

ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ 5

*"Ο Αγώνας της Μεσογειακής Διατροφής,
της Άθλησης και της Στοματικής Υγιεινής"*



Ένα διδακτικό παραμύθι για μικρά και μεγάλα παιδιά
του καθηγητή Περιβάλλοντος Δρ. Αντώνη Γάκη



Ο Αντώνης Γάκας γεννήθηκε στην Π. Φώκαια Αττικής την 1η Νοεμβρίου 1980, β' γιος του Σπύρου Γάκη, δασκάλου από τη Λούτσα - Πάργας Πρεβέζης και της Άννας Μητροπιά, νηπιαγωγού, από τον Βόθωνα Σαντορίνης.

Αποφοίτησε από το Λύκειο Αναβύσσου και συνέχισε τις Σπουδές του στο Τμήμα Στατιστικής και Ασφαλιστικής Επιστήμης του Πανεπιστημίου Πειραιά. Έπειτα φοίτησε στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Διεθνών και Ευρωπαϊκών Σπουδών. Τελευταίος του ακαδημαϊκός σταθμός το Πάντειο Πανεπιστήμιο όπου έκανε το διδακτορικό του στο Τμήμα Οικονομικής και Περιφερειακής Ανάπτυξης με θέμα «Ποιτικές Περιβάλλοντος». Παρακολούθησε με άριστη επίδοση το πρόγραμμα του ΕΚΠΑ "Παιδαγωγική του Θεάτρου και καλλιτεχνική δημιουργία" και είναι ιδρυτής και Καλλιτεχνικός Διευθυντής της εκπαιδευτικής θεατρικής ομάδας ΕΝ ΟΔΩ με την οποία έχει σκηνοθετήσει δεκάδες θεατρικές παραστάσεις που έχουν παρακολουθήσει πάνω από 120.000 θεατές έως τώρα. Μιλάει 5 γλώσσες, Αγγλικά, Γαλλικά, Ιταλικά, Γερμανικά και την μητρική

Ελληνική. Έχει διδάξει σε Δημόσια Ι.Ε.Κ., στη Σχολή Τουριστικών Επαγγελματιών, σε Κολλέγια και εργάστηκε στον ιδιωτικό τομέα ως οικονομολόγος και καθηγητής περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Σήμερα είναι ερευνητής και εισηγητής Περιβαλλοντικής

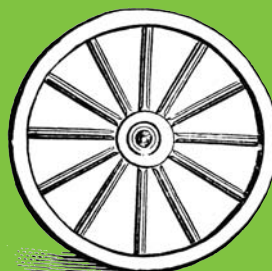
Εκπαίδευσης σε πανεπιστημιακά ερευνητικά σχολικά προγράμματα. Από το 2006 έως τώρα εκλέγεται διαρκώς Περιφερειακός Σύμβουλος Αττικής και είναι εντεταλμένος σύμβουλος στα θέματα οδικής ασφάλειας και οικολογικής μετακίνησης της Περιφέρειας Αττικής.

Το βιβλίο του αυτό είναι το πέμπτο της σειράς «Οι Φύλακες της Φύσης». Κυκλοφορούν επίσης το α', β', γ' και δ' μέρος: «Η χώρα της Γνώσης» - «Ο Αγώνας της Οδικής Ασφάλειας» - «Ο Φώτης, η Φωτούδα και η Φωτοκύκλωση», «Ο Ρι-Μπαταρούδης και η Μάχη με τον Μοδυβδέσιο Στρατό», «Η μάχη για την υγιεινή διατροφή και την άδηση». Κυκλοφορεί ακόμα το διδακτικό παραμύθι «Αισώπων Παρα-μύθοι», επίσης, το παραμύθι για την μόλυνση της θάλασσας «Αδίκη η Χελώνα», το παραμύθι για το σχολικό εκφοβισμό «Φίληπος ο Σιωπηλός Μάγος», «Ο μικρός Τάκης και το Ταξίδι του στις Εποχές, τις Φυλές και τις Παραδόσεις του Κόσμου» και τα θεατρικά βιβλία «Κάποτε στην Παλιά Ελλάδα» και «Ο Οικο-Λογικός Ταξίφας». Έχουν εκδοθεί ακόμα τα έργα του: «Άνθρωποι και Σκουπίδια, 100 Μετά Χρήματος», η τριλογία «Τα Μυστικά του Ηθιοβασιδέματος» και η νέα σειρά «Τα Μυστικά Μονοπάτια της Ηπειρου».



Ζήστε και εσείς την εμπειρία των θεατρικών παραστάσεων μας και στο δικό σας σχολείο από την εκπαιδευτική - θεατρική μας ομάδα «Εν Οδώ».

Επικοινωνήστε τηλεφωνικά στο 6972010441 ή μέσω e-mail στο antonisgakis@yahoo.gr



εκπαιδευτική θεατρική ομάδα

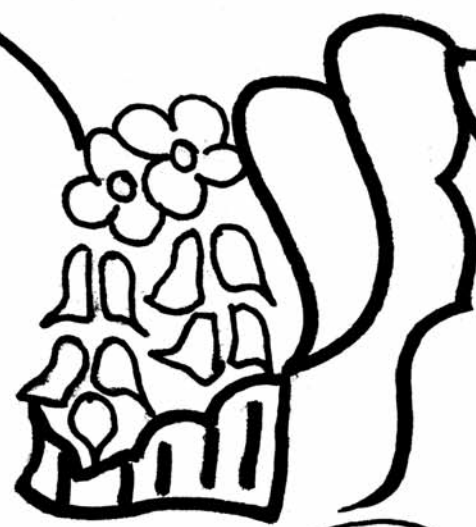
ΕΝ ΟΔΩ

Ο Άκης ο Περιστεράκης, ο αρχηγός από τους "Φύλακες της Φύσης", ήταν πολύ στενοχωρημένος. Τα δυο του αγαπημένα κατσικάκια, οι νεότεροι Φύλακες της Φύσης, ο Μανωλιός το Κρι Κρί από την Κρήτη και ο Πάμπος Πάμπου από τη Πάφο της Κύπρου, εδώ και πολύ καιρό, είχαν μείνει άπραγοι και σκηροί.

Δε γυμνάζονταν σχεδόν καθόλου, παραμελούσαν τη στοματική τους υγιεινή και τρέφονταν με ότι πιο λιπαρό υπήρχε στη Φύση. Γι' αυτό το λόγο ο Άκης ο Περιστεράκης κάηξε στο Αρχηγείο του, στη Χώρα της Γνώσης, μερικούς παλιούς του Φίλους.

Πρώτος έφτασε ο γνωστός Δόκτωρ Βιταμίνης ο οποίος ήταν παιδίατρος, ειδικός στη διατροφή των μικρών παιδιών και ζώων.

Μαζί του έφτασε μετά από λίγα δευτερόλεπτα και ο καλύτερος Μάγιστρος της Χώρας της Γνώσης, ο Μάστερ Σεφ Αηλατοπιπεράκης.



–Είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε; ρώτησε ο μάγιστρος τον Άκη.

*– Έχω βάλει το τσουκάλι στη φωτιά και θα μου καεί η σούπα,
συνέχισε με αγωνία.*

– Όχι ακόμα καλέ μου Αθλατοπιπεράκη, του απάντησε Άκης.

Περιμένουμε τον παγκόσμιο πρωταθλητή και ολυμπιονίκη, Νερο-Λούη.

Δεν πέρασαν ούτε λίγα λεπτά και εμφανίστηκε καταιδρωμένος ο Νερο-Λούης κόβοντας το νήμα πρώτος, αν και δεν συναγωνιζόταν με κανένα.

*–Λοιπόν καλοί μου φίλοι, τώρα που μαζευτήκαμε όλοι εδώ πρέπει
να σας μιλήσω για μια δύσκολη αποστολή που έχετε.*

*Πρέπει να εκπαιδεύσετε τον Πάμπο και τον Μανωλιό στην υγιεινή
διατροφή, τη σωστή εκγύμναση και τη στοματική υγιεινή.*

*–Καλά, σιγά το δύσκολο, είπε ο Αθλατοπιπεράκης... Εγώ θα τους μάθω
τα πάντα για την σωστή μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη της.*

*Ο Δόκτωρ Βιταμίνης θα τους μιλήσει για τις θετικές
επιπτώσεις της στη υγεία.*

-Κι εγώ θα τους προπονήσω σκληρά και θα τους σηκώσω από τον καναπέ, συμπλήρωσε ο Νερο-Λούης.

- Ποιός όμως θα τους μιλήσει για τη στοματική υγιεινή;;;

- Εγώ, πετάχτηκε μια φωνή πίσω από τον Άκη τον Περιστεράκη. Δεν ήταν άγλυπη από την πιστή τους φίλη, την Κόκκινη Οδόντοβούρτσα.

- Θα τους μιλήσω για το πόσο σημαντικό είναι να πλένουν τα δόντια τους μετά από κάθε κύριο γεύμα και πόσο σπουδαία είναι η επίσκεψη στον οδοντίατρο μια φορά το εξάμηνο για προληπτικό έλεγχο. Βέβαια, θα τους εξηγήσω για τη χρησιμότητα τόσο του οδοντικού νήματος, όσο και του στοματικού διαβήματος.

- Μμ, έχουμε δύσκολη αποστολή, είπαν οι τέσσερις ατρόμητοι φίλοι του Άκη.

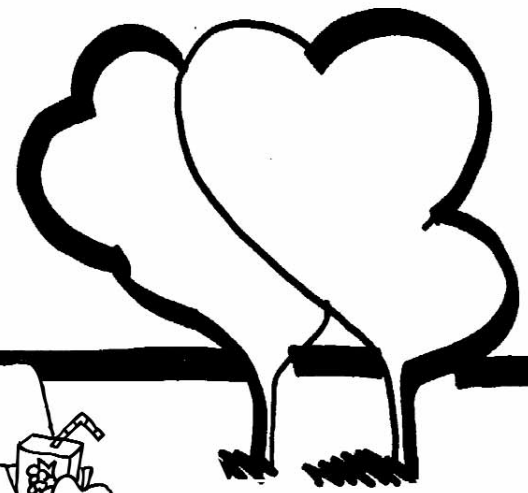
- Ας πάμε λοιπόν να τους βρούμε κάτω στη Γη που παίζουν τα καλά μας Κατσικάκια,

είπαν όλοι μαζί και άρχισαν να τραγουδούν τον ύμνο των Φυλάκων της Φύσης.



"Έλα Μαζί μας μη φοβάσαι,
με την καρδιά σου στ' αστέρια φτάσε,
όλοι μαζί αγαπημένοι να εργαστούμε
πιο μονιασμένοι
για τα Παιδιά μας και για τη Φύση,
είναι η Γνώση η Μόνη Λύση"





Στο μεταξύ, κάτω στη Γη, ο Νίκος ο Λύκος, φορώντας προβιά ίδια με προβάτου, πλησίασε τον Πάμπο και τον Μανωλιό που έβοσκαν ανέμελοι στο γρασίδι. Τα δύο αθώα κατσικάκια δεν τον αναγνώρισαν.

Εκείνος βεβηλώνοντας με φιλικό τόνο τους είπε.

- Θέλετε να σας κεράσω παγωτό και αναψυκτικό;

Έχω και μια πολύ όμορφη τούρτα και γαριδάκια να σας δώσω.

- Μα δεν πεινάμε και έχουμε κοιλιακό από το σπίτι, είπε ο Πάπος.

- Εγώ πεινάω σαν λύκος, είπε ο Μανωλιός.

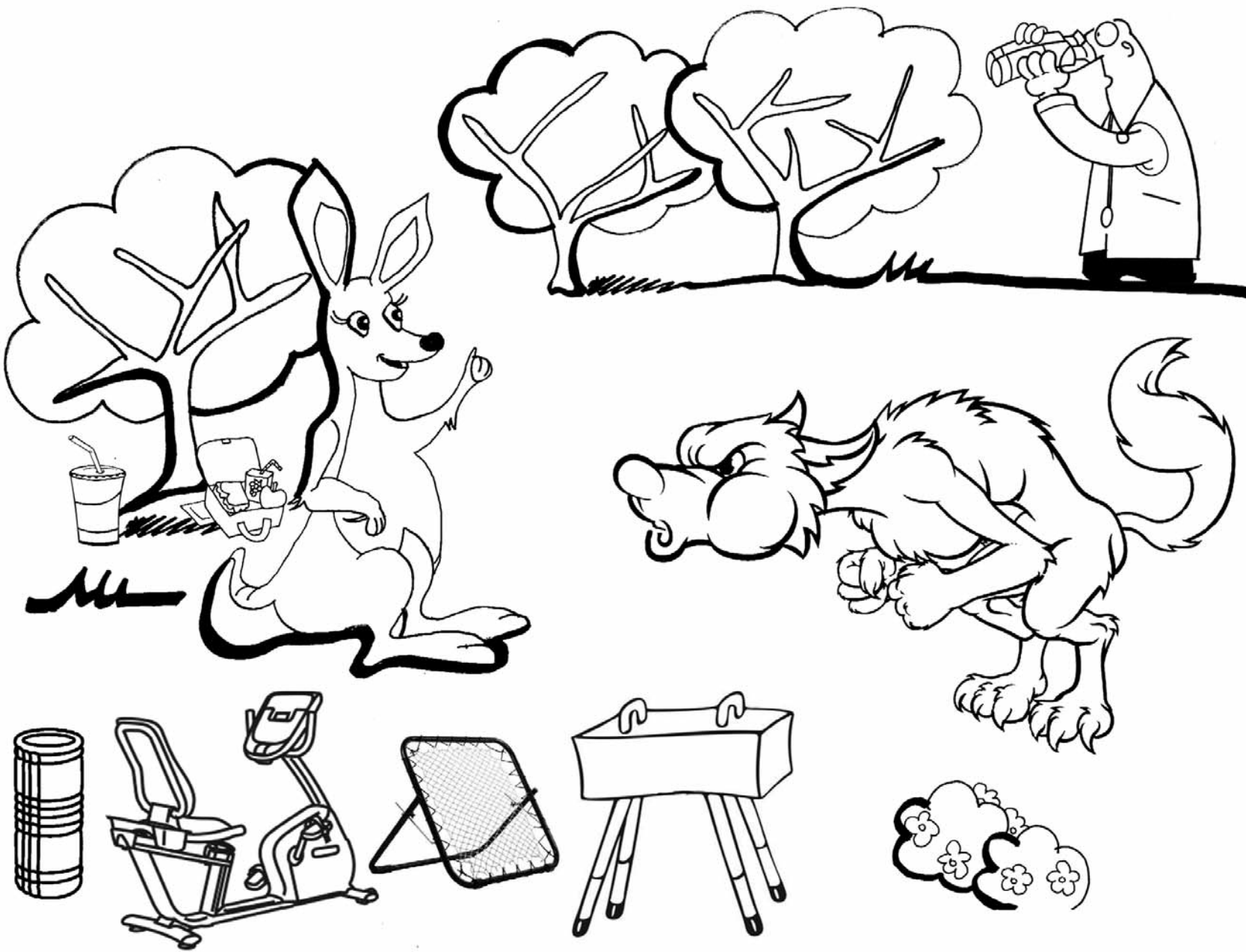
Ο Λύκος που είχε σκοπό να τρώσει τα δύο κατσικάκια για να τα χοντρύνει ακόμα περισσότερο, ώστε να τα φάει μετά, συνέχισε το δόλιο σχέδιο του.

-Μα... σας έφερα και από ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι για να παίξετε και να διασκεδάσετε με τις ώρες καθισμένοι στον καναπέ σας.

-Μα εμένα μου αρέσει το κανονικό ποδόσφαιρο και το μπάσκετ.

Δεν μου αρέσει να παίζω ηλεκτρονικά, κλεισμένος στο σπίτι όλη μέρα, παραπονέθηκε ο Πάπος..

-Ναι, αηλιά έτσι δε θα ιδρώνουμε και δε θα κουραζόμαστε, είπε ο Μανωλιός. Χωρίς δεύτερη σκέψη άρπαξε την παιχνιδομηχανή και τα λιπαρά φαγητά από τα χέρια του πονηρού Λύκου.

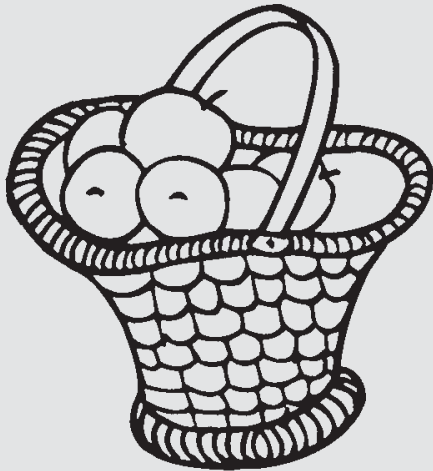


Ο Μανωλιός από εκείνη τη μέρα, σταμάτησε πια να κάνει παρέα με τον Πάμπο και όλη μέρα έτρωγε γηλυκά, καταβρόχθιζε λιπαρά φαγητά και έπαιζε ακούνητος από τον καναπέ ηλεκτρονικά παιχνίδια στην τηλεόραση. Η κοιηιά του είχε προσηεί σαν νταούλι και σε λίγο δε θα μπορούσε ούτε καν να κουνηθεί. Έτσι ο Νίκος ο Λύκος θα τον έπιανε εύκολα στα κοφτερά του δόντια.

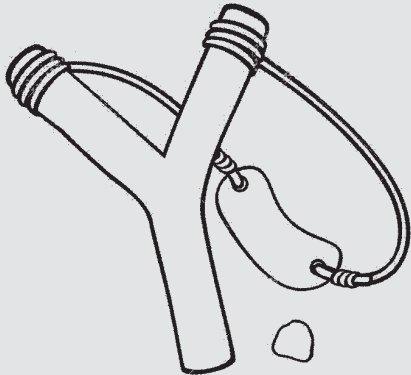
Ο Πάμπος συνέχιζε να γυμνάζεται και να τρέφεται υγιεινά, αηλιά ήταν πολύ στενοχωρημένος που έβοσκε μόνος του στο Δάσος χωρίς τον αγαπημένο του Μανωλιό.

Εκεί συνάντησε τους φίλους του Άκη του Περιστεράκη οι όποιοι μόλις είχαν κατέβει στη Γη για να τους βρουνε και να τους μάθουν τα πάντα για την υγιεινή ζωή.

Ο Πάμπος με μεγάλη θλίψη τους εξήγησε τί είχε συμβεί με τον Μανωλιό. Εκείνοι που δεν γνώριζαν κάποιο άηλιο κρι – κρι στον κόσμο με αυτή την συμπεριφορά, υποπτευτήκαν ότι κάτι άηλιο συνέβαινε. Αμέσως πήρε τα κυάλια ο Δόκτωρ Βιταμίνη και αναγνώρισε τον Νικό τον Λύκο, τον ηαίμαργο πανούργο αρχηγό της Φυλής των αρπακτικών θηλιαστικών που ήταν έτοιμος με το στόμα ανοιχτό να φάει τον δύσμοιρο τον Μανωλιό.



Το καημένο το κρι-κρί ο Μανωλιός,
είχε πλέον χοντρύνει τόσο πολύ και
το σώμα του είχε σχεδόν σκουριάσει από
την ακινησία. Ήταν αδύνατο να γλιτώσει
από τα δόντια του τρομερού Λύκου.



-Είμαστε πολύ μακριά, δεν προλαβαίνουμε
να τον σώσουμε, είπε με θλίψη ο Πάμπος.

-*Το βρήκα τι θα κάνουμε!* φώναξε
ο Νερό-Λούης, θα μαζέψουμε μήλα και
θα τα εκσφενδονίσουμε με δύναμη
πάνω στον Λύκο.



Έτσι ο Μανωλιός θα προλάβει
να απομακρυνθεί τόσο, ώστε να έχουμε
χρόνο να τον σώσουμε.

Πραγματικά την ώρα που ο Νίκος ο Λύκος
άνοιγε το στόμα του για να φάει τον Μανωλιό,
ο Νερό-Λούης με τη σφεντόνα του κατάφερε
να τον πετύχει ανάμεσα στα δόντια και
να του σφραγίσει το στόμα.

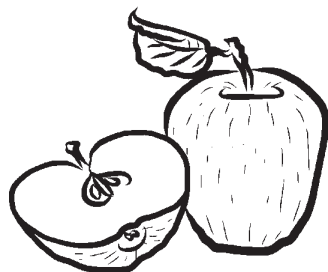


Μετά τις συνεχόμενες επιτυχημένες ρίψεις τον πέτυχε με δύναμη και στο κεφάλι. Ο άτυχος Λύκος άρχισε να τρέχει βογκώντας.

Ο Μανωλιός που κατάλαβε σε τί πηλιάνη είχε πέσει ευχαρίστησε σχεδόν κλαίγοντας τον αγαπημένο του φίλο, τον Πάμπο, αηλιά και τον Νερό-Λούη, τον Δόκτωρα Βιταμίνη, τον κύριο Αηλατοπιπεράκη και την Κόκκινη Οδοντόβουρτσα. Τους υποσχέθηκε πως από εδώ και στο εξής θα ακολουθεί πιστά τη σωστή μεσογειακή διατροφή, πως θα αθλείται, καθώς και ότι θα προσέχει την υγεία των δοντιών του.

Βέβαια εσείς καηά μου παιδιά, μην περιμένετε να εμφανιστεί ο κακός λύκος της παχυσαρκίας και των πονόδοντων για να αηλιάξετε αυτές τις κακές συνήθειες που ακολουθούσε ο Μανωλιός.

**«Γιατί ένα μήλο την ημέρα,
ίσως μόνο στα παραμύθια φτάνει,
για να κάνει τον Λύκο περά.»**



Εξετάσεις διατροφής

Ε	Β	Α	Δ	Ο	Π	Ξ	Δ	Α	Ε	Φ	Γ	Η	Ξ	Κ
Λ	Θ	Ζ	Η	Χ	Β	Χ	Γ	Η	Ξ	Τ	Ρ	Ε	Ι	Σ
Α	Γ	Δ	Ρ	Μ	Τ	Γ	Φ	Κ	Ψ	Ω	Θ	Η	Κ	Γ
Ι	Χ	Ψ	Α	Η	Ν	Σ	Λ	Λ	Ο	Υ	Δ	Ζ	Χ	Σ
Ο	Ρ	Α	Θ	Λ	Η	Σ	Η	Ε	Μ	Ν	Ω	Μ	Ρ	Π
Λ	Ρ	Ο	Δ	Ο	Ν	Τ	Ο	Β	Ο	Υ	Ρ	Τ	Σ	Α
Α	Ψ	Μ	Ε	Σ	Ο	Γ	Ε	Ι	Α	Κ	Η	Ο	Λ	Χ
Δ	Ο	Γ	Ρ	Η	Ξ	Β	Θ	Τ	Η	Β	Ι	Ξ	Γ	Υ
Ο	Δ	Ο	Η	Π	Κ	Ψ	Ι	Α	Ε	Ρ	Κ	Λ	Ι	Σ
Ν	Χ	Π	Ν	Ο	Θ	Ρ	Σ	Μ	Ι	Ψ	Α	Ρ	Ο	Α
Ρ	Η	Π	Μ	Δ	Ο	Ν	Τ	Ι	Α	Ε	Ν	Γ	Κ	Ρ
Τ	Ξ	Η	Α	Ε	Η	Π	Δ	Ν	Ε	Ρ	Ο	Κ	Λ	Κ
Α	Ι	Κ	Τ	Ρ	Ο	Γ	Μ	Ε	Μ	Ι	Ξ	Υ	Α	Ι
Ν	Ε	Δ	Ψ	Κ	Χ	Ν	Η	Σ	Η	Λ	Φ	Ε	Ρ	Α
Ρ	Ε	Β	Α	Ι	Ρ	Ν	Τ	Β	Α	Ο	Ξ	Φ	Ρ	Κ

- Ένα _____ την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα
- Με αυτήν καθαρίζουμε τα δόντια μας
- Είναι χρήσιμες για τον οργανισμό
- Είναι το βασικότερο στοιχείο του οργανισμού
- Ένα από τα φαινόμενα την σύγχρονης εποχής που οφείλεται στην κακή διατροφή και την καθιστική ζωή
- Πόσες φορές πρέπει να πλύνουμε τα δόντια μας την ημέρα
- Είναι ο καλύτερος τύπος διατροφής
- Κάνει καλό στο σώμα και την ψυχική υγεία
- Ένα από τα βασικά στοιχεία της σωστής διατροφής που προέρχεται από την ελιά
- Τα γλυκά και τα ζαχαρωτά καταστρέφουν τα _____

1. Μήλο

2. Οδοντόβουρτσα

3. Βιταμίνες

4. Νερό

5. Παχυσαρκία

6. Τρεις

7. Μεσογειακή

8. Αθληση

9. Ελαιόλαδο

10. Δόντια

Έργα του Αντώνη Γάκη που έχουν εκδοθεί και κυκλοφορούν



ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
«Η ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ»



ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
«Ο ΑΓΩΝΑΣ ΤΗΣ ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ & ΤΗΣ
ΟΙΚΟ-ΛΟΓΙΚΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ»



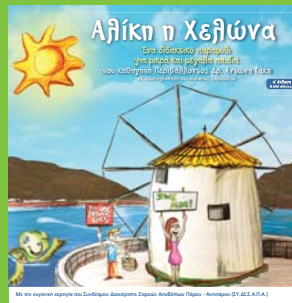
ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
«Ο ΦΩΤΗΣ, Η ΦΩΤΟΥΛΑ
ΚΑΙ Η ΦΩΤΟΚΥΚΛΩΣΗ»



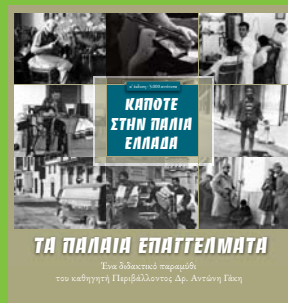
ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
«Ο ΡΙ-ΜΠΑΤΑΡΟΥΛΗΣ
ΚΑΙ Η ΜΑΧΗ ΜΕ ΤΟΝ
ΜΟΛΥΒΔΕΝΙΟ ΣΤΡΑΤΟ»



ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
«Ο ΑΓΩΝΑΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΤΗΣ
ΑΘΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ»



«ΑΛΙΚΗ Η ΧΕΛΩΝΑ»



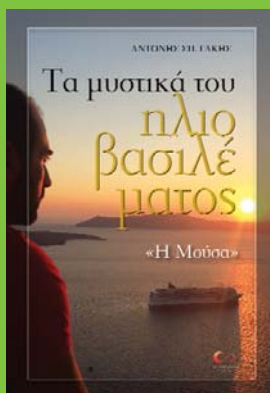
ΚΑΠΟΤΕ
ΣΤΗΝ ΠΑΛΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
«ΤΑ ΠΑΛΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ»



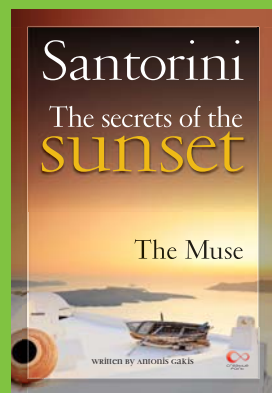
ΑΙΣΩΠΟΥ
ΠΑΡΑ-ΜΥΘΟΙ



Ο ΜΙΚΡΟΣ ΤΑΚΗΣ ΚΑΙ
ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΣΤΙΣ
ΕΠΟΧΕΣ, ΤΙΣ ΦΥΛΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΟΥ ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑΤΟΣ
«Η ΜΟΥΣΑ»



SANTORINI
THE SECRETS
OF THE SUNSET
«THE MUSE»



ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΟΥ ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑΤΟΣ
«ΤΟ ΚΑΣΤΕΛΙ ΤΟΥ
ΕΡΩΤΑ»



ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΚΑΙ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ
100 Μ.Χ.*
*ΜΕΤΑ ΧΡΗΜΑΤΟΣ



ΤΑ ΜΥΘΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ
ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ
«ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΙΟΝΙΟ»

ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ 5

*"Ο Αγώνας της Μεσογειακής Διατροφής,
της Άθλησης και της Στοματικής Υγιεινής"*

Ο Μανωλιός το Κρι –Κρι και ο Πάμπος το Αγρινό από την Κύπρο, οι δύο νεότεροι Φύλακες της Φύσης μαζί με την πομπόφιλη βοήθεια του Δόκτωρ Βιταμίνη, του διάσημου Μάστερ Σεφ Αθλατοπιπεράκη, της Κόκκινης Οδοντόβουρτσας και του πρωταθλητή Νέρο- Λούη, θα κάνουν ένα αποηλαιστικό, γευστικό ταξίδι στον κόσμο της Μεσογειακής Διατροφής, της Στοματικής Υγιεινής και της Σωματικής Άθλησης.

Θα καταφέρουν τα δύο κατσικάκια μας, να ξεφύγουν από τις παγίδες που θα τους στήσει ο Κακός Λύκος της παιδικής παχυσαρκίας και της άγνοιας;



ISBN 978-618-81218-3-6