

* Ο ΠΑΠΠΟΥΣ

ΡΟΔΑΛΟΣ

ΚΑΙ Η ΜΑΓΙΚΗ

ΣΥΝΤΑΓΗ

Σιούρλα Πολύμνια

* 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 ...)





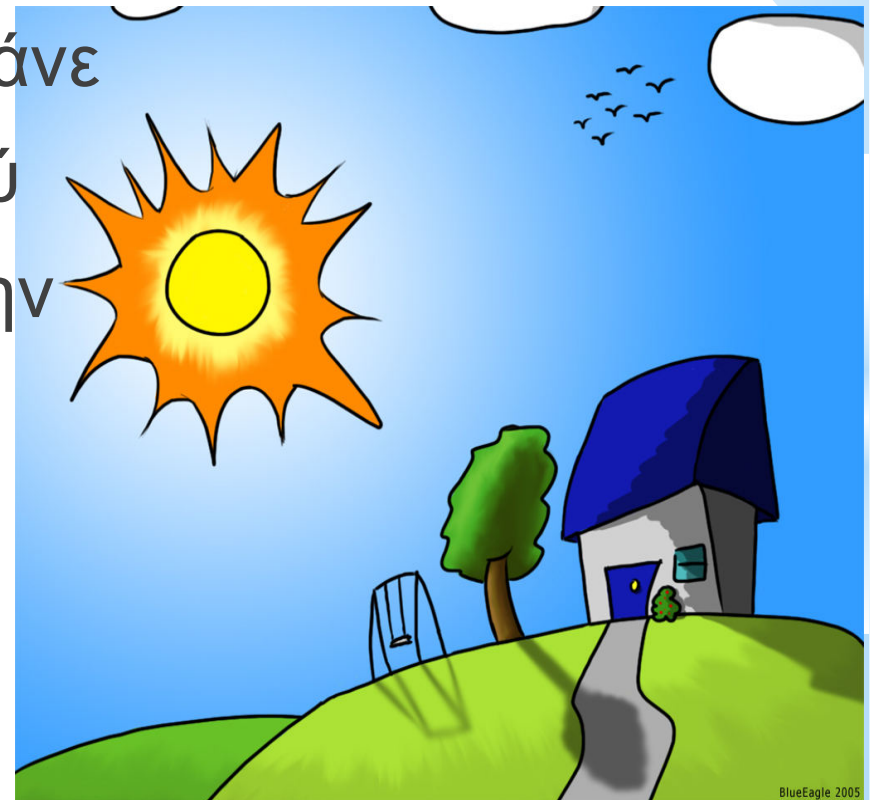
* Επίσης υπήρχαν και πάρα πολλά περβόλια με μπόλικα δέντρα που φτιάχνουν νόστιμα φρούτα.

* 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 ο παππούς Ροδαλός. Αυτός κρατάει τη μυστική συνταγή της υγείας μας.
- * Τα παιδιά αποφάσισαν να πάνε στο σπίτι του παππού Ροδαλού και να τον ρωτήσουν γι' αυτή την περိφήμη μαγική συνταγή.



Πράγματι, ένα πρωί του χτύπησαν
την πόρτα.



ΤΟΚ ΤΟΚ ΤΟΚ

* - Γεια σου παππού Ροδαλέ. Ήρθαμε
να μάθουμε κι εμείς τη μαγική συνταγή
σου για να είμαστε πάντα
γεροί και δυνατοί.

* Τότε ο παππούς έγραψε σ' ένα
μεγάλο χαρτί:



* ΦΡΟΥΤΑ

* ΛΑΧΑΝΙΚΑ

* ΚΑΡΠΟΙ

* ΟΣΠΡΙΑ

Μα μην ξεχνάτε και τα

* ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

* ΨΑΡΙΑ και

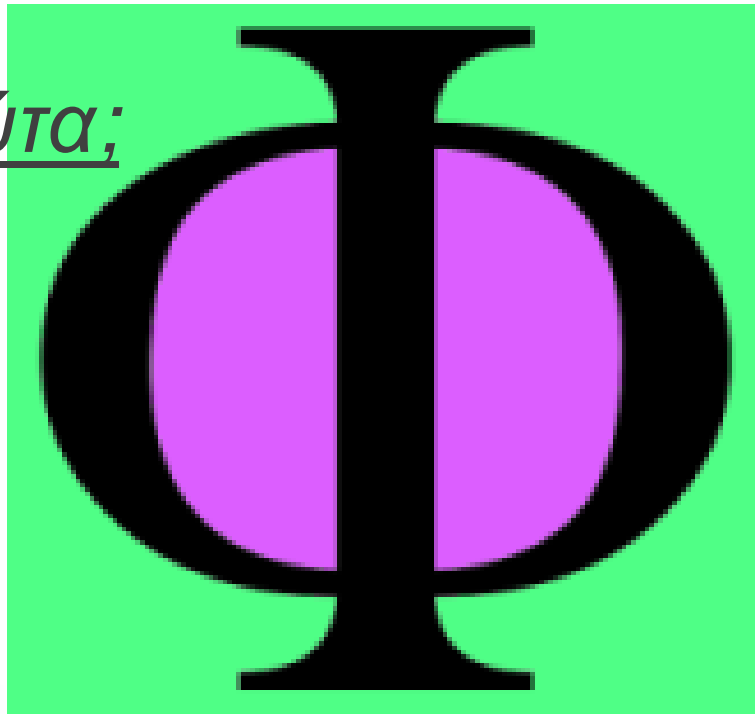
* ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Αυτή είναι η **μαγική συνταγή** της υγείας, είτε ο παππούς.

* Μα παππού , 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;

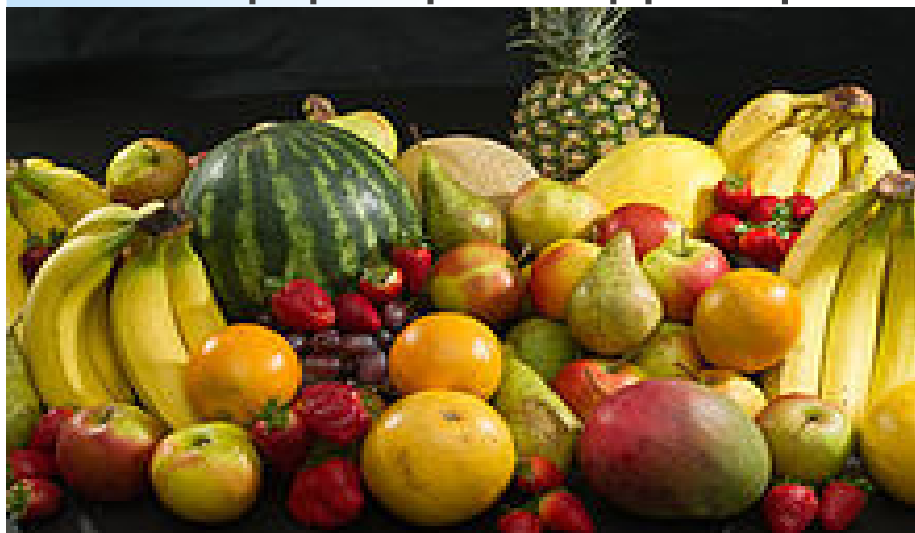
Στη λέξη φρούτα;



* Για να σκεφτούμε μερικά φρούτα

(ο καθένας λέει ένα φρούτο)

* Πάμε να μαζέψουμε φρούτα στα καλάθια μας
και τα φέρουμε στη μέση.



* Λαχανικά. Ποια είναι τα λαχανικά;

(ο καθένας λέει ένα λαχανικό)



* Πάμε να μαζέψουμε στα καλάθια μας και τα φέρουμε στη μέση.



* Καρποί. Ποιοι είναι οι καρποί;

(αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, φιστίκια, κάστανα...)



* Πάμε να μαζέψουμε στα καλάθια μας και τα φέρουμε 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, ξινόγαλο, ανθόγαλο...)



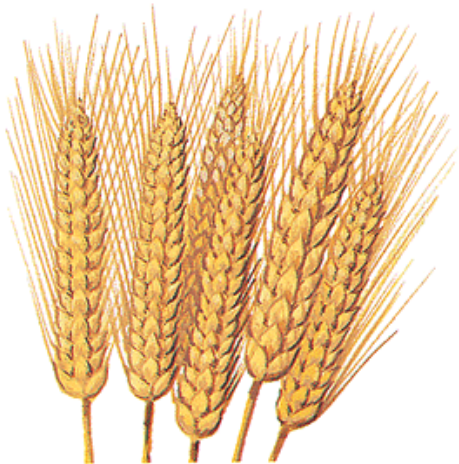


* Ψάρια.

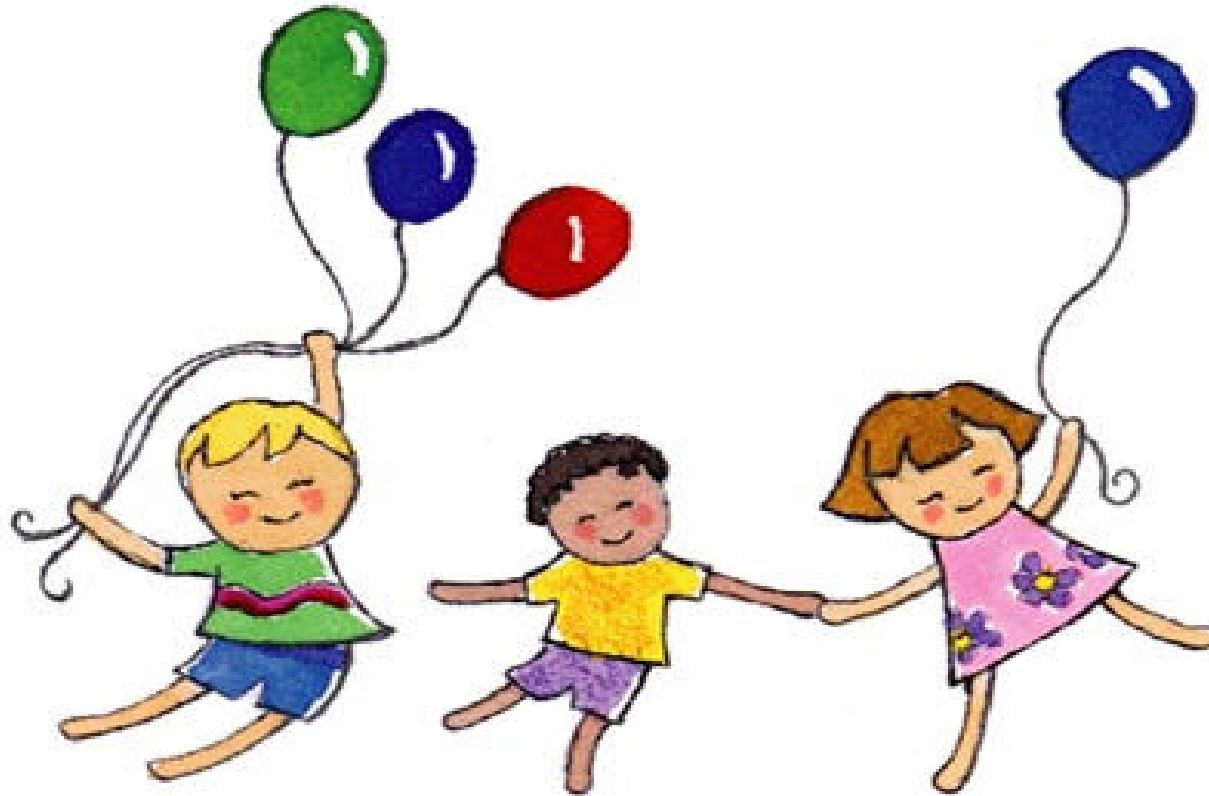


* Δημητριακά και Ζυμαρικά

(ρύζι, μακαρόνια, κορν φλέικς , μούσλι, σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι, καλαμπόκι, χόντρος , ποπ κορν...)



* - Καταλάβετε τώρα ποια είναι η μαγική συνταγή της υγείας;



* - Ναι!!! Φώναξαν χαρούμενα τα παιδιά



* Πέρασε καιρός και κάποια στιγμή ο παππούς Ροδαλός 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 Ωχρο.

Κύριο Μυστήριο Ωχρο.



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

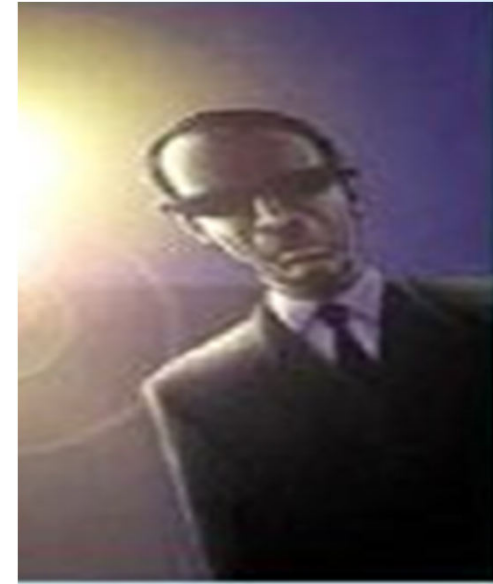


* - Φέρτε μου να φάω , είπε.

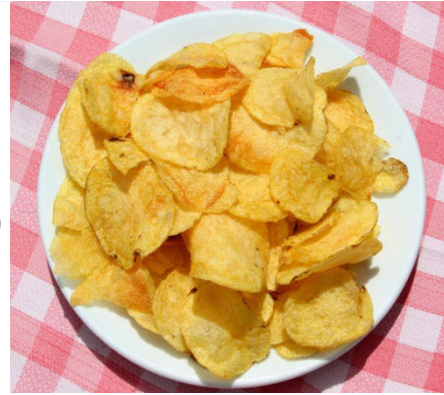
* Ο ταβερνιάρης του έφερε διάφορα λαχανικά, φρούτα, καρπούς και δημητριακά, φέτα και ψωμάκι.



- * - Τι αηδίες είναι αυτές;
Φώναξε ο κύριος Μυστήριος
Ωχρός.
- * - 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 του παππού Ροδαλού και τρώγανε μόνο φαγητά σαν κι αυτά που έφερε ο κύριος Μυστήριος Ωχρός.



* 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



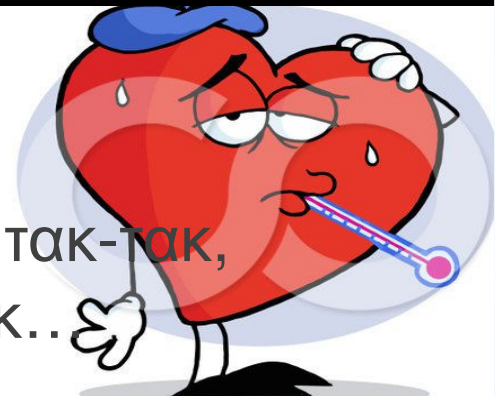
* Σε μερικούς πονούσε το **κεφάλι**.

* Σε άλλους πονούσε το **στομάχι**.

* Άλλοι πονούσαν στα **κόκαλα**.

* Άλλοι απέκτησαν **μαύρα δόντια** και **πονόδοντο**.

* 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**,

φταρνιζόταν.



*Τα παιδιά που είχαν επισκεφτεί τον παππού Ροδαλό, δεν ξεγελάστηκαν απ' τον κύριο Μυστήριο Ωχρό και δεν έπαθαν τίποτα.



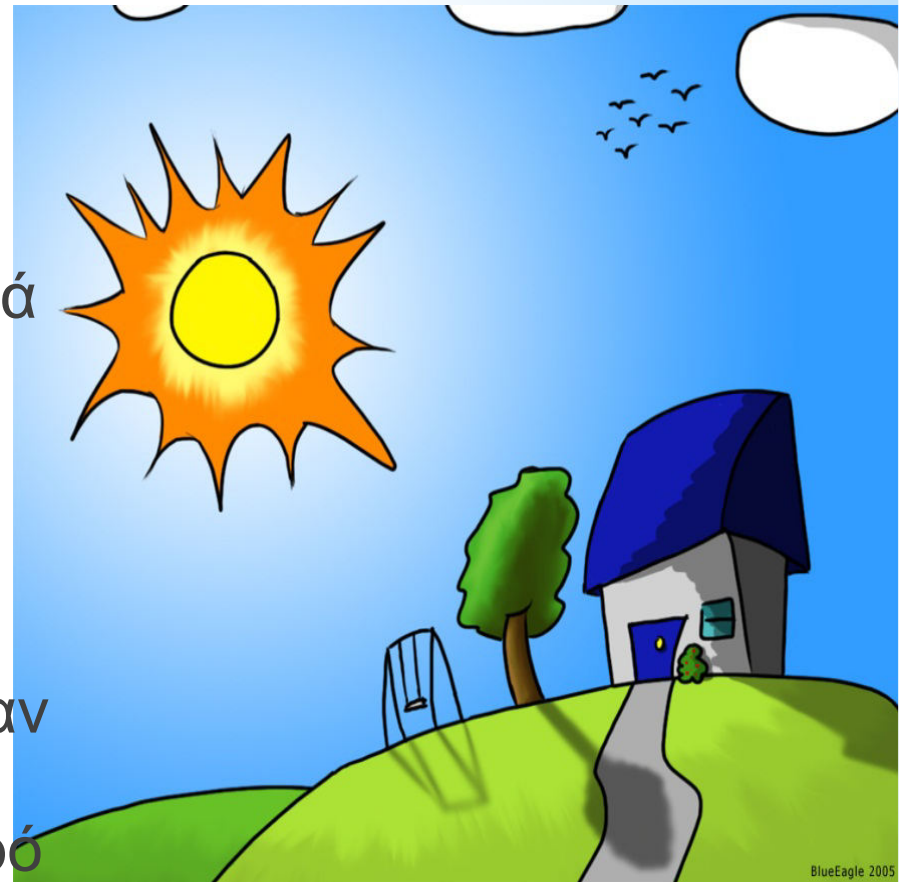
Σκέφτηκαν ότι κάτι έπρεπε να κάνουν.
Εσείς τι νομίζετε ότι έκαναν;



* Σκέφτηκαν ότι έπρεπε να πάνε να ειδοποιήσουν τον παππού 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 / πηδούσαν ποταμάκια / περπάτησαν σε λάσπες / έτρεχαν / περπάτησαν σε γλιστερό πάγο / έτρεχαν / έτρεχαν... ώσπου έφτασαν στο σπίτι του παππού Ροδαλού.



BlueEagle 2005

* - Τρέξε παππού Ροδαλέ. Στη Χώρα της Υγείας έχει έρθει ο Κύριος Μυστήριος Ωχρός και έφερε φαγητά κακά και όλοι που τα τρώνε αρρώστησαν.

* - Τι φαγητά δηλαδή; (λένε τα φαγητά)

- Τώρα θα δει τι θα πάθει, λέει ο παππούς Ροδαλός και αρπάζει τη μπαστούνα του.



- * 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 ο παππούς τον κύριο Μυστήριο Ωχρό 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

του παππού Ροδαλού:



* ΦΡΟΥΤΑ

* ΛΑΧΑΝΙΚΑ

* ΚΑΡΠΟΙ

* ΟΣΠΡΙΑ

Μα μην ξεχνάτε και τα

* ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

* ΨΑΡΙΑ και

* ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

* Κι έζησαν αυτοί καλά κι
εμείς καλύτερα...



