

Μια φορά και έναν καιρό , σε μια χώρα πολύ μακρινή υπήρχε ένα χωριό πολύ όμορφο, που λεγόταν το Χωριό της Υγείας. Εκεί οι άνθρωποι ήταν όλοι καλά και δεν αρρώσταιναν ποτέ. Άντρες, γυναίκες και παιδιά ήταν όλοι δυνατοί και γεροί και μπορούσαν να δουλεύουν και να παίζουν χωρίς να κουράζονται ιδιαίτερα.

Στη χώρα αυτή υπήρχαν πάρα πολλοί όμορφοι κήποι , όπου οι άνθρωποι είχαν φυτέψει νόστιμα πράγματα.

Τι μπορεί να είχαν φυτέψει; (καρότα, ντοματιές, αγγουριές, μαρούλια, κρεμμύδια, λάχανα, κουνουπίδια, σκόρδα, φασολιές, κουκιά, μελιτζανιές, κολοκυθιές, βρούβες, παντζάρια ...).

Επίσης υπήρχαν και πάρα πολλά περβόλια με μπόλικα δέντρα που φτιάχνουν νόστιμα φρούτα.

Τι δέντρα υπήρχαν; (πορτοκαλιές, μανταρινιές, λεμονιές, βερικοκιές, μπανανιές, κερασιές, μηλιές, αχλαδιές, ροδακινιές, ...)

Τα παιδιά ρωτούσαν τους μεγάλους:

- Μα πώς καταφέρνουμε όλοι και είμαστε πάντα καλά, όμορφοι γεροί και δυνατοί;

Και οι μεγάλοι τους απαντούσαν:

- Το μυστικό το ξέρει η Ρούλα η Τροφούλα. Αυτή κρατάει τη μυστική συνταγή της υγείας μας.

Τα παιδιά αποφάσισαν να πάνε στο σπίτι της Ρούλας της Τροφούλας και να την ρωτήσουν γι' αυτή την περίφημη μαγική συνταγή. Πράγματι, ένα πρωί της χτύπησαν την πόρτα.

Τοκ τοκ τοκ

- Γεια σου Ρούλα Τροφούλα. Ήρθαμε να μάθουμε κι εμείς τη μαγική συνταγή σου για να είμαστε πάντα γεροί και δυνατοί.

Τότε η Ρούλα έγραψε σ' ένα μεγάλο χαρτί:

**ΦΡΟΥΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΡΠΟΙ
ΟΣΠΡΙΑ**

**ΜΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΚΑΙ ΤΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**

- Αυτή είναι η μαγική συνταγή της υγείας, είπε η Ρούλα η Τροφούλα.

- Μα Ρούλα , εμείς είμαστε μικρά παιδιά και δεν ξέρουμε να διαβάζουμε, είπαν τα παιδιά.

- Τότε θα σας βοηθήσω εγώ , μαζί με τα παιδιά. Ποιο είναι το πρώτο γράμμα εδώ; (Φ)

*Για να σκεφτούμε μερικά φρούτα (ο καθένας λέει ένα φρούτο)
Πάμε να μαζέψουμε στα καλάθια μας και τα φέρνουμε στη μέση.*

Λαχανικά . Ποια είναι τα λαχανικά;

*Καρποί. Ποιοι είναι οι καρποί; (αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, φιστίκια, κάστανα,
Πάμε να μαζέψουμε στα καλάθια μας και τα φέρνουμε στη μέση.*

Όσπρια. Ποια είναι τα όσπρια ; (φακές, φάβα, φασόλια, μαυρομάτικα, γίγαντες, κουκιά, ρεβίθια...)

Γαλακτοκομικά είναι αυτά που φτιάχνονται από γάλα. Μπορείτε να σκεφτείτε μερικά; (Γιαούρτι, τυρί, φέτα, μυζήθρα, ξυνόγαλο, στάκα, αυθόγαλο...)

Ψάρια.

Δημητριακά (ρούζι, μακαρόνια, κορν φλέικς , μούσλι, σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι, καλαμπόκι, Χόντρος , ποπ κορν...)

- Καταλάβατε τώρα ποια είναι η μαγική συνταγή της υγείας;
- Ναι!!! Φώναξαν χαρούμενα τα παιδιά

Πέρασε καιρός και κάποια στιγμή η Ρούλα η Τροφούλα έπρεπε να φύγει μακριά για δουλειές. Μόλις έφυγε όμως, ένας περίεργος άνθρωπος ήρθε στη χώρα της Υγείας. Ένας πολύ περίεργος άνθρωπος. Ένας πάρα πολύ περίεργος άνθρωπος. Φορούσε μαύρα γυαλιά, τόσο μαύρα που δεν μπορούσες να διακρίνεις από μέσα τα μάτια του. Και το δέρμα του ήταν κατακίτρινο. Τον έλεγαν Κύριο Χλωμό. Κύριο Μυστήριο Χλωμό.

Ο Κύριος Χλωμός μόλις έφτασε στη Χώρα της Υγείας, πήγε κι έκατσε σ' ένα εστιατόριο.

- Φέρτε μου να φάω , είπε.

Ο ταβερνιάρης του έφερε διάφορα λαχανικά, φρούτα, καρπούς και δημητριακά, φέτα και ψωμάκι.

- Τι αηδίες είναι αυτές; Φώναξε ο κύριος Μυστήριος Χλωμός.

- Μα σας έφερα ό,τι καλύτερο διαθέτει το κατάστημά μας, είπε ο ταβερνιάρης παραξενεμένος.

- Φαΐ το λες εσύ αυτό; Τώρα θα σου δείξω εγώ τι σημαίνει φαΐ. Μέσα απ' το σακίδιό του άρχισε να βγάζει ένα σωρό μπολάκια.

Ανοίγει το ένα , είχε πατατάκια και γαριδάκια. Ανοίγει το άλλο, είχε τηγανιτές πατάτες και τηγανιτά καλαμαράκια. Ανοίγει το τρίτο, ήταν γεμάτο γλυκά: πάστες, σοκολατίνες, γλειφιτζούρια, καραμέλες,...

Ανοίγει το επόμενο, γεμάτο αλμυρά μπισκότα και κρακεράκια.

Ανοίγει και το τελευταίο, γεμάτο φαγητά με πολλά λίπη, απ' αυτά που παχαίνουν τους ανθρώπους και τους δυσκολεύουν να κινηθούν: ζαμπόν, λουκάνικα, κέικ με πολύ βούτυρο...

- Ορίστε, φάτε απ' αυτά τα φαγητά , να δείτε τι θα πει απόλαυση!

- Μμμμ πράγματι είναι πολύ νόστιμα, είπε ο ταβερνιάρης

Ήρθαν κι άλλοι άνθρωποι και δοκιμάσανε τα φαγητά αυτά και πολύ τους άρεσαν. Σταμάτησαν λοιπόν να τρώνε τα αυτά που έγραφε η μαγική συνταγή της Ρούλας της Τροφούλας και τρώγανε μόνο φαγητά σαν κι αυτά που έφερε ο κύριος Μυστήριος Χλωμός.

Πέρασαν οι μέρες, πέρασαν οι μήνες, και οι άνθρωποι δεν ήταν πια υγιείς και δυνατοί όπως παλιά. Άρχισαν να μην νιώθουν και τόσο καλά.

→ *δραματοποίηση:*

Σε μερικούς πονούσε το κεφάλι

Σε άλλους πονούσε το στομάχι

Άλλοι απέκτησαν μαύρα δόντια και πονόδοντο

Άλλοι πονούσαν στα κόκαλα

Άλλοι πονούσαν στην καρδιά, που αντί να κάνει τακ-τακ, τώρα έκανε τακ---τακ-τακ-τακ-----τακατακτακτακ...

Δεν ήταν πια δυνατοί και δυσκολευόταν να σηκώσουν οποιοδήποτε βάρος.... « Ωχ δεν μπορώ...»

Και αρρώσταιναν συνέχεια: έβηχαν, είχαν πυρετό, φτιαρνιζόταν

Τα παιδιά που είχαν επισκεφτεί την Ρούλα την Τροφούλα, δεν ξεγελάστηκαν απ' τον κύριο Μυστήριο Χλωμό και δεν έπαθαν τίποτα. Σκέφτηκαν ότι έπρεπε να πάνε να ειδοποιήσουν τη Ρούλα να έρθει γρήγορα πίσω, διαφορετικά όλοι θα αρρώσταιναν πάρα πολύ και δεν θα μπορούσαν ποτέ να γίνουν ξανά καλά.

→ *δραματοποίηση:*

Ανέβηκαν βουνά / κατέβηκαν βουνά / έτρεχαν / έτρεχαν / έτρεχαν / ηδούσαν ποταμάκια / περπάτησαν σε λάσπες / έτρεχαν / περπάτησαν σε γλιστερό πάγο / έτρεχαν / έτρεχαν...

ώσπου έφτασαν στο σπίτι της Ρούλας της Τροφούλας

- Τρέξε Ρούλα Τροφούλα. Στη Χώρα της Υγείας έχει έρθει ο Κύριος Μυστήριος Χλωμός και έφερε φαγητά κακά και όλοι που τα τρώνε αρρώστησαν.

- Τι φαγητά δηλαδή; (λένε τα φαγητά)

- Τώρα θα δει τι θα πάθει, λέει η Ρούλα η Τροφούλα και αρπάζει τη μπαστούνα της.

→ *δραματοποίηση:*

Ανέβηκαν βουνά / κατέβηκαν βουνά / έτρεχαν / έτρεχαν / έτρεχαν / πηδούσαν ποταμάκια / περπάτησαν σε λάσπες / έτρεχαν / περπάτησαν σε γλιστερό πάγο / έτρεχαν / έτρεχαν...

ώσπου έφτασαν στη Χώρα της Υγείας. Μόλις βλέπει η Ρούλα η Τροφούλα τον κύριο Μυστήριο Χλωμό άρχισε να τον κυνηγά με τη μπαστούνα του.

Μετά έφερε το γιατρό και με φάρμακα έγιναν πάλι καλά οι άνθρωποι της Χώρας. Από τότε, ποτέ δεν ξανάφαγαν απ' αυτά τα φαγητά που μόνο αρρώστιες και πόνο τους έφεραν και ακολουθούσαν πάντα τη μαγική συνταγή της Ρούλας της Τροφούλας:

ΦΡΟΥΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΡΠΟΙ
ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΚΑΙ ΤΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ