

99^ο Δημοτικό σχολείο Αθήνας

Σχολ. Έτος 2013 - 2014

ΜΥΘΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

...ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ

Ένα διαφορετικό βλέμμα στην αξία της υγιεινής διατροφής μέσα από μια περιπλάνηση στη χώρα του Μύθου, των θεών και των ηρώων, από τους μαθητές της

Γ' τάξης

Κείμενα:

Έφη Αναστασιάδου

Το ταγκό της Νεφέλης

Το χρυσό κουρέλι που στα μαλλιά της φόραγε
η Νεφέλη
να ξεχωρίζει απ' όλες μες στ' αμπέλι
ήρθανε δυο μικροί μικροί αγγέλοι
και της το κλέψανε.

Δυο μικροί αγγέλοι
που στα όνειρά τους θέλανε την Νεφέλη
να την ταΐζουνε ρόδι και μέλι
να μη θυμάται να ξεχνάει τι θέλει.
Την πλανέψανε.



Εικόνα 2: το σύμπαν με την τεχνική της νερομπογιάς και της οδοντόβουρτσας

γάκινθοι και κρίνα
της κλέψανε τ' άρωμα και το φοράνε
κι οι έρωτες πετώντας σαϊτιές, την
περιγελούν.

Μα ο καλός ο Δίας
της παίρνει το νερό της εφηβείας
την κάνει σύννεφο και την σκορπά
για να μην τη βρουν.

Δυο μικροί αγγέλοι
που στα όνειρά τους θέλανε τη Νεφέλη
να την ταΐζουμε ρόδι και μέλι
να μη θυμάται να ξεχνάει τι θέλει...

Την πλανέψανε...



Εικόνα 3: το ρόδι ...με ξυλομπογιές

- Νεφέλη, έλα! Το πρωινό σου! Γάλα και βούτυρο και μέλι...
- Γάλα; Όχι γάλα! Δε θέλω γάλα!
- Δε θέλεις γάλα; εδώ κοτζάμ Δίας, λέει η μυθολογία ότι έπινε γάλα από την κατσίκα, την Αμάλθεια κι εσύ... Αλήθεια, θέλεις να σου πω μια ιστορία για το γάλα; Κι αν με το τέλος της δε θέλεις ακόμη το γάλα, σου υπόσχομαι να το πάρω από το τραπέζι!
- Για να ακούσω!
- Τα πολύ - πολύ παλιά χρόνια ... τότε που οι άνθρωποι πίστευαν ότι στον Όλυμπο ζούσανε θεοί...



Εικόνα 4: αυτό δεν είναι βουνό!!! Είναι η διατροφική πυραμίδα

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ:

ΟΛΥΜΠΟΣ: το ιερό όρος της Ελλάδας και του Αρχαίου Κόσμου. Προέρχεται από τη λέξη **Ολόλαμπος** κι οι αρχαίοι πίστευαν ότι ήταν η κατοικία των 12 Θεών, ένας ουράνιος θόλος αξεπέραστης ομορφιάς.



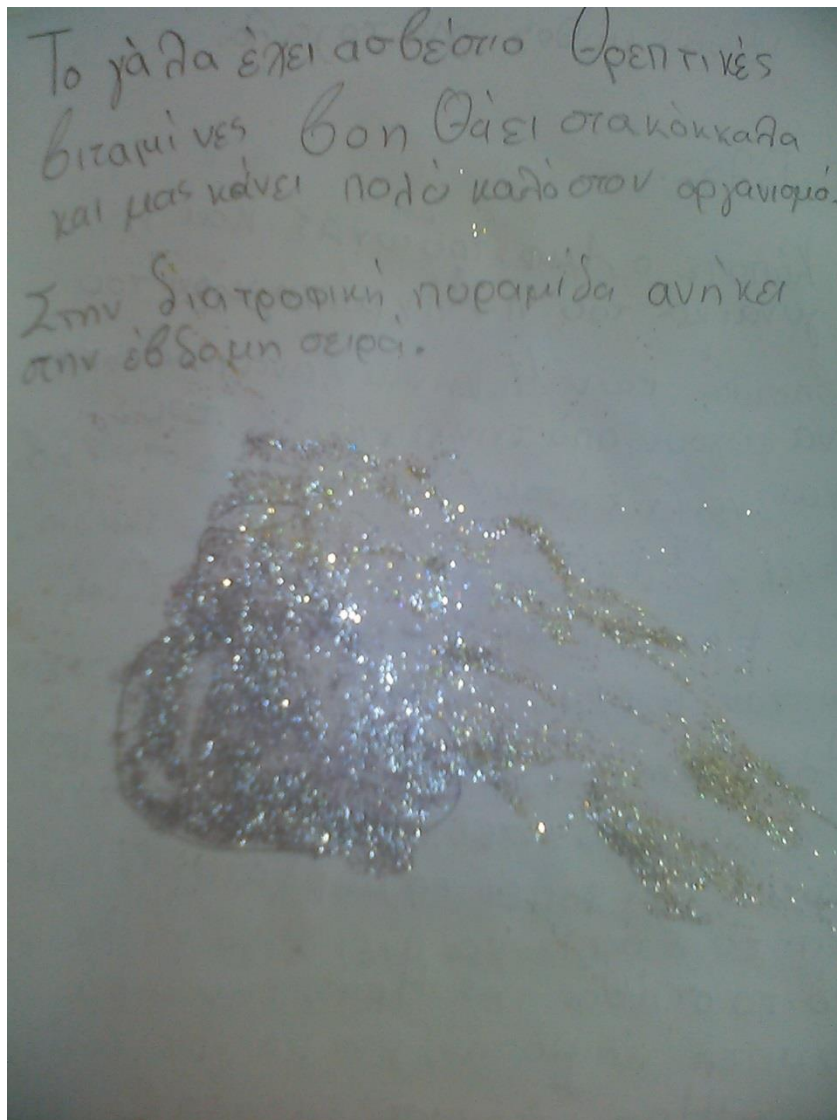
Εικόνα 5: ο Γαλαξίας με την τεχνική της νερομπογιάς και της οδοντόβουρτσας σε μαύρο χαρτόνι

ΔΡΩΜΕΝΟ

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο Γαλαξίας δημιουργήθηκε από την Ήρα σε μια στιγμή έκρηξης ζηλοτυπίας, όταν ανακάλυψε πως ο Δίας την απατούσε με την Αλκμήνη, γυναίκα του Αμφιτρύωνα, βασιλιά της Τίρυνθας. Ο Δίας, έχοντας πάρει τη μορφή του Αμφιτρύωνα, παραπλάνησε την Αλκμήνη και κοιμήθηκε μαζί της τρεις ολόκληρες νύκτες. Για την αλήθεια του πράγματος, διέταξε τον Ήλιο να μη βγει για δύο ημέρες, τριπλασιάζοντας έτσι τη διάρκεια της μιας νύκτας... Εννιά μήνες αργότερα γεννήθηκε ο Ηρακλής...

Ο Δίας, ο πατέρας του Ηρακλή, ήθελε να γίνει ο γιος του αθάνατος κι έτσι... με εντολή του ο Ερμής, ο αγγελιοφόρος των θεών, έβαλε κρυφά τον Ηρακλή στον Όλυμπο για να τραφεί από τα στήθη της Ήρας, η οποία κοιμόταν. Ο Ηρακλής δάγκωσε κατά λάθος τη θηλή της Ήρας, η Ήρα ξύπνησε και το γάλα της εκτινάχθηκε στους ουρανούς, σχηματίζοντας το Γαλαξία!

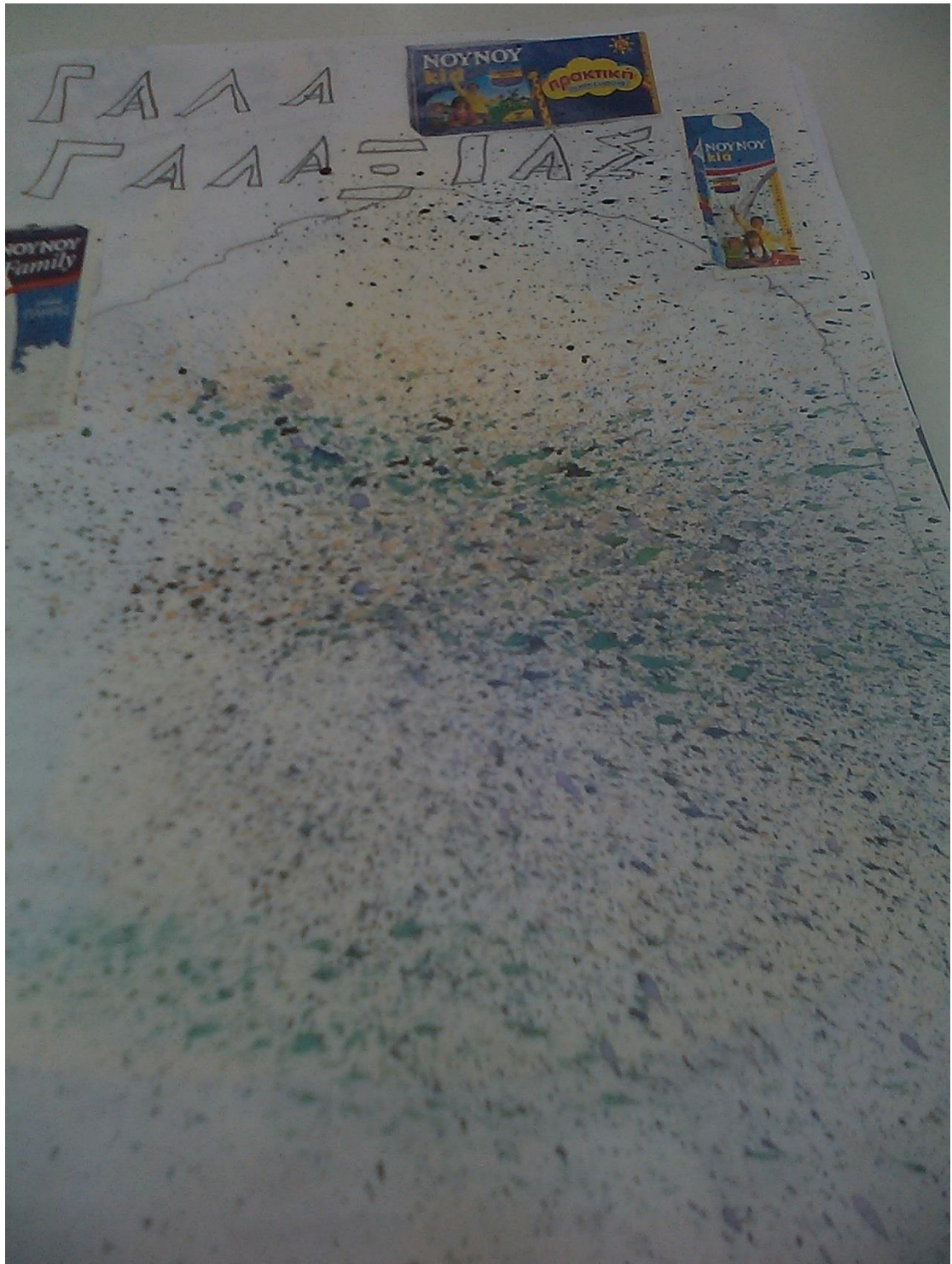
- ...κι έτσι σχηματίστηκε ο Γαλαξίας! Έτσι λοιπόν! Θεοί, βουνά, απιστίες, ζήλιες, άστρα, σύμπαν κι όλα αυτά σε ένα ποτήρι, κι εσύ θα το πετάξεις;
[η μητέρα σηκώνεται από το τραπέζι και βγαίνει έξω.
Η Νεφέλη μένει μόνη να κοιτά το ποτήρι με το γάλα.]
- Ένας ολόκληρος γαλαξίας σε ένα ποτήρι!

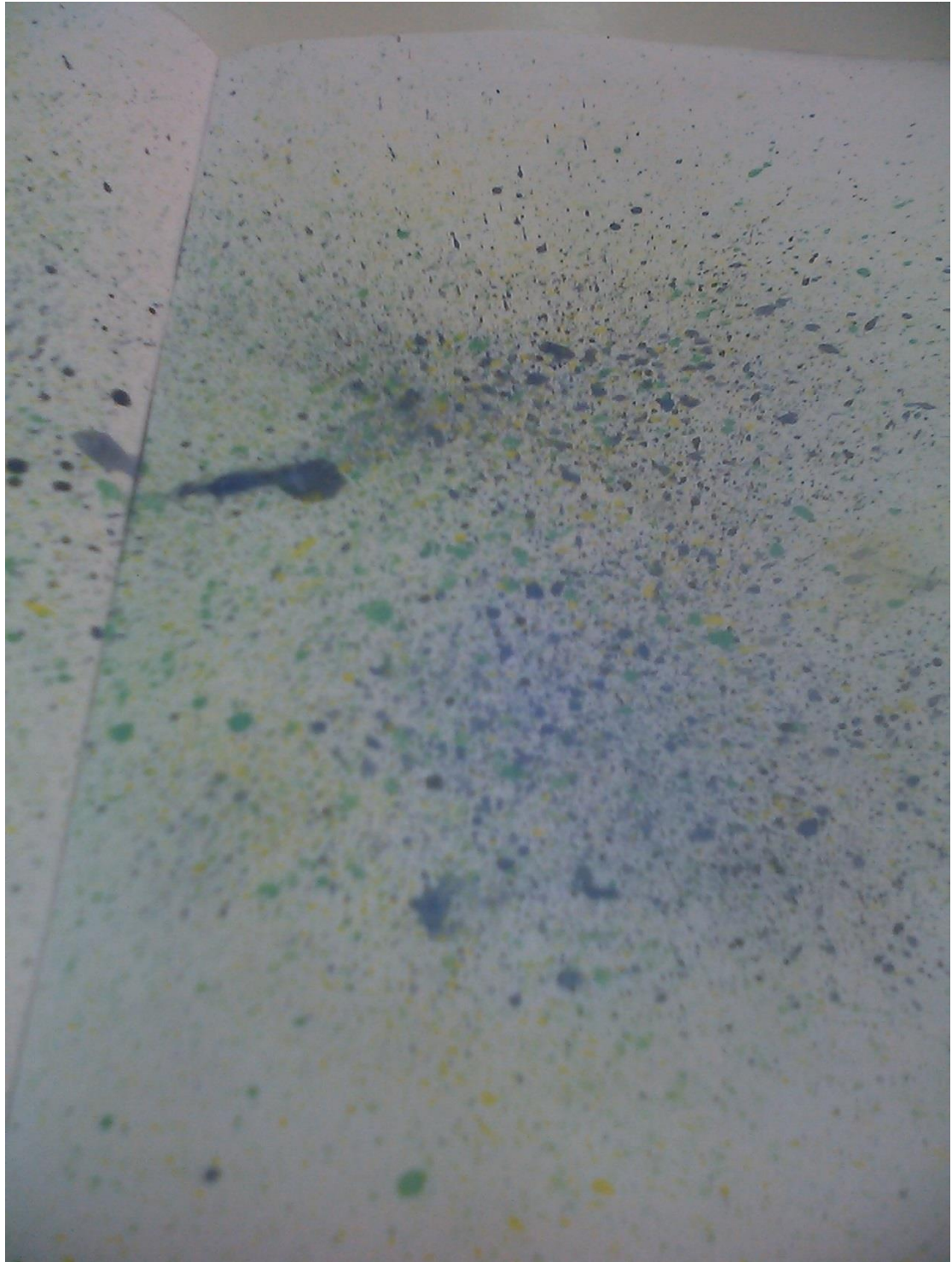


ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ: Γάλα/γιαούρτι

Πλούσια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ. βιταμίνη Α και D), ασβεστίου και φωσφόρου. Τόσο το ασβέστιο όσο και το φώσφορο είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη και την καλή υγεία των οστών και των δοντιών.

Επιπλέον το γιαούρτι περιέχει διάφορους «μικροοργανισμούς», ευεργετικούς για την υγεία καθώς συμβάλλουν στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου, στην προστασία του βλεννογόνου του στομάχου και του στόματος και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.





Μελίνα από το μέλι

Έλα, με μέτρο και φόρα, όπως δε γίνεται πια
σκύψε και βάλε με τώρα στη φωτεινή σου σκιά
θα σου δώσω και εγώ απ' τη Μελίνα το μέλι
κι ας μη φαίνεται τόσο σπουδαίο αυτό
όμως είναι αλήθεια πως το `χα για σένα
χρόνια τώρα κρυμμένο σε βάζο κλειστό

Έλα, σαν να `ρθε η ώρα, σαν να `ναι αυτή τη
στιγμή
Τώρα που πέρασε η μπόρα κάτι καλό θα φανεί
Έλα με μέτρο και φόρα μες των καιρών τη
βουή
Πέρνα και πάρε με τώρα πάμε στο τέρμα μαζί

θα σου δώσω και εγώ απ' τη Μελίνα το μέλι
κι ας μη φαίνεται τόσο σπουδαίο αυτό
όμως είναι αλήθεια πως το `χα για σένα
χρόνια τώρα κρυμμένο σε βάζο κλειστό

- Νεφέλη, Νεφέλη!
[η Νεφέλη κοιτάζει δεξιά – αριστερά]
- Εδώ, πάνω στο τραπέζι! Στο βάζο! Είμαι η Μελίνα,
μέσα από το μέλι!
[η Νεφέλη κοιτάζει μέσα στο βάζο με το μέλι. Ένα
κορίτσι στο χώρο των δρώμενων εμφανίζεται]
- Να σου πω κι εγώ την ιστορία μου κι αν δε θέλεις μετά
από αυτή να με φας, σου υπόσχομαι να φύγω μόνη μου
από το τραπέζι. Τι λες;

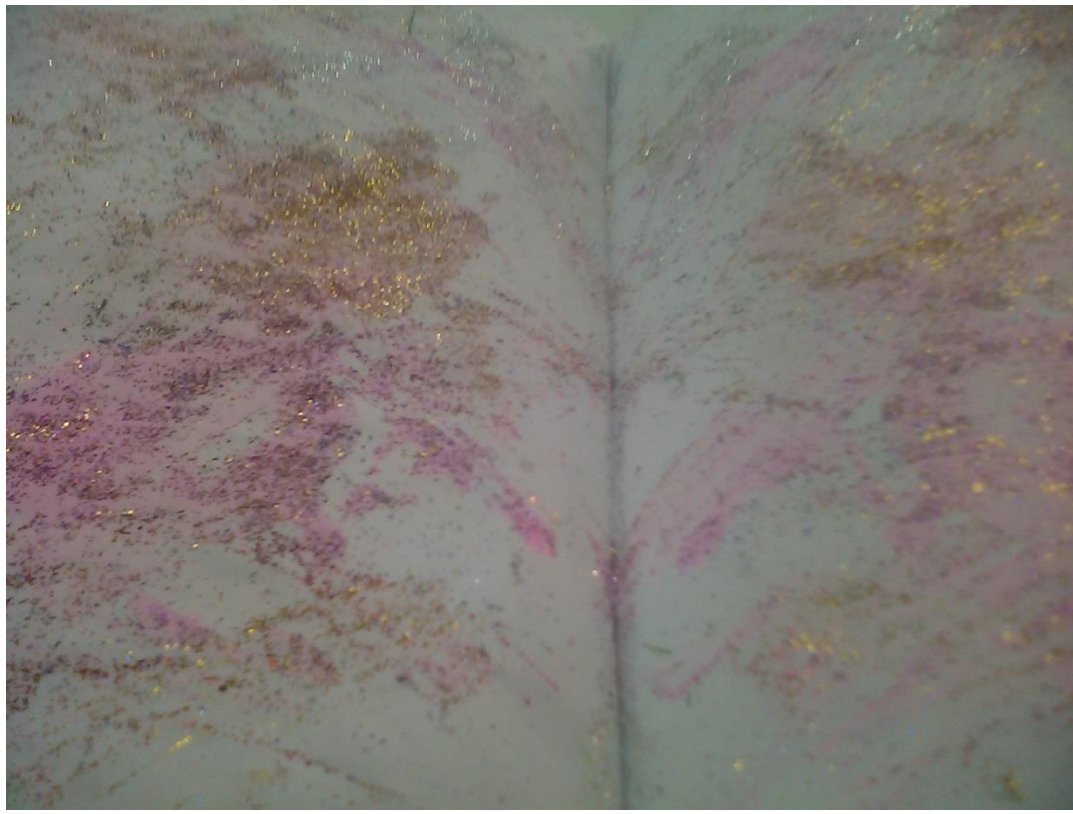
[η Νεφέλη κοιτά στο χώρο των δρώμενων]

- Δε σε ακούω μόνο, σε βλέπω κιόλας!

- Η Μέλισσα, στην Ελληνική Μυθολογία ήταν θυγατέρα του βασιλιά της Κρήτης Μελισσέα, και αδελφή της Αμάθειας, μαζί με την οποία εκτελούσαν χρέη τροφών του νεογέννητου Δία, τον οποίο τάιζαν με γάλα και μέλι, όταν η μητέρα του, η Ρέα τον έκρυψε στο Δικταίο Άντρο στην Κρήτη, για να τον σώσει από τον Κρόνο, που έτρωγε τα παιδιά του. Γι' αυτό ονομάστηκε ο Δίας και Ζεύς Μελισσαίος. Όταν ο Κρόνος το ανακάλυψε, μεταμόρφωσε τη Μέλισσα σε σκουλήκι, αλλά ο Δίας αργότερα από ευγνωμοσύνη τη μετέτρεψε σε βασίλισσα-μέλισσα.

[Η Νεφέλη μεταφέρεται στο χώρο των δρώμενων]

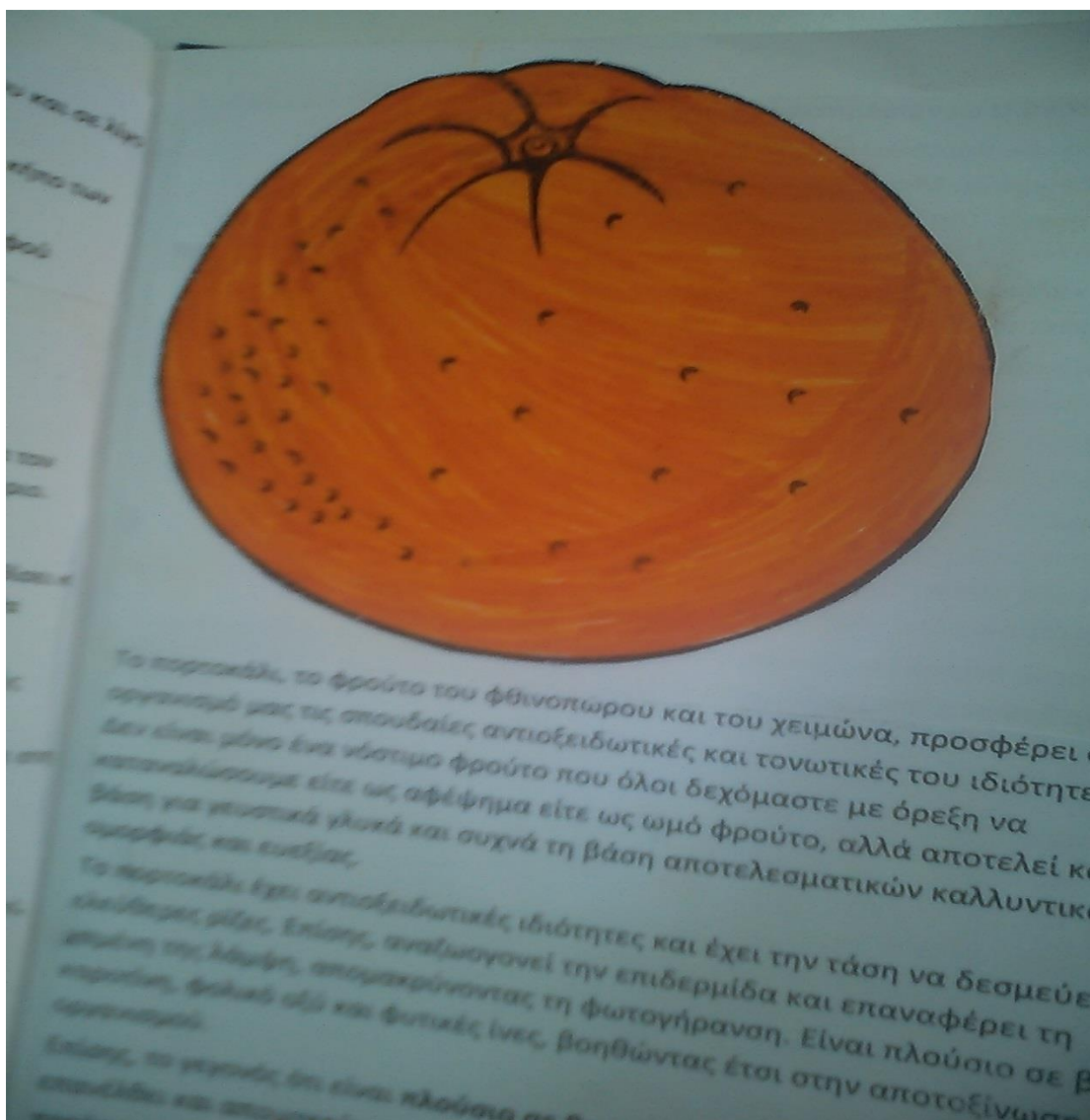
- Αλλά με μέλι δεν τάισε και η μάγισσα Κίρκη τους συντρόφους του Οδυσσέα για να τους γλυκάνει και να τους σαγήνευσει;



ΔΡΩΜΕΝΟ

Μετά το νησί των Λαιστρυγόνων το πλήρωμα του Οδυσσέα έφτασε στο νησί όπου κατοικούσε η μάγισσα Κίρκη. Εκεί αποφάσισαν να χωριστούν σε δύο ομάδες, η μία με αρχηγό τον Οδυσσέα που έμεινε στο καράβι και η άλλη με αρχηγό τον Ευρύλοχο που ξεκίνησε να εξερευνήσει το νησί.

Ο Ευρύλοχος με τους μισούς άντρες δεν άργησε να φτάσει στις πύλες ενός παλατιού. Εκεί τους υποδέχτηκε η πανέμορφη Κίρκη που τους μάγεψε με την ομορφιά της και τον πλούτο του παλατιού, ωστόσο ο Ευρύλοχος δεν μπήκε μέσα στο παλάτι κι έμεινε πίσω γεμάτος δυσπιστία.



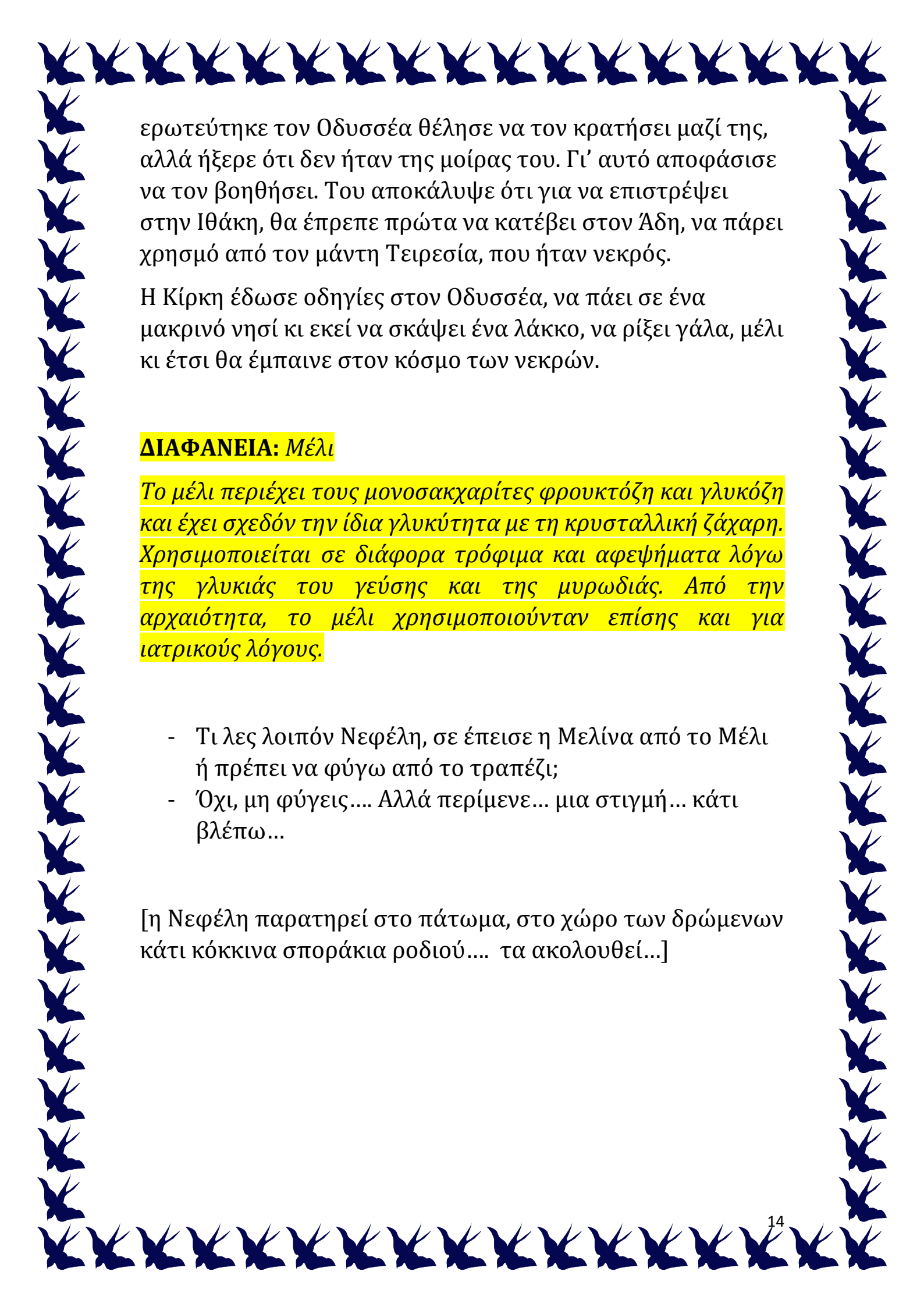
Η Κίρκη έκανε πλούσιο τραπέζι στους συντρόφους του Οδυσσέα, όμως στο φαγητό είχε ρίξει ένα φίλτρο που μετά από λίγο μεταμόρφωσε όλους τους ναύτες σε γουρούνια. Ο Ευρύλοχος με φρίκη, έτρεξε μόνος τους στο καράβι και είπε τα πάντα στον Οδυσσέα.

Ο Οδυσσέας αποφάσισε να αντιμετωπίσει μόνος του την πανούργα μάγισσα αλλά ίσως να μην τα κατάφερνε αν δεν είχε τη βοήθεια των θεών. Ο Ερμής λοιπόν, παρουσιάστηκε μπροστά του και του έδωσε ένα βότανο για να μην τον πιάσουν τα μάγια της Κίρκης. Όταν η μάγισσα με τη σειρά της έκανε το γεύμα στον Οδυσσέα, περίμενε να γίνει κι εκείνος γουρούνι. Μάταια όμως. Ο ήρωας τράβηξε το σπαθί του και ανάγκασε τη μάγισσα να μετατρέψει τους άντρες του σε ανθρώπους.



Εικόνα 6: το πλούσιο γεύμα της Κίρκης είχε από όλα τα καλά της διατροφικής πυραμίδας

Έτσι κι έγινε, και μάλιστα η Κίρκη ετοίμασε ένα πλούσιο γεύμα με τυρί, μέλι και οίνο για όλο το πλήρωμα του Οδυσσέα, για να τον καλοπιάσει. Η μάγισσα που



ερωτεύτηκε τον Οδυσσέα θέλησε να τον κρατήσει μαζί της, αλλά ήξερε ότι δεν ήταν της μοίρας του. Γι' αυτό αποφάσισε να τον βοηθήσει. Του αποκάλυψε ότι για να επιστρέψει στην Ιθάκη, θα έπρεπε πρώτα να κατέβει στον Άδη, να πάρει χρησμό από τον μάντη Τειρεσία, που ήταν νεκρός.

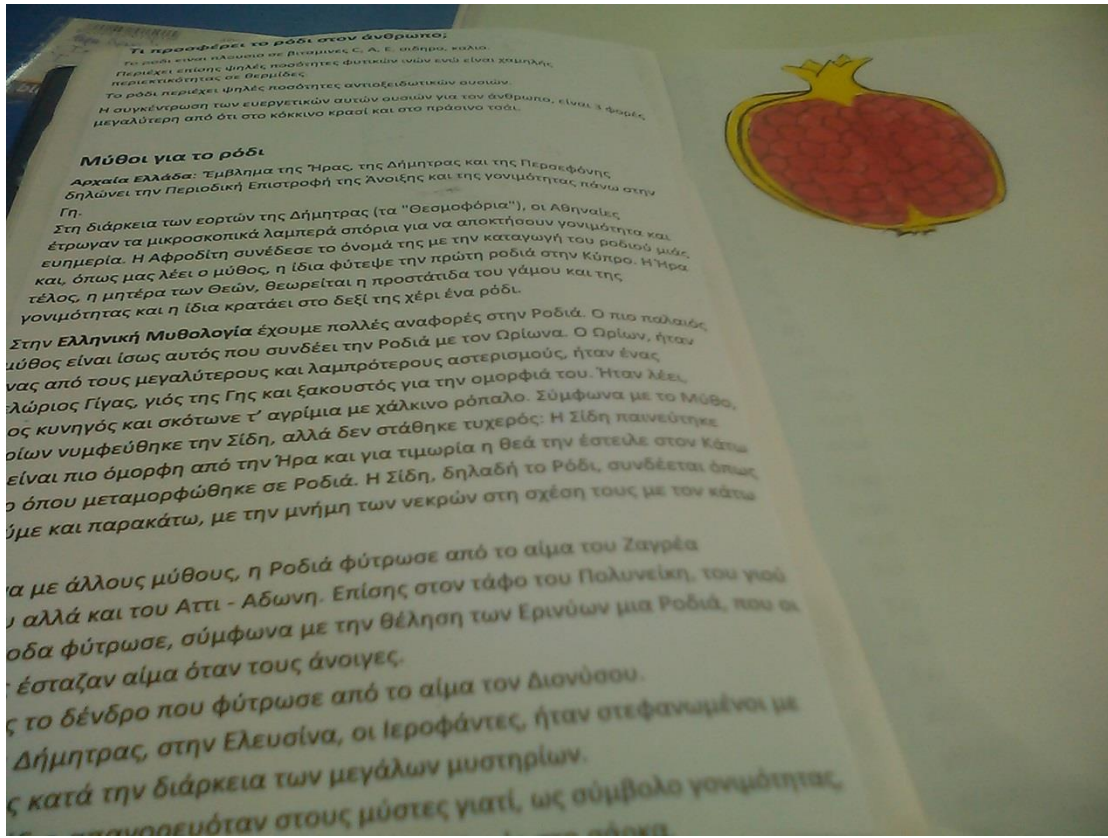
Η Κίρκη έδωσε οδηγίες στον Οδυσσέα, να πάει σε ένα μακρινό νησί κι εκεί να σκάψει ένα λάκκο, να ρίξει γάλα, μέλι κι έτσι θα έμπαινε στον κόσμο των νεκρών.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ: Μέλι

Το μέλι περιέχει τους μονοσακχαρίτες φρουκτόζη και γλυκόζη και έχει σχεδόν την ίδια γλυκύτητα με τη κρυσταλλική ζάχαρη. Χρησιμοποιείται σε διάφορα τρόφιμα και αφεψήματα λόγω της γλυκιάς του γεύσης και της μυρωδιάς. Από την αρχαιότητα, το μέλι χρησιμοποιούνταν επίσης και για ιατρικούς λόγους.

- Τι λες λοιπόν Νεφέλη, σε έπεισε η Μελίνα από το Μέλι ή πρέπει να φύγω από το τραπέζι;
- Όχι, μη φύγεις... Αλλά περίμενε... μια στιγμή... κάτι βλέπω...

[η Νεφέλη παρατηρεί στο πάτωμα, στο χώρο των δρώμενων κάτι κόκκινα σποράκια ροδιού.... τα ακολουθεί...]



Το ρόδι

Στέκει μια κόρη
μπρος στα σκαλιά
κι έχει τα μάτια της χαμηλά

Ρίχνει το ρόδι
μες την αυλή
χίλια ρουμπίνια
σκορπά στη γη

Με τα λευκά της
τα γιορτινά
κρατεί κανάτι
κι όλο κερνά

Με τα βραχιόλια της να χτυπούν
κάθε που βάνει
κρασί να πλουν

Μόνο η αγάπη
που δε γερνά
φτερό στο μύλο
που όλο γυρνά

Με τον αέρα
και το νερό
με το τραγούδι
και το χορό.



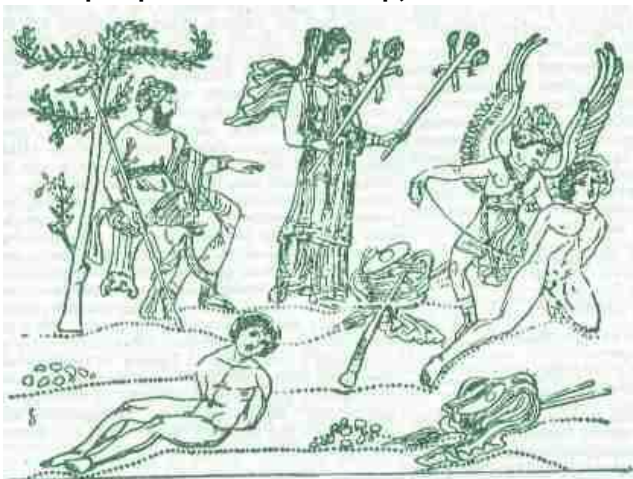
[Τα σποράκια κάτι ψιθυρίζουν και η Νεφέλη σκύβει να τα ακούσει]

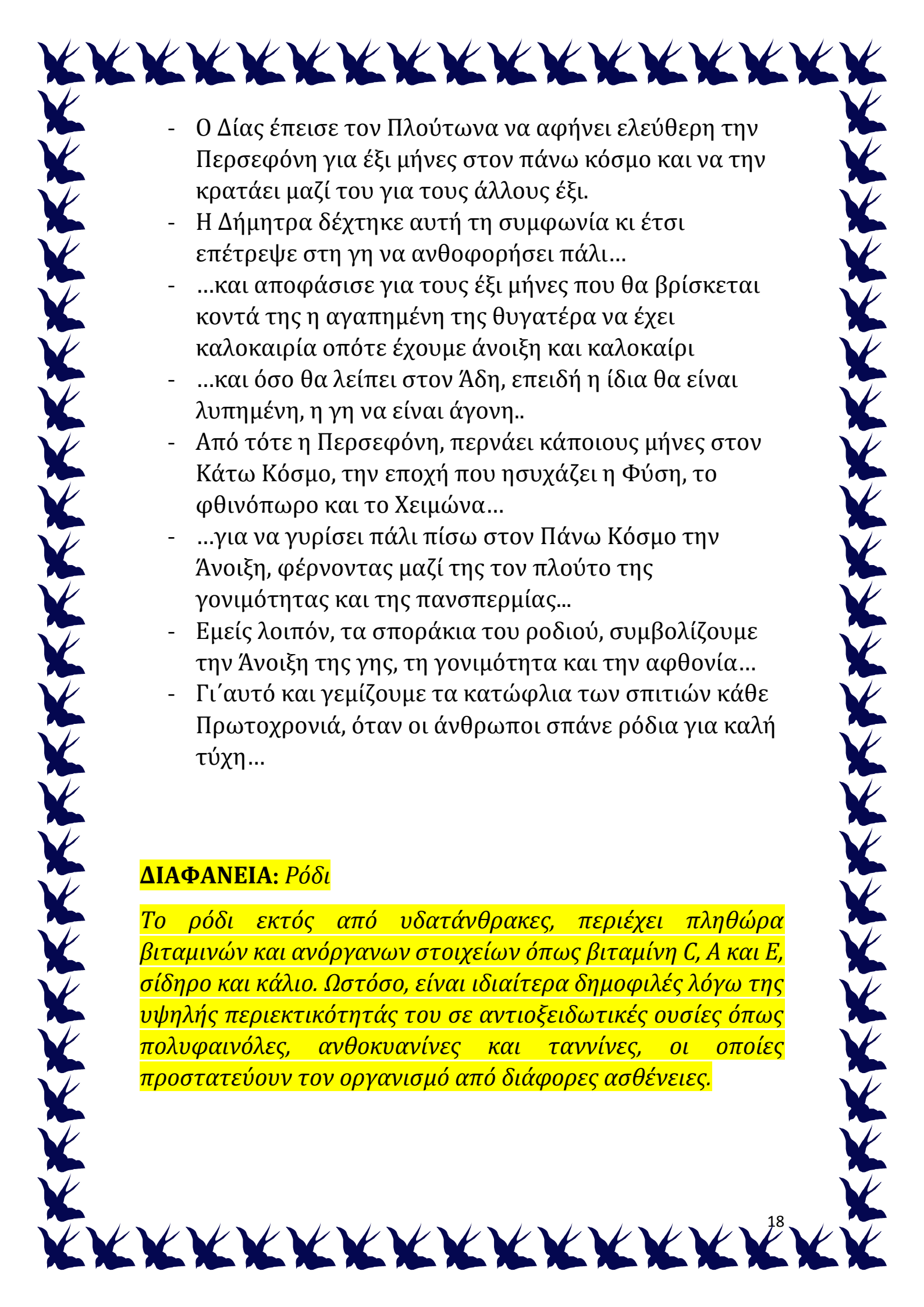
Σποράκια:

- Τα πολύ παλιά χρόνια τότε που οι άνθρωποι πίστευαν στις θεότητες του πάνω και του Κάτω Κόσμου...
- Μια θεότητα του Κάτω Κόσμου, έκλεψε την όμορφη Περσεφόνη, την κόρη της θεάς Δήμητρας...
- Όχι, ο βασιλιάς του Κάτω κόσμου, του Άδη, ο θεός Πλούτωνας έκλεψε την ωραία Περσεφόνη...
- ...την ώρα που έπαιζε με τις φίλες της στους κάμπους με τα στάχνα..



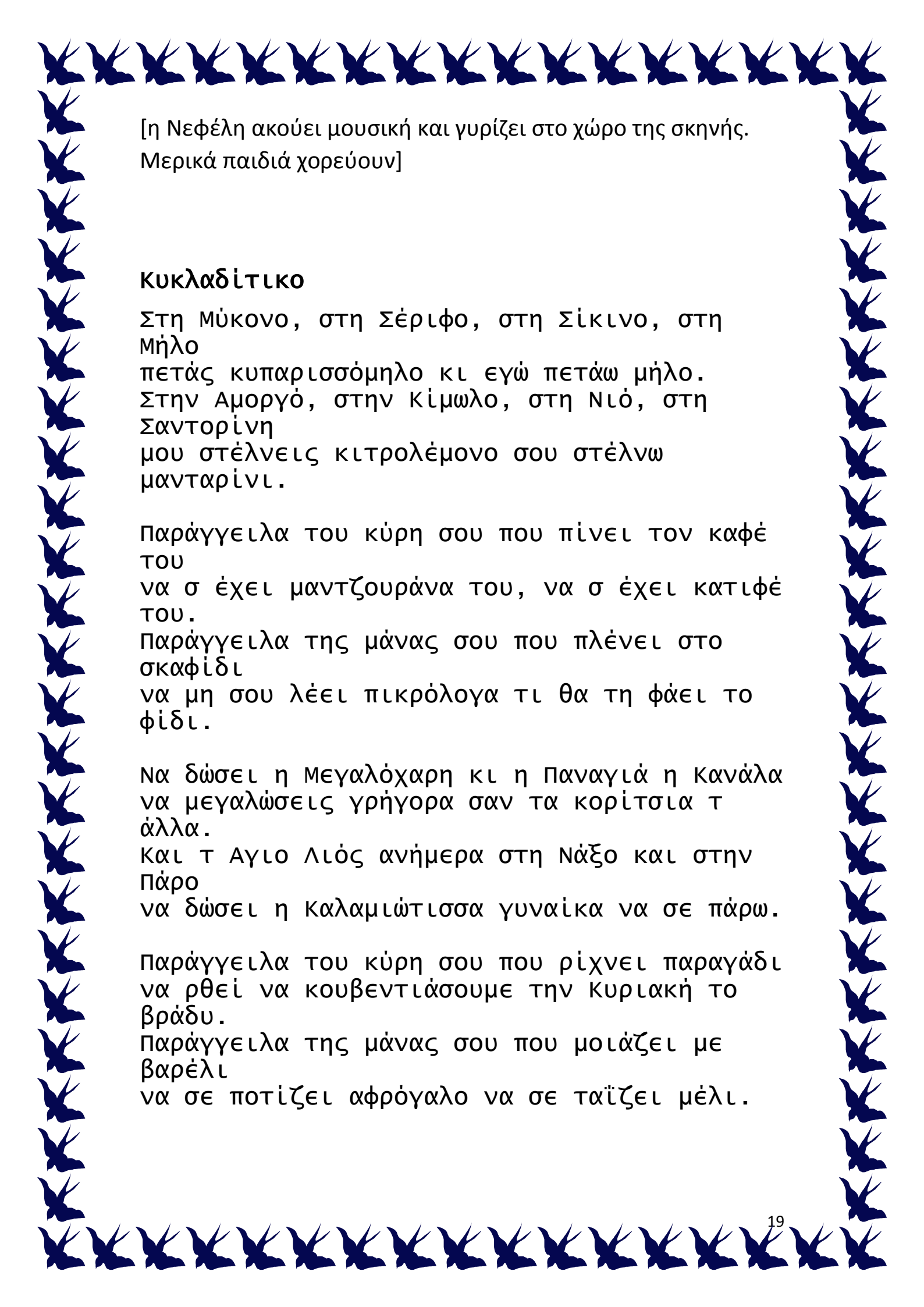
- Όταν λοιπόν ο Πλούτωνας άρπαξε την Περσεφόνη η μητέρα της λυπήθηκε τόσο πολύ που διέταξε τη Γη να εμποδίσει κάθε ανθοφορία για να χαθεί κάθε ομορφιά της φύσης.
- Έτσι ένας βαρύς χειμώνας σκέπασε όλο τον επάνω κόσμο και έφερε μια αρρώστια, τον φοβερό λοιμό και μια ατελείωτη δυστυχία.
- Ο αδελφός της Δήμητρας και πατέρας της Περσεφόνης, ο Δίας, μη μπορώντας να ανεχτεί την κατάσταση προσπάθησε να φέρει ένα συμβιβασμό...
- Εν τω μεταξύ όμως ο Πλούτωνας, για να δέσει της Περσεφόνη με τον Άδη, της δίνει να φάει από το Ρόδι. Έτσι η Περσεφόνη δεν μπορούσε πια να ξεχάσει κι αυτή την κατοικία της...



- 
- Ο Δίας έπεισε τον Πλούτωνα να αφήνει ελεύθερη την Περσεφόνη για έξι μήνες στον πάνω κόσμο και να την κρατάει μαζί του για τους άλλους έξι.
 - Η Δήμητρα δέχτηκε αυτή τη συμφωνία κι έτσι επέτρεψε στη γη να ανθοφορήσει πάλι...
 - ...και αποφάσισε για τους έξι μήνες που θα βρίσκεται κοντά της η αγαπημένη της θυγατέρα να έχει καλοκαιρία οπότε έχουμε άνοιξη και καλοκαίρι
 - ...και όσο θα λείπει στον Άδη, επειδή η ίδια θα είναι λυπημένη, η γη να είναι άγονη..
 - Από τότε η Περσεφόνη, περνάει κάποιους μήνες στον Κάτω Κόσμο, την εποχή που ησυχάζει η Φύση, το φθινόπωρο και το Χειμώνα...
 - ...για να γυρίσει πάλι πίσω στον Πάνω Κόσμο την Άνοιξη, φέρνοντας μαζί της τον πλούτο της γονιμότητας και της πανσπερμίας...
 - Εμείς λοιπόν, τα σποράκια του ροδιού, συμβολίζουμε την Άνοιξη της γης, τη γονιμότητα και την αφθονία...
 - Γι' αυτό και γεμίζουμε τα κατώφλια των σπιτιών κάθε Πρωτοχρονιά, όταν οι άνθρωποι σπάνε ρόδια για καλή τύχη...

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ: Ρόδι

Το ρόδι εκτός από υδατάνθρακες, περιέχει πληθώρα βιταμινών και ανόργανων στοιχείων όπως βιταμίνη C, A και E, σίδηρο και κάλιο. Ωστόσο, είναι ιδιαίτερα δημοφιλές λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως πολυφαινόλες, ανθοκυανίνες και ταννίνες, οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό από διάφορες ασθένειες.



[η Νεφέλη ακούει μουσική και γυρίζει στο χώρο της σκηνής.
Μερικά παιδιά χορεύουν]

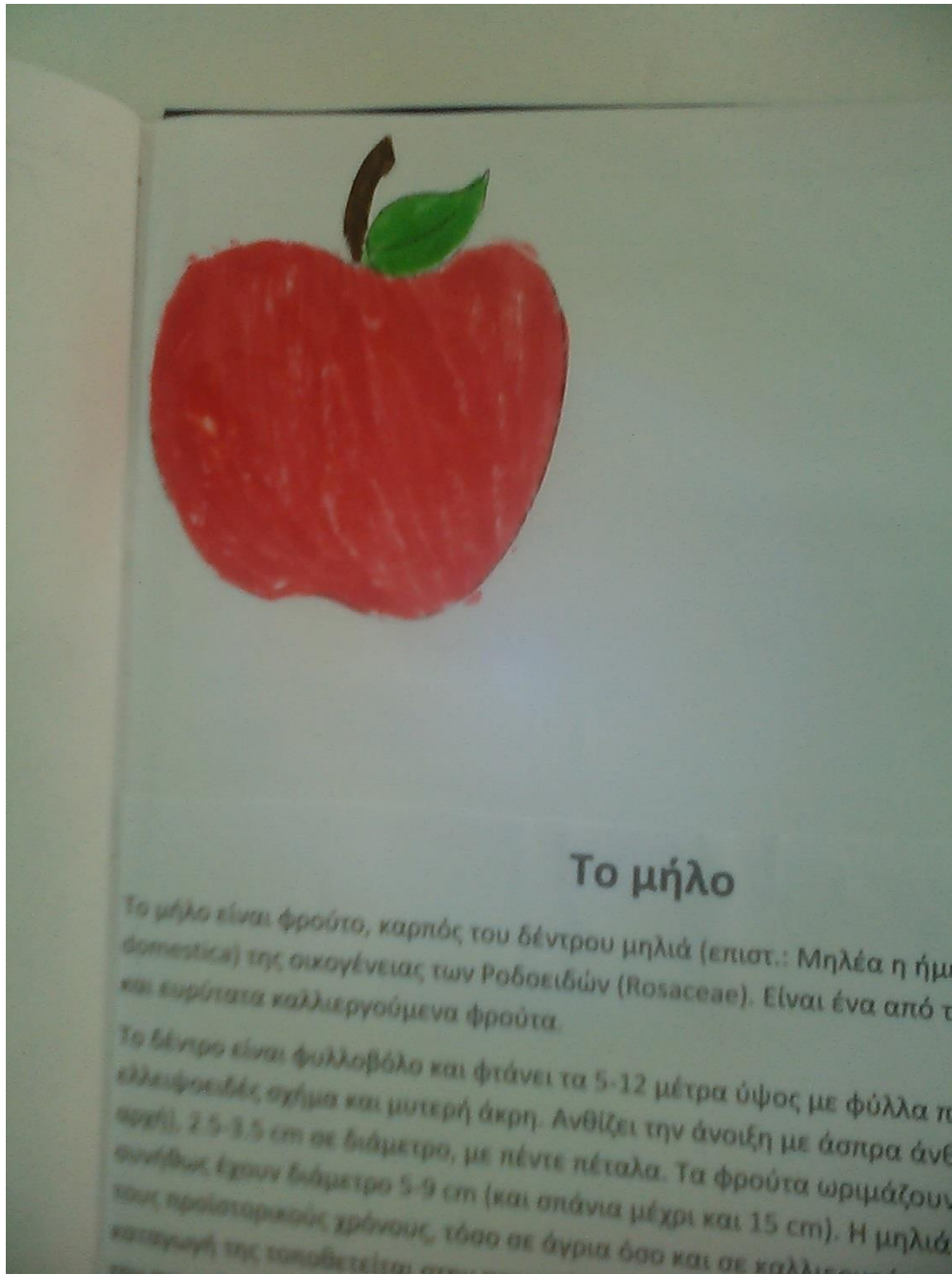
Κυκλαδίτικο

Στη Μύκονο, στη Σέριφο, στη Σίκινο, στη
Μήλο
πετάς κυπαρισσόμηλο κι εγώ πετάω μήλο.
Στην Αμοργό, στην Κίμωλο, στη Νιό, στη
Σαντορίνη
μου στέλνεις κιτρολέμονο σου στέλνω
μανταρίνι.

Παράγγειλα του κύρη σου που πίνει τον καφέ
του
να σ έχει μαντζουράνα του, να σ έχει κατιφέ
του.
Παράγγειλα της μάνας σου που πλένει στο
σκαφίδι
να μη σου λέει πικρόλογα τι θα τη φάει το
φίδι.

Να δώσει η Μεγαλόχαρη κι η Παναγιά η Κανάλα
να μεγαλώσεις γρήγορα σαν τα κορίτσια τ
άλλα.
Και τ Άγιο Λιός ανήμερα στη Νάξο και στην
Πάρο
να δώσει η Καλαμιώτισσα γυναίκα να σε πάρω.

Παράγγειλα του κύρη σου που ρίχνει παραγάδι
να ρθεί να κουβεντιάσουμε την Κυριακή το
βράδυ.
Παράγγειλα της μάνας σου που μοιάζει με
βαρέλι
να σε ποτίζει αφρόγαλο να σε ταΐζει μέλι.



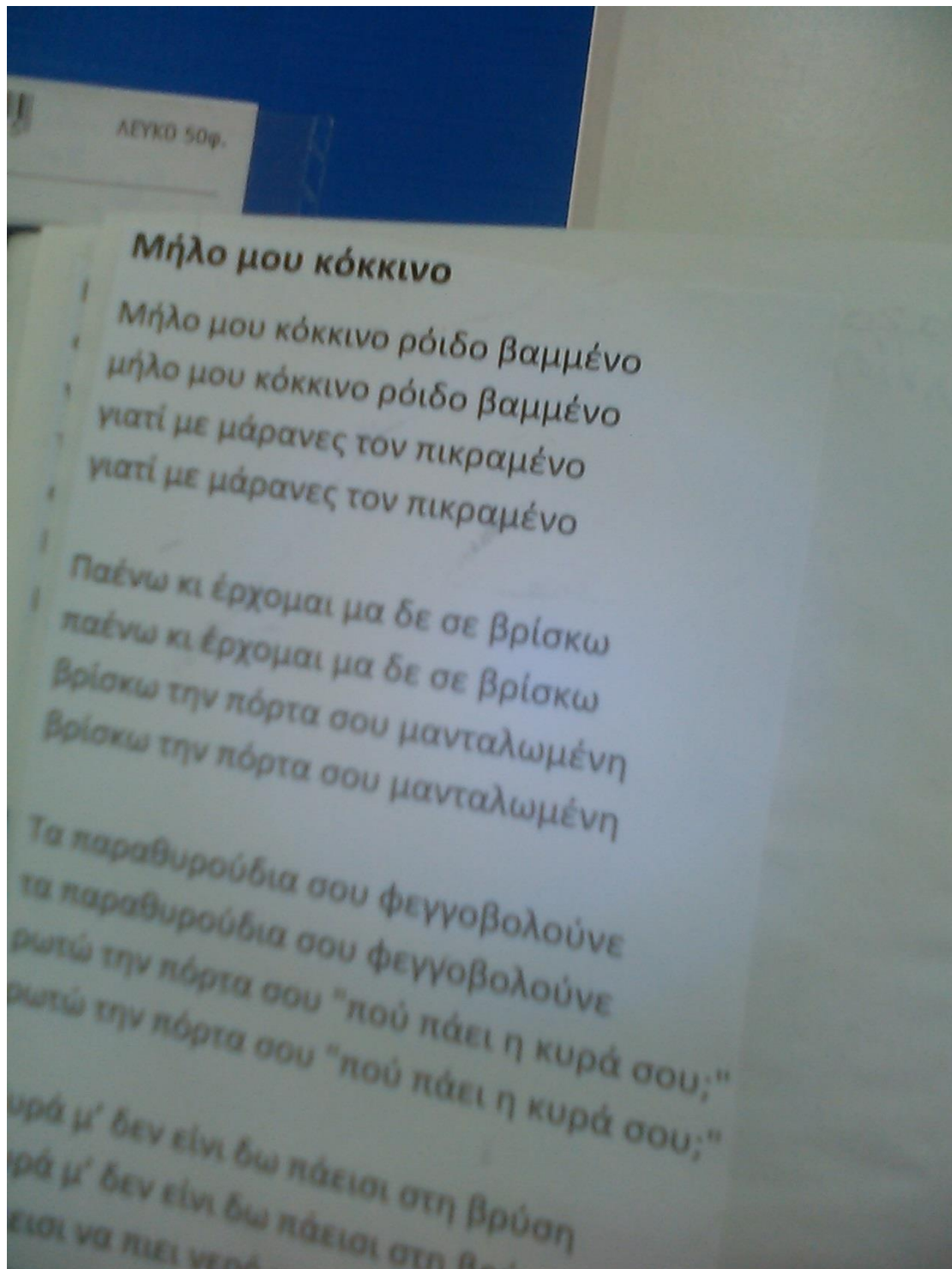
Το μήλο

Το μήλο είναι φρούτο, καρπός του δέντρου μηλιά (επιστ.: Μηλέα η ήμερα domestica) της οικογένειας των Ροδοειδών (Rosaceae). Είναι ένα από τα ευρύτερα καλλιεργούμενα φρούτα.

Το δέντρο είναι φυλλοβόλο και φτάνει τα 5-12 μέτρα ύψος με φύλλα πελαλαιοειδές σχήμα και μυτερή άκρη. Ανθίζει την άνοιξη με άσπρα άνθη αρχή, 2.5-3.5 cm σε διάμετρο, με πέντε πέταλα. Τα φρούτα ωριμάζουν συνήθως έχουν διάμετρο 5-9 cm (και σπάνια μέχρι και 15 cm). Η μηλιά τους προϊστορικούς χρόνους, τόσο σε άγρια όσο και σε καλλιεργούμενη κατάσταση της τοποθετείται στην...

[ένα μήλο έρχεται πάνω στη Νεφέλη. Η Νεφέλη το κοιτάζει και μουρμουρίζει το τραγουδάκι...]

- Μήλο μου κόκκινο ρόιδο βαμμένο
μήλο μου κόκκινο ρόιδο βαμμένο
γιατί με μάρανες τον πικραμένο
γιατί με μάρανες τον πικραμένο



[η Νεφέλη πετάει το μήλο στο χώρο των δρώμενων.
Εμφανίζεται ένα κορίτσι]

- Έτσι λοιπόν, δε με καλέσατε στους γάμους σας, Πηλέα και Θέτιδα! Θα σας δείξω εγώ! Δεν είναι τυχαίο που με

λένε Έριδα, δηλαδή διχόνοια... Τώρα να δείτε τι θα πάθετε!



[παίρνει το μήλο της Νεφέλης και γράφει επάνω του: «στην ωραιότερη». Ύστερα το αφήνει κάτω. Φεύγει και τότε εμφανίζονται 3 κορίτσια.]

- Εγώ, η Ήρα, η βασίλισσα των θεών, είμαι η ωραιότερη. Το μήλο ανήκει σε μένα.
- Τι λες; Εγώ, η Αθηνά, η θεά της Σοφίας, είμαι και η ωραιότερη από όλες τις θεές. Σε μένα ανήκει το μήλο αυτό.

- Η θεά της Ομορφιάς είμαι εγώ, η Αφροδίτη. Φυσικά και το μήλο αυτό είναι δικό μου.
- Θα μας πει ο Δίας σε ποια ανήκει το μήλο.
[ακούγεται η φωνή του Δία]
- Για το θέμα αυτό θα αποφασίσει ένας νεαρός πρίγκιπας από τη μακρινή Τροία, ο Πάρις.

[ακούγεται η μουσική]



Εικόνα 7: με κλαδιά ελιάς στεφανώνανε τα παλιά χρόνια τους νικητές των αγώνων και τους ήρωες των πολέμων

Έκτορας και Ανδρομάχη

Από το Τρωικό κάστρο η Ανδρομάχη στον Έκτορα που κίναε για τη μάχη φώναξε με φωνή φαρμακωμένη:

«Στρατιώτη μου, τη μάχη θα κερδίσει, όποιος πολύ το λαχταρά να ζήσει. Όποιος στη μάχη πάει για να πεθάνει, στρατιώτη μου για πόλεμο δεν κάνει»

Έτσι κι εμένα η κόρη του Γαβρίλη σαν έφευγα στις 20 τ' Απρίλη μου φώναξε ψηλά από το μπαλκόνι:

«Στρατιώτη αν θες τη μάχη να κερδίσεις, μια κοπελίτσα κοίτα ν' αγαπήσεις. Όποιος το γυρισμό του όρκο δεν κάνει, στρατιώτη μου, τον πόλεμο το χάνει»

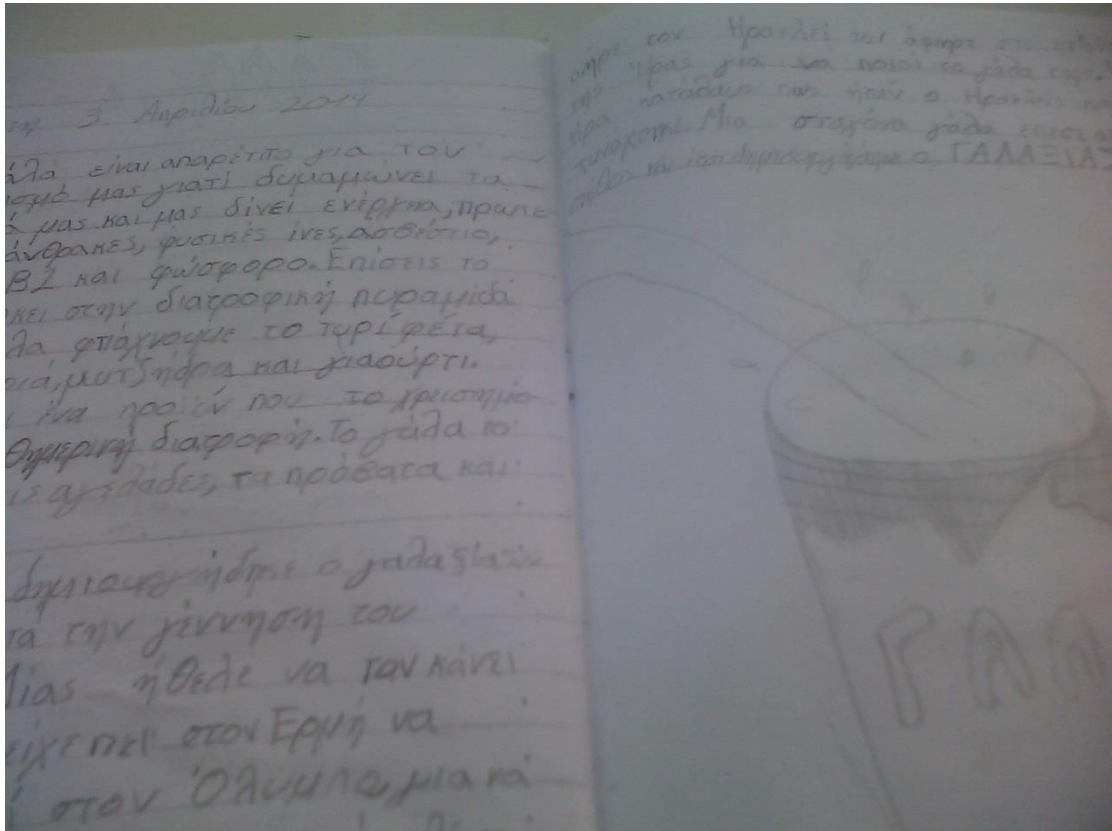
- Αν διαλέξεις εμένα, θα σε κάνω τον πιο ισχυρό βασιλιά της Γης...
- Αν διαλέξεις εμένα θα σε κάνω τον πιο σοφό άνθρωπο της Γης...
- Μα αν διαλέξεις εμένα, θα σου δώσω για γυναίκα την ωραιότερη γυναίκα της γης, την Ωραία Ελένη... από τη Σπάρτη.

[ο Πάρις δίνει το μήλο στην Αφροδίτη. Η Έριδα πιο πέρα τρίβει τα χέρια της]

- Και το κακό μόλις ξεκίνησε. Λέγεται ... Τρωικός Πόλεμος...

[στο χώρο της σκηνής είναι η Νεφέλη]

- Και να φανταστείς, όλα αυτά για ένα μήλο!
- Τι; Θέλεις μήλο; Μπράβο Νεφέλη, το μήλο είναι πολύ ωφέλιμο. Δε λένε πως «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα»;



ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ: Μήλο

Το μήλο είναι πλούσια πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι δίνουν ενέργεια στον οργανισμό ενώ όταν καταναλώνεται με τη φλούδα αποτελεί πολύ καλή πηγή φυτικών ινών. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και προστατεύουν τον οργανισμό από διάφορα νοσήματα. Επιπλέον, τα μήλα είναι πλούσια σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυλλικό οξύ και κάλιο.

Με το γάλα τι θα γίνει, θα το πιείς; Α! τα εξαφάνισε όλα!
Μέχρι και το χυμό των ροδιών ήπια το κορίτσι μου!

- Μαμά, τα τρόφιμα λένε μοναδικές ιστορίες...τελικά και το φαγητό μπορεί να είναι μια περιπέτεια... μια μυθική διαδρομή...
- Μια μυθική διαδρομή στη γεύση!
-

[Εμφανίζονται όλα τα παιδιά στη σκηνή. Ένα κορίτσι που είναι η Μυθολογία παρακολουθεί]





Τόσο λάθος διατροφή

Η ντομάτα και τ`αγγούρι
στο στομάχι μου τ`αχούρι
τι να πρωτο καθαρίσουν,
από πού λοιπόν ν`αρχίσουν
τόση ζάχαρη γιομάτο
και αλάτι ως τον πάτο.

Φέρτε σκούπες φτερωτές
μαρουλόβεργες και βλήτα
και φωνάξτε στην προβλήτα
όλες τις καλές τροφές.

Σύκα, μήλα, πορτοκάλια
και σταφύλια και τ`αχλάδια
κι όλα τα λαχανικά,
πριν να είναι πια αργά,
πάρτε, πάρτε μακριά
τ`αλμυρά και τα γλυκά.

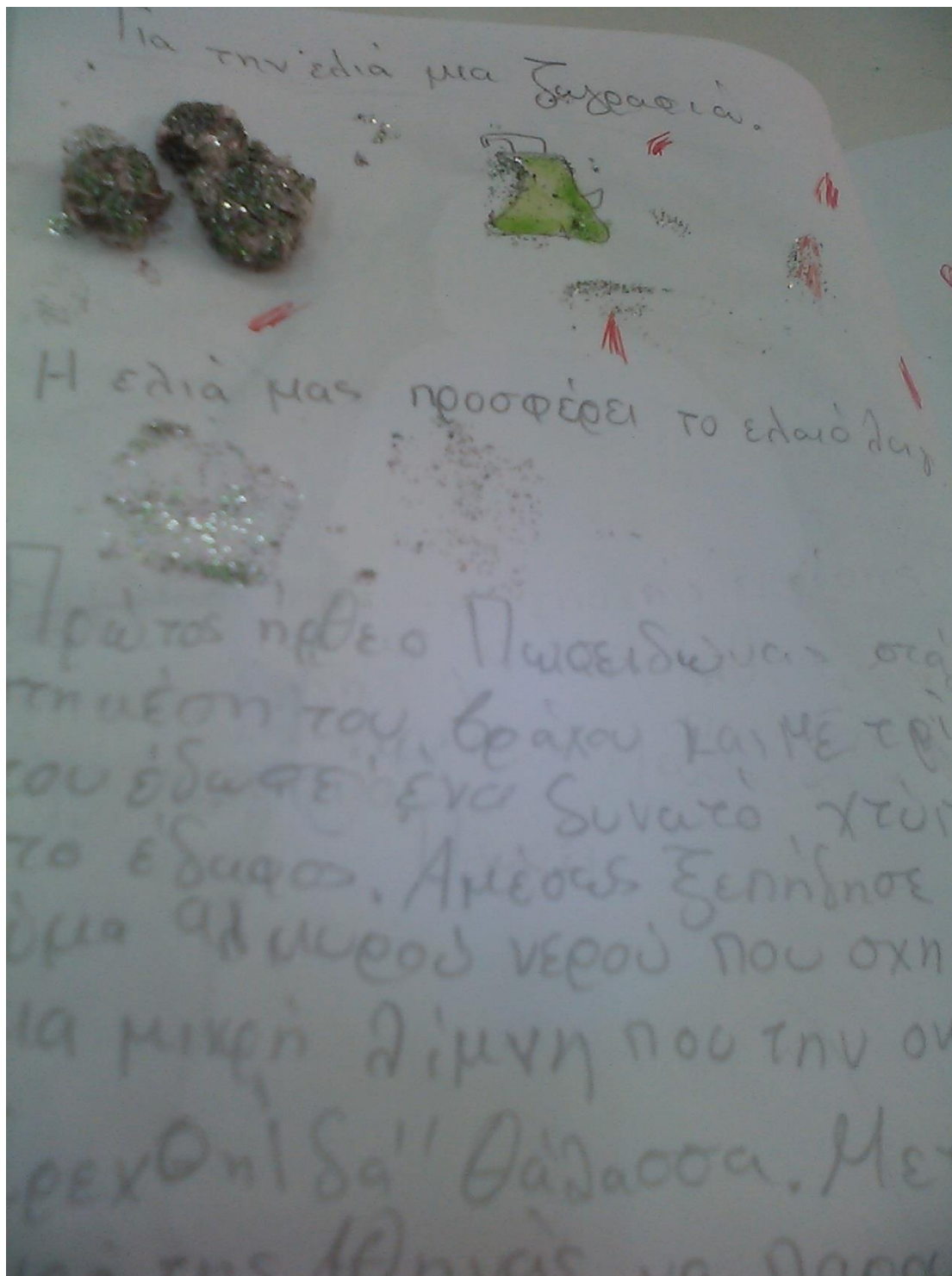
Σοκολάτα μου γλυκιά !
Αχ πώς λιώνεις,
πώς ζυγώνεις
μου λιγώνεις την καρδιά.

Γαριδάκια, πακοτίνια,
μπισκοτάκια και κριτσίνια
κολυμπάτε μες στ`αλάτι
και μου κλείνετε το μάτι.
Πώς να πάω στο κρεβάτι ;

Και το γάλα φοβερό,
ψάχνει χώρο και αυτό,
μα δε βρίσκει απ`τ`αλάτι
και ας έχει φέρει χάρτη

ούτε μια σπιθαμή στην
κοιλιά μας καθαρή.

[τα παιδιά χαιρετούν τον κόσμο και η Μυθολογία
χαιρετάει τα παιδιά]



- Γεια σας παιδιά! Και να ξέρετε: οι πρόγονοί σας ήξεραν την αξία της καλής διατροφής... γι' αυτό κι έφτιαξαν τόσες και τόσες ιστορίες γι' αυτή...
- Τώρα πια το ξέρουμε κι εμείς... και προσκαλούμε κι εσάς σε... απολαυστικές, μυθικές διαδρομές στη γεύση!!!



Τέλος