



Любимая Лыфарь

Как Тим и Киви спасали Вкусляндию

Людмила Лыфарь

**Как Тим и Киви
спасали Вкусляндию**

«Автор»

2026

Лыфарь Л.

Как Тим и Киви спасали Вкусяндию / Л. Лыфарь — «Автор»,
2026

Это захватывающая сказочная история, где главный герой Тим, спасает со своим другом Киви страну Вкусяндию. На каждом шагу друзей ждут загадки, испытания и новые открытия о том, как продукты помогают расти сильными и здоровыми. Сказочная история мягко знакомит детей с принципами сбалансированного питания. Сказочная история подходит деткам от 3 до 6 лет.

© Лыфарь Л., 2026

© Автор, 2026

Людмила Лыфарь

Как Тим и Киви спасали Вкусляндию

Как Тим и Киви спасали Вкусляндию

Глава 1. Сонное королевство

Тим сидел на краю кровати и вздыхал. Ему казалось, что на плечи кто-то положил огромный мешок картошки. Встать было невозможно. Ноги, как ватные, глаза как будто их намазали мёдом, а руки тяжёлые-тяжёлые.

Опять ты спишь глазами? — пропищал кто-то рядом.

Тим скосил глаза. На подушке сидел маленький пушистый зверёк, зелёный, с круглым животиком и огромными любопытными глазами. Это был Киви — так его назвали, потому что он был такой же мохнатый и зелёный, как одноимённый фрукт. Киви обожал фрукты, умел говорить и жил за холодильником.

Киви, что тебе надо? — пробурчал Тим. Я не могу встать. У меня селка села.

Батарейка, — поправил Киви. И я знаю, почему она села. В Вкусляндии беда!

В какой ещё Вкусляндии? — Тим потёр глаза.

Вкусляндия — это волшебная страна внутри тебя, серьёзно сказал Киви. Каждый раз, когда ты ешь, ты заряжаешь Вкусляндию. Там живут маленькие помощники Витамины. Они делают так, что ты бегаешь, прыгаешь, видишь сны и растёшь. Но вчера ты съел на ужин целую гору конфет и запил газировкой. И теперь в Вкусляндии туман, а витамины разбежались по углам.

Тим нахмурился. Конфеты были вкусные. Но, если подумать, он действительно проснулся каким-то слабым.

И что теперь? — спросил он.

Нужно отправиться на Кухню! — Киви подпрыгнул так высоко, что плюхнулся обратно на подушку. Там живут Овсяные Рыцари. Они знают секрет долгой энергии. Если мы их найдём, Вкусляндия снова засияет!

Тим посмотрел на свои ватные ноги. Потом на Киви. Потом на дверь.

Ладно, — сказал он. Но если это не поможет, я вернусь в кровать.

Договорились!

И они пошли на кухню.

На кухне пахло мёдом и молоком. В большой кастрюле на плите Тим увидел их — Овсяных Рыцарей. Они были сделаны из овсянки, в блестящих доспехах из тёплого молока, а на головах у них были шлемы из ягод малины. Самый большой рыцарь выступил вперёд.

Привет, Тим! — пробасил он. Мы ждали тебя. Я — Сэр Овёс, командир Овсяного отряда.

Вы... живые? — Тим округлил глаза.

Конечно! Мы сложные углеводы. Самые надёжные воины Вкусляндии. Хочешь узнать, почему?

Тим кивнул.

Понимаешь, — Сэр Овёс расправил доспехи, есть два вида энергии. Первая быстрая. Это конфеты, печенье, газировка. Они дают тебе силу прямо сейчас — вжииих! но через десять минут сила исчезает, и ты чувствуешь себя ещё более уставшим. Это как бросить в костёр сухие листья: вспыхнет ярко, но тут же погаснет.

А вторая? — спросил Тим.

Вторая медленная. Это мы овсянка, гречка, макароны из твёрдых сортов пшеницы, хлеб из цельного зерна. Мы сгораем не спеша. Мы греем тебя долго-долго. Это как положить в костёр толстое полено: горит ровно, жарко и тепло остаётся надолго.

То есть вы — как большой пауэрбанк? — Тим даже улыбнулся.

Именно! — Сэр Овёс хлопнул его по плечу. И у нас есть ещё один секрет. Внутри нас живёт клетчатка. Она, как маленькая щётка, чистит твой животик изнутри, помогает пищеварению и надолго сохраняет чувство сытости. Поэтому после овсянки ты не захочешь есть целый мир!

Тим посмотрел на тарелку с тёплой кашей. Она больше не казалась скучной и липкой. Она казалась... бронёй. Бронёй для Вкусляндии.

Ладно, сказал он, беря ложку. Если это даст мне силы победить туман, я готов.

С первой ложкой было непривычно. Со второй лучше. С третьей Тим почувствовал, как по рукам и ногам разливается тепло. Мешок картошки с плеч исчез. Туман в голове рассеялся.

Чувствуешь? — подмигнул Киви, прыгая на стол.

Чувствую, — улыбнулся Тим. Как будто я могу пробежать сто метров!

Можешь и двести! — засмеялся Сэр Овёс. Но прежде чем бежать, запомни наш девиз: «Овсянка утром — сила весь день!»

Тим повторил девиз шёпотом. И вдруг — вжих! на его груди засветился маленький значок в виде щита с овсяным зёрнышком. Первый значок силы.

Ух ты! — Тим тронул его пальцем. Что это?

Это Овсяной Щит, — сказал Сэр Овёс. Он будет защищать тебя от тумана весь день. Но щит один не справится. Вкусляндии нужна вся команда. Иди в Сад Силы там тебя ждёт Бык-Бодряк.

А кто такой Бык-Бодряк?

Тот, кто строит мышцы, — загадочно сказал рыцарь. Иди, и сам всё узнаешь.

Киви запрыгнул Тиму на плечо, и они отправились в путь.

Глава 2. Мост и Бык-Бодряк

За кухней начинался длинный мост. Он был сделан из чего-то вроде белых кирпичей и тянулся через широкую реку. На другом берегу Тим увидел огромный сад с каменными тренажёрами, гантелями, турниками, гириями. Всё было замерзшее и неподвижное.

Нам нужно перебраться, — сказал Киви. Но мост сломан. Видишь, не хватает кирпичей?

Тим прищурился. Действительно, посередине моста зияла дыра. Слишком широкая, чтобы перепрыгнуть.

И где взять кирпичи? — спросил Тим.

Эй! На мосту! — раздался низкий, басистый голос. Кто идёт?

Из-за каменной гантели вышел Бык-Бодряк. Он был большой, круглый, с маленькими рожками и добрыми глазами. Его тело поблёскивало, как будто было сделано из белого творога.

Я Бык-Бодряк, хранитель Белковой Долины, — сказал он. Мост строится из силы. А сила это белок. Без белка нет ни мышц, ни моста.

Белок? — Тим наклонил голову. Это что, еда?

Не просто еда, Бык-Бодряк выпятил грудь. Это строительный материал для всего тела. Представь, что твоё тело, это дом. Кирпичики, из которых он построен, это белок. Мышцы, кожа, волосы, ногти, даже внутренние органы, всё сделано из белка. Без него дом рухнет!

А где живёт белок? — спросил Тим.

Везде, где я! — Бык-Бодряк ткнул себя копытом. Я живу в мясе, рыбе, яйцах, твороге, сыре, бобовых. Каждый из этих продуктов мой помощник. Рыба, например, строит мозг, помо-

гает думать быстрее. Творог строит кости. Мясо строит мышцы. А чечевица и фасоль, они для тех, кто не ест мясо, но тоже хочет быть сильным.

Тим задумался. Потом посмотрел на дыру в мосту.

То есть если я съем белок, кирпичи появятся?

Именно! Но не сразу. Сначала я должен поохотиться на плохих парней внутри тебя. Знаешь, кто они?

Тим покачал головой.

Это микробы и вирусы, которые хотят тебя заболеть. Белок помогает делать солдат-анти-тел, которые их побеждают. Так что белок, это не только строитель, но и защитник!

Круто, — Тим был впечатлён. А сколько белка надо?

Немного, но каждый день, — ответил Бык-Бодряк. Лучшая порция размером с твою ладошку. Кусочек рыбы, курицы, творожная запеканка или два яйца, этого хватит, чтобы твои мышцы были довольны.

Тим посмотрел на свою ладошку. Потом на мост.

И что, мне сейчас нужно съесть целую курицу?

Бык-Бодряк засмеялся так, что мост задрожал.

Нет-нет! Достаточно вспомнить, что ты ел на завтрак. Овсянка, это уже начало. А теперь скажи мне: что в овсянке?

Э-э... овёс?

Правильно! В овсе тоже есть немного белка. Но этого мало. Чтобы достроить мост, нужно ответить на три загадки. Готов?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.