

Этим утром Адам проснулся в обычное время, но чувствовал, что не выспался. За завтраком он не ел, а только вяло ковырялся в тарелке. Под столом крутился пёс — такса Шарфик — и с завистью поглядывал на бутерброды. В отличие от пса Адам совсем не чувствовал голода. Он только выпил горячий шоколад, который мама подала в его любимой чашке с динозаврами.

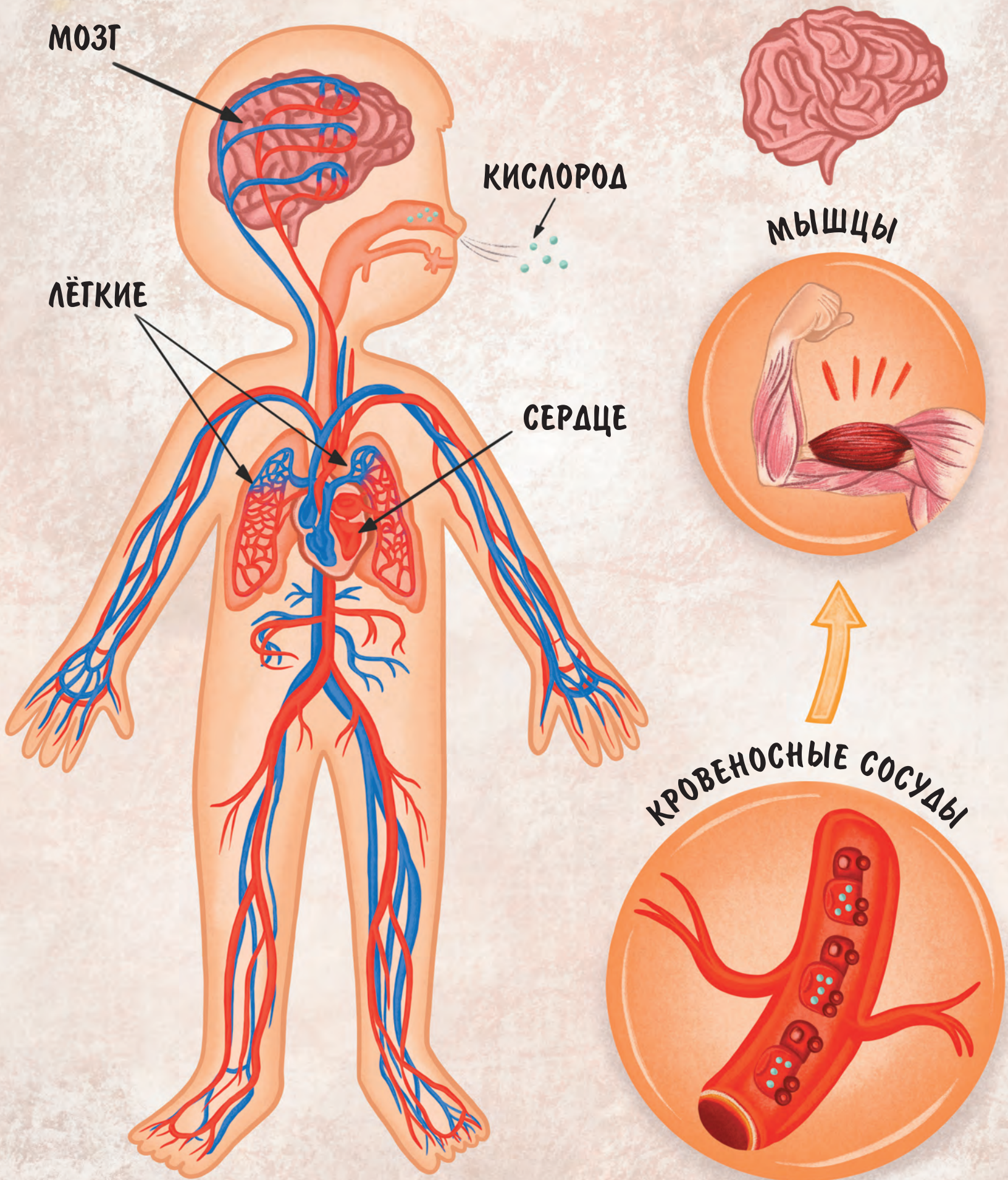
После завтрака Адам поплёлся в свою комнату и закрыл дверь. Шарфик лаял всё громче, пытаясь проникнуть внутрь. Но даже Шарфику нельзя было знать секрет Адама. Мальчик заполз под кровать: там была спрятана гора сладостей, которые подарила тётя Эля. Запасы желатинок и шоколадных конфет были такие большие, словно Адам готовился к космическому апокалипсису. Мальчик объедался ими как в последний раз, но вдруг услышал мамин голос:



— Адам, пойдём на игровую площадку! Заодно и Шарфика выгуляем. Слышу, энергии у него хоть отбавляй.

— Иду, мамочка, только зубы почищу после завтрака! — крикнул мальчик, поспешно вытирая коричневые усы. Хорошо, что он это сделал, потому что Шарфик уже смотрел на него, как на воришку шоколада, и собирался зарычать.





— К сожалению, нет... Желатинки, батончики и конфеты — это мусорная еда. Звучит забавно, но она на самом деле вредная. Твоя фабрика кровинок-грузовиков нуждается в продуктах, богатых железом, таких как мясо, рыба, яйца, каши и овощи. Вместо сладостей лучше есть фрукты, в которых тоже есть железо.

Вдруг зазвонил телефон. Это маме пришла СМС с кодом рецепта.

