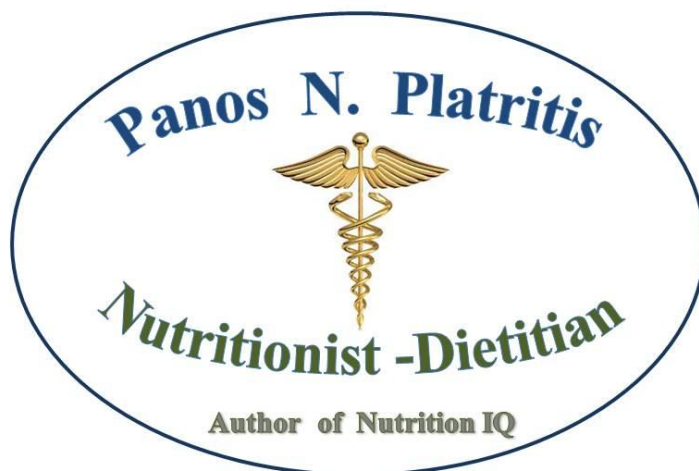


Ιστοριούλα: Ταξίδι στην χώρα της διατροφής



Ρόλοι: Χαρούμενο παιδάκι (Πέτρος)
Κουρασμένο παιδάκι (Ελένη)
Σοφά φρούτα: καρπούζι, φράουλα.

Πέτρος: Καλημέρα Ελένη. (χοπ, χοπ....)

Ελένη: Την καλημέρα που την βλέπεις. Μα καλά που την βρίσκεις τόση όρεξη;

Π: Χε, χε, που βρίσκω τόση όρεξη. Δεν σου έχω πεί για το μυστικό μου;

Ε: Μυστικό; Τι μυστικό;

Π: Θα σου πώ, προτού στο πω όμως, πες μου γιατί εισαι τόσο κουρασμένη;

Ε: Δεν ξέρω, δεν έχω καθόλου όρεξη, δεν συγκεντρώνομαι στα μαθήματα μου, και το χειρότερο... δεν έχω όρεξη για παιχνίδι

Π: Χμμμ... το ίδιο πράγμα είχα και εγώ. Όμως πάει τώρα πια, πέρασε. Κοίτα με θέλω όλη μέρα να παίζω, να τρέχω.

Ε: Ε πες μου τότε ποιό είναι το μυστικό σου;

Π: Εντάξει θα στο πω. Είναι μια μαγική λέξη, ένα πράγμα που όταν το τρως θα νιώθεις ενέργεια και όρεξη

Ε: Ε πες μου λοιπόν ποιο είναι αυτό;;; πες μου;;;

Π: θα στο πω τώρα αμέσως. Η μαγική λέξη είναι;;; «ΠΡΩΙΝΟ»

Ε: Πρωινό;;; μπλιαχχ. Δεν μου αρέσει το πρωινό.

Π: Και εγώ έτσι έλεγα μέχρι που επισκέφτηκα την χώρα της διατροφής
Ε: Την χώρα της διατροφής; Υπάρχει έτσι πράγμα; Που είναι;
Π: Μου αρέσει που είσαι όλο απορίες Ευαγγελία. Θές να πάμε μαζί να
την δείς;
Ε: Αστειεύεσαι!!!! Και βέβαια θέλω.
Π: Τέλεια!Φύγαμε.
Π: Λοιπόν εισαι έτοιμη;
Ε: Νομίζω πως ναι.
Π: Έλα να πούμε τις μαγικές λέξεις μαζί.

Π+Ε:
«Να τρως το πρωινό σου και να με θυμηθείς
πως όρεξη θα έχεις και θα'σαι υγιής
τυράκι η χαλλούμι,ψωμάκι μου ζεστό
αν θες με μαρμελάδα και γάλα η χυμό

Ποτέ μου δεν ξεχνάω να παίρνω πρωινό
και τώρα νιώθω πάντα παιδάκι δυνατό
μαθήματα και ασκήσεις τα κάνω στο λεπτό
γι'αυτό και φέτος πήρα άριστα για βαθμό»

Π: Τί ωραία φτάσαμε στην χώρα της διατροφής. Μμμ για κοιτάζτε τι
ωραία φρούτα έχει πάνω στα δέντρα. Κόψτε ένα μήλο να δοκιμάσετε, τί
ωραίο είναι, μιαμ, μιαμ, μιαμ!!!!
Ε: Για κοίτα εδώ έχει ωραία αχλάδια, σταφύλια, ρόδια αυτά είναι τα
φρούτα του φθινοπώρου. Τι όμορφα που είναι για κοιτάζτε παιδιά. Θα
κόψω ένα τσαμπί και θα δώσω σε όλους.
(Ξαφνικά ακούγεται ένα πολύ δυνατό ροχαλητό)

Καρπουζάκης: πολύ δυνατό ροχαλητό
Ε: Μα τι ακούγετε έτσι δυνατά;
Φραουλίτσα: τραγούδι. Λα , λα, λαααα
Ε: Μα ποιος τραγουδά έτσι δυνατά;

Π: Χε,χε,χε,χε ακούστε παιδιά αυτός που κοιμάται είναι ο κύριος καρπουζάκης και αυτή που τραγουδά είναι η κυρία φραουλίτσα. Είναι οι φίλοι μας τα φρούτα και τα λαχανικά.

-Κύριε καρπουζάκη, κυρία φραουλίτσα για ελάτε εδώ που σας θέλουμε.

Φραουλίτσα: Ποιός είναι, ποιός με φωνάζει.

Π: Εμείς είμαστε κυρία φραουλίτσα είμαι ο Πέτρος και η Ελένη.

Καρπουζάκης: Ροχαλητό

Ε: Μα που είναι ο κύριος καρπουζάκης, κοιμάται ακόμη;

Φραουλίτσα: Του αρέσει πολύ το καλοκαίρι και τώρα που είναι φθινόπορο κοιμάται.

-Ξύπνα καρπουζάκη, ξύπνα είρθαν φίλοι μας έλα να τους γνωρίσεις

Καρπουζάκης: (τεντώνετε) τι κρίμα έβλεπα ένα όμορφο όνειρο ότι με είχαν βάλει σε ένα ποταμάκι και δροσιζόμουν.

-Για σας παιδιά τι κάνετε;

Ε: Καλά είμαστε.

-Θέλετε να μας συστηθείτε αγαπητά μου φρούτα;

Καρπουζάκη:

«Είμαι το καρπουζι φρούτο δροσερό

Πράσινο απ' έξω και μέσα κόκκινο

Με τρώνε το καλοκαίρι και είμαι υγιεινό

Με τόσες βιταμίνες που έχω ένα σωρό»

Φραουλίτσα:

«Είμαι η φραουλίτσα κόκκινη ντροπαλή

Γλυκιά πολύ σαν ζάχαρη αλλά και ζουμερή

και βιταμίνες κάμποσες μέσα μου κουβαλώ

Που βοηθούν το σώμα σας να είναι δυνατό»

Π: Και εμείς γι' αυτό ήρθαμε. Πείτε καλά μου φρούτα στην φίλη μας την Ευαγγελία αυτά που είπατε και σε εμένα που δεν έτρωγα το πρωινό μου αλλά τώρα που το κάνω έχω πολύ ενέργεια.

Θυμάστε που μου είπατε ότι είναι καλά να τρώμε φρούτα και λαχανικά, και ότι αν τρώγω πρόγευμα το πρωί θα έχω όρεξη;

Φ: Ναι και βέβαια θυμόμαστε

Κ: Ναι και βέβαια θυμόμαστε

Φ: Μην λες οτι λέω

Κ: Δεν λέω ότι λες

Φ: Σταμάτα να επαναλαμβάνεις (φωνάζει)

Κ: Σταματώ να επαναλαμβάνω

Φ: Αντε πάλι τα ίδια

Ε: Λοιπόν θα μας πείτε;

Κ-Φ:

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-

1. Είναι καλό να τρώμε ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφών.
2. Τρώμε καθημερινά πρόγευμα για να έχουμε ενέργεια και να μαθαίνουμε καλύτερα.
3. Τρώμε καθημερινά 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
4. Τρώμε 2 φορές την εβδομάδα ΟΣΠΡΙΑ για να μας κάνουν δυνατούς και να έχουμε δυνατή καρδιά.
5. Τρώμε τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα ψάρι για να θυμόμαστε καλύτερα , να συγκεντρωνόμαστε και είμαστε υγιείς.
6. Δοκιμάζουμε και μαύρο ψωμί στο σάντουιτς μας για να βοηθήσουμε να καθαρίσει ο οργανισμός από τις άχρηστες ουσίες.
7. Προτιμάμε τα σκέτα δημητριακά προγεύματος και προσθέτουμε φρούτα, παστά φρούτα ή και λίγο μέλι.
8. Δεν ξεχνάμε να πίνουμε τα 2 -3φλ γάλα την ημέρα ή να τρώμε γιαούρτι ή τυρί.
9. Πίνουμε πολύ νερό την ημέρα και αποφεύγουμε τα φρουτοποτα
10. Τρώμε αραιά και με μέτρο τα γλυκά και τα λιπαρά.

Ε: Εντάξει με πείσατε.Από τώρα και στο εξής θα ακολουθήσω τις συμβουλές σας για να έχω πάντα όρεξη και ενέργεια!

Πάνος Πλατρίτης
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
www.panosplatritis.com

ΤΕΛΟΣ