Мальчик Федя Егоров заупрямился за столом:
— Не хочу есть суп и кашу не буду. Хлеб не люблю!

Обиделись на него суп, каша и хлеб, исчезли со стола и оказались в лесу. А в это время по лесу рыскал злой голодный волк и говорил:
— Люблю суп, кашу и хлеб! Ой, как бы я их поел!
Услышала это еда и полетела волку прямо в пасть. Наелся волк, сидит довольный, облизывается. А Федя, так и не поев, ушёл из-за стола. На ужин мама подала картофельные оладьи с киселём, а Федя снова заупрямился:
— Мама, да не хочу я оладьи, я хочу блины со сметаной!
Не успел Федя это договорить, как оладьи исчезли с тарелки. Очутились в лесу, где жил злой голодный волк, и снова волк всё съел. За завтраком всё повторилось. Не успел Федя ещё даже договорить о том, что он не любит булку с маслом, булка исчезла. Осталась на столе стоять только кружка с какао. И так стало всегда, как только Федя плохо высказывался о еде, она исчезала и тут же оказывалась в пасти волка. Федя от недоедания перестал расти и даже стал слабеть. Во дворе ребята считали его самым маленьким и самым слабым. Волк же, наоборот, стал расти и крепнуть. Теперь ему не надо было трудиться, он стал зазнаваться и стал обижать маленьких. Когда побольше окреп, волк объявил себя хозяином леса и запретил зайцам, белкам, ежам, мышам, лягушатам рвать в лесу грибы, ягоды и орехи. Только медведя волк немного побаивался, да с лисой дружил.
Однажды мальчики из двора, где жил Федя, собрались идти в лес в поход, но Федю брать с собой не хотели. «Ты, — говорят, — слабый. Отстанешь ещё». Но Федя так хотелось пойти с ними, он так просил их, что ребята сжалились над ним и взяли с собой. Шли ребята в лес дружно, весело, с весёлыми песнями. Но Федя быстро устал и стал отставать от отряда. Тогда он решил присесть на пенёк, отдохнуть, набраться сил и с новыми силами догнать ребят. Только Федя присел, слышит, в кустах кто-то плачет. Пригляделся, а это зайка серенький плачет, лапками мордочку утирает.
— Зайка, почему ты плачешь? – спросил Федя зайчика. А зайчик ему отвечает:
— Как же мне не плакать, был у меня огород с капустой, я так ухаживал за ним, так старался, а пришёл волк, потоптал и повыдергал всю капусту. Не вырастит она теперь, не будет у меня урожая.
— Так ты бы не допускал этого, задал бы этому волку как следует! – сказал Федя, погрозив кулаком.
— Что ты, — отвечает зайка, — как же я ему задам. Волк такой большой, такой сильный. Он ко всем придирается, всех обижает. Объявил себя хозяином леса и не разрешает нам собирать в лесу грибы и ягоды.
— Волк всех обижает! – возмутился Федя, — где он, я сейчас с ним разберусь!
— Что ты, что ты, мальчик, — забеспокоился зайчик. – Тебе с ним не справиться, ты такой маленький, такой слабый, а волк сильный и большой. Какой-то плохой мальчик не кушает свою еду, и всю её поедает волк. Волк теперь совсем не знает труда, ходит всегда сытый, крепнет день ото дня и делается всё злее и наглее. Ты, мальчик, уходи отсюда скорее, а то он увидит тебя и задаст тебе.
«Правда, — думает Федя, я такой слабый, вот даже от ребят отстал». Понял Федя, что плохой мальчик, о котором говорил зайчик, это он. Стыдно ему стало.
— Не расстраивайся, зайка, — сказал он зайчику, — в лесу много ягод и грибов, не пропадёшь, а с волком мы разберёмся.
Федя побежал догонять ребят, а те, увидев, что он отстал, уже возвращались к нему. Миша дал ему свою палку, с палкой удобнее ходить по лесу, Коля взял у него рюкзак, и ребята пошли дальше.
Вернувшись из похода домой, Федя быстро помыл руки и стал ждать, когда мама начнёт накрывать на стол. Как только мама начала накрывать, Федя стал ей помогать. Вместе быстро накрыли на стол, сели всей семьёй кушать. Федя скушал всё, что было подано, и даже попросил добавки. А волк остался голодным. В следующий раз Федя тоже съел всё сам, а волк снова остался голодным. Трудиться волк отвык, сидит он голодный и злой и ждёт, когда же Федя откажется от еды, а Федя всё стал съедать сам. Да ещё Федя стал каждый день делать зарядку, стал крепнуть день ото дня, а волк наоборот, стал слабеть.
Когда в очередной раз ребята собрались пойти в лес, все дружно командиром выбрали Федю. Пришли ребята в лес, и спрашивает Федя у зверей:
— Где злой волк, который вас обижает?
А зверята отвечают:
— Наш волк уже исправился, он больше не обижает нас.
И верно, некогда волку за ребятами гоняться, надо ему трудиться, надо еду добыть.

