радости от этой мысли. Поблагодарив маму за столь “ вкусный “завтрак, мы разбрелись по своим комнатам. Скорее всего папа знает о моем положении вещей в школе, просто не хочет портить настроение, которое и так не сильно радостное. Видимо гречка принесла пользу только маме.

### **Глава 3**

#### **Друг Витя- мы идем к тебе.**

Время 12: 00, самое время идти в гости по утрам, что мы и сделали с моей мамой Катей. Когда мы подошли к дому Вити-он уже радостно открывал дверь и приветливо улыбался нам. Зайдя в дом, я увидел тетю Надю -она была лучшей подругой моей мамы. Она была очень приветливой и поинтересовалась как проходит наша диета. Мама объяснила ей,

что мы выбираем продукты с меньшим количеством сахара и добавляем больше белка в свою пищу, стараемся употреблять больше овощей и фруктов. Тетя Надя похвалила нас за решение жить здоровым образом и предложила нам помощь, если у нас возникнут вопросы или понадобится рецепт с низким содержанием калорий.

М-да, дела плохи. Видимо и Витя в такой же ситуации сейчас, как и я, надо спасать! Вежливо улыбнувшись и оставив маму с тетей Надей наедине, мы с Витей ушли в его комнату. Он тоже заметил, что наш образ жизни изменился и спросил на чем основана наша диета. Я рассказал ему о том, что мама нас с папой морит “сахарным голодом “ и теперь мы едим больше овощей и фруктов .

– Вот например сегодня, на завтрак была гречневая каша ..-уныло вздохнул я. Витя был моим хорошим другом, мы часто играли вместе, поэтому недолго думая он ответил:

–Беда! Но, не все так печально, не грусти я с тобой! Мое положение такое же. Только видимо они по телефону не созвонились перед завтраком, поэтому вместо гречки мне рис отварили.

Немного поболтав о том, как мы теперь живем, и что можно с этим сделать, мы решили поиграть в настольную игру. Игра называлась Монополия, не Роблокс конечно, но все же увлекательнее чем грустить на фоне произошедшего.

Во время игры я заметил, как выпирает Вити живот ... Потом посмотрел на свой такой же, и озвучил, подергивая

рукой свое маленькое пузико :

–Слушай, может мамы и правы?

Витя опустил глаза на свой живот, погладил его рукой и ответил задумчиво:

–Хм..возможно..

Мы уставились друг на друга, а потом начали смеяться. Наш хохот прервала тетя Надя. Она посмотрела на нас, улыбнулась, и сказала, чтобы мы шли к столу. Когда я увидел стол ...Ох какой он был разнообразный! Желудок предательски заурчал, мысли затмили пирожные, шоколадные батончики и другие заманчивые угощения. Я попытался скрыть свою грусть, но улыбчивый Витя сразу заметил мое расстроенное лицо.

–Максим, ты чего переживаешь? -спросил Витя с любопытством.

–Ну, мы же на диете, и нам нельзя есть все вкусности, которые на вашем столе.-ответил я.

Моя мама и тетя Надя обменялись взглядами, затем улыбнулись, заметив наше смущение.

–Максим, не смущайся, Витя тоже, мы приготовили как раз те блюда, которые вы сможете съесть с радостью. – пояснили они нам.

Витя с изумлением посмотрел на свою маму и мою. Мы оба не ожидали, что они устроят нам такой праздник живота!

– Дети. на столе много здоровой еды. Овощи, не жирное мясо, фрукты печенье и даже пирожные. Попробуйте их, они



такие же вкусные, как и обычные пирожные только без сахара .

Мой рот разинулся от восхищения! Даже не ожидал, что на диете можно есть что-то такое вкусное. Не удержавшись, я схватил одно из пирожных. Это был настоящий взрыв вкуса! Витя последовал моему примеру. Мы оба были приятно удивлены и поняли, что с правильным подходом к диете можно наслаждаться вкусной едой.

Проведя чудесный вечер, я был благодарен своей маме и тете Наде, за поддержку и новые знания о диете. Когда мы с мамой отправились домой, я чувствовал себя счастливым и гордым за нас всех.

### **Глава 3**

#### **Вечерние беседы. Диета -не повод грустить.**

Пока мы шли по заснеженным улицам, наши носы замерзли. Ох уж эта зима! Я не мог поверить, что даже на диете можно есть такие вкусные угощения. Пирожные растопились во рту, а сладкие воспоминания о том обеде согревали меня, когда глаза поднимались на заснеженные звезды.

Придя домой, я заметил, что папа грустит. Решил поделиться своим восторгом от гостей и вкусных угощений, мою историю подхватила мама, и достала из своей сумки пирожное для папы. Папа с удовольствием съел его, и обычно строгий и серьёзный последние дни -не смог удержаться от улыбки.

Мама решила напомнить, что мы все придерживаемся диеты, потому что собираемся отправиться на море всей семьей летом. Хотим чувствовать себя здоровыми и красивыми в эти морские летние дни. Папа, вдохновившись новыми возможностями диеты, начал смотреть вперед с энтузиазмом, зная, что наше приключение будет не только полезным, но и вкусным.

Так начался наш зимний путь от вредной еды, к здоровой и вкусной.

Конец