

Θεατρικό για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: Η καλή μας Διατροφή, τρέχει, παίζει, διασκεδάζει και τον κόσμο τον αλλάζει.

ΤΙΤΛΟΣ

## Η Φρουτοπία

**Αφηγητής:** Σε μια χώρα μακρινή που την έλεγαν Φρουτοπία ζούσαν μόνο φρούτα και λαχανικά. Ήταν πολύ χαρούμενα και γεμάτα ενέργεια. Όλη μέρα έτρεχαν, έπαιζαν, χόρευαν, τραγουδούσαν.

(ανοίγει η αυλαία)

**Τραγούδι:** Φρουτοπία

(κλείνει η αυλαία)

**Αφηγητής:** Αυτό το υπέροχο μέρος, την Φρουτοπία, θέλησε να γνωρίσει η κυρία Διατροφή, για να μάθει τα μυστικά των κατοίκων της και να τα μεταφέρει στον κόσμο των ανθρώπων. Τί ήταν άραγε αυτό που έκανε τους κατοίκους της Φρουτοπίας να έχουν τόση ενέργεια, να είναι υγιείς, δυνατοί και γεμάτοι χαρά;

Οι πρώτοι κάτοικοι που γνώρισε η κυρία Διατροφή ήταν τα λαχανικά. Για να δούμε όμως τί έμαθε από τα λαχανικά;

(ανοίγει η αυλαία)

Τα λαχανικά βρίσκονται στη σκηνή.

**Όλα μαζί:** Είμαστε λαχανικά, νόστιμα, υγιεινά.

**Καρότο:** Κάρολος είναι το όνομά μου και γνωστή η αφεντιά μου. Εγώ έχω καροτίνη, όλο υγεία βιταμίνη.

**Αγκινάρα:** Το όνομά μου είναι Νάρα, είμαι η όμορφη αγκινάρα.

**Κολοκυθάκια:** Είμαστε κολοκυθάκια, νόστιμα και θρεπτικά, παλαμάκια όταν χτυπάμε γίνονται όλα μαγικά.

**Σπανάκι:** Εγώ είμαι το σπανάκι κι ένα έχω να σας πω, όποιος σπανάκι φάει, γίνεται δυνατός σαν τον Ποπάη.

**Μπάμια:** Είμαι η μπάμια η κομψή, όμορφη και λυγερή, βιταμίνη C έχω πολύ.

**Τραγούδι:** Το χοντρό μπιζέλι

(κλείνει η αυλαία)

**Αφηγητής:** Η κυρία Διατροφή ενθουσιάστηκε με αυτά που έμαθε από τα λαχανικά και ανυπομονούσε να γνωρίσει και τους υπόλοιπους κατοίκους της Φρουτοπίας. Είχε έρθει η σειρά να γνωρίσει τα Φρούτα.

(ανοίγει η αυλαία)

## Τα φρούτα βρίσκονται στη σκηνή.

**Όλα μαζί:** Τα φρούτα είμαστε εμείς παιδιά κι είμαστε υγιεινά. Πόσο στην υγεία κάνουμε καλό, ρώτησε ένα γιατρό. Είναι άλλωστε γνωστό πως : ένα φρούτο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα.

**Μπανάνα:** Είμαι η μπανάνα η γνωστή που τα παιδιά με αγαπούν πολύ και την καρδιά κάνω δυνατή.

**Μήλο:** Ο Αισχύλος είμαι εγώ το μήλο, κόκκινο και στρογγυλό και πολλή υγιεινό.

**Καρπούζι:** Κόκκινο λαχταριστό και πολλή δροσιστικό, καρπούζι είναι το όνομα μου κι έχω κουκούτσια στην κοιλιά μου.

**Αχλάδι:** Είμαι ο Μίλτος το αχλάδι και μεγάλωσα σε ένα λιβάδι. Είμαι ζουμερό πολύ κι έχω βιταμίνη φοβερή Α,Β,С και Ε.

**Ρόδι:** Είμαι το γλυκό το ρόδι, βοηθάω την καρδιά και άλλα όργανα πολλά.

**Αφηγητής:** Ποιο είναι όμως το αγαπημένο φρούτο μικρών και μεγάλων; Το καρπούζι φυσικά! Στη φρουτοπία λοιπόν, μαζεύονταν καθημερινά όλα τα καρπούζια και μαζί με τ' άλλα φρούτα έστηναν ένα χορό. Πάμε να τα δούμε;

**Τραγούδι:** Το καρπούζι

(κλείνει η αυλαία)

**Αφηγητής:** Έτσι λοιπόν η κυρία Διατροφή γνώρισε όλους τους κατοίκους της Φρουτοπίας και έμαθε ότι τα Φρούτα και τα Λαχανικά είναι γεμάτα βιταμίνες, γι' αυτό είναι υγιή, έχουν ωραίο δέρμα, ωραία λαμπερά μαλλιά και είναι γεμάτα ενέργεια και χαρά. Ήταν έτοιμη να μεταφέρει τις γνώσεις της στη χώρα των ανθρώπων και να βοηθήσει τα παιδιά να ακολουθήσουν μια υγιεινή Διατροφή, όταν παρατήρησε και κάτι ακόμα πολλή σημαντικό. Οι κάτοικοι της Φρουτοπίας γυμνάζονταν καθημερινά και έλεγαν όχι στην αδράνεια και την τεμπελιά. Αυτό τους έδινε περισσότερη ενέργεια, χαρά, ευεξία, δύναμη. Η γυμναστική τα βοηθούσε να μην κουράζονται εύκολα, να είναι δυνατά και να διατηρούν τη φρεσκάδα τους.

(ανοίγει η αυλαία)

**Τραγούδι:** Στα σπορ λέμε ναι.

(κλείνει η αυλαία)

**Αφηγητής:** Τώρα ήταν έτοιμη να πάει στον κόσμο των ανθρώπων και να τους μεταφέρει όλα αυτά που είχε μάθει στη χώρα της Φρουτοπίας. Για το λόγο αυτό έφτιαξε μια πυραμίδα δείχνοντας τί πρέπει να αποφεύγουν οι άνθρωποι και τί είναι σημαντικό να τρώνε καθημερινά, προσθέτοντας βέβαια και την καθημερινή γυμναστική.

(ανοίγει η αυλαία)

**Τραγούδι:** Η Κυρά- Διατροφή. (δημιουργούμε μια πυραμίδα).