



Μυστικά Διατροφής...  
σε Παιχνίδια - Παραμύθια,  
άμα ψάξεις θα τα βρεις!

Γεωργία Λαρίση, Νηπιαγωγός

# 1. Στάμπες με φρούτα και λαχανικά



## Υλικά:

- Φρούτα και λαχανικά κομμένα στη μέση τα οποία θα χρησιμοποιηθούν ως στάμπες
- Μπολ με κομματάκια από τα αντίστοιχα φρούτα και λαχανικά, για να τα δοκιμάζουν τα παιδιά
- Πλαστικά χρώματα ή χρώματα για υφάσματα
- Πινέλα
- Απορροφητικά χαρτόνια ή υφάσματα

## Δραστηριότητα:

Τα παιδιά δημιουργούν εικαστικές αποτυπώσεις (στάμπες) χρησιμοποιώντας τα κομμένα φρούτα και λαχανικά (κατά προτίμηση με σκληρή επιφάνεια), όπως μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, λεμόνι, καρότο, φύλλα από σέλινο, πιπεριά, αγγουράκι και άλλα και δημιουργούν τα προσωπικά τους έργα τέχνης επάνω σε επιφάνειες απορροφητικού χαρτονιού ή υφάσματος. Επίσης, μπορούν να διακοσμήσουν λευκά μπλουζάκια και να τα διαθέσουν σε bazaar στο σχολείο τους!

Προϋπόθεση: Κάθε παιδί για να μπορέσει να χρησιμοποιήσει το κάθε ένα υλικό για το έργο του θα πρέπει πρώτα να καταναλώσει ένα μικρό κομμάτι από τα συγκεκριμένα τρόφιμα !!

## 2. Το παιχνίδι του χαμένου θησαυρού



### Υλικά:

- Μπολ με κομματάκια από φρούτα και λαχανικά
- Κάρτες με οδηγίες/ αινίγματα
- Βραβείο

### Δραστηριότητα:

Στο χώρο του σχολείου αφήνουμε σε διάφορα σημεία που να μπορούν να τα βλέπουν τα παιδιά, μπολάκια με κομματάκια από φρούτα και λαχανικά. Ο εκπαιδευτικός διαβάζει την πρώτη κάρτα στα παιδιά η οποία περιγράφει σαν αίνιγμα το τρόφιμο το οποίο θα αναζητήσουν. Πχ: “Από έξω είναι κόκκινα και μέσα είναι λευκά κι όμορφη Χιονάτη πολύ τα αγαπά!” Τα παιδιά θα αναζητήσουν το μπολ με τα μήλα και όταν καταναλώσουν το περιεχόμενο θα βρουν κάτω από το μπολ την επόμενη οδηγία, πχ: “Με αγαπούν τα κουνελάκια και τα έξυπνα παιδάκια. Να με δεις μπορεί να τύχει σε χιονάνθρωπο ως μύτη!”, η οποία θα τα οδηγήσει στο μπολ με τα καρότα. Τα παιδιά θα περάσουν από όσα τρόφιμα – σταθμούς επιθυμούμε, μέχρι να φτάσουν στο βραβείο, το οποίο μπορεί να είναι ένα καινούργιο παιχνίδι, βιβλίο ή παζλ σχετικό με τη διατροφή!

### 3. Παίζοντας με τα τροφοχιλιόμετρα!



#### Υλικά:

- Ένα μεγάλο κουβάρι με χοντρή κλωστή
- Ψαλίδι
- Παγκόσμιος χάρτης σε μεγάλη διάσταση, κολλημένος σε φελλό
- Κάρτες με τρόφιμα
- Πινέζες με χοντρό κεφάλι
- Πίνακας διπλής εισόδου με τα ονόματα των παιδιών και τις εικόνες των τροφίμων που υπάρχουν επάνω στο χάρτη

#### Δραστηριότητα:

Έχουμε συζητήσει με τα παιδιά για τις υγιεινές τροφές, αλλά και τη σημασία που έχει για το περιβάλλον να καταναλώνουμε τροφές που παράγονται κοντά στον τόπο που ζούμε. Αρχικά σχεδιάζουμε με τα παιδιά έναν παγκόσμιο χάρτη και τον κολλάμε σε φελλό, ώστε να είναι εύκολο να καρφίτσώσουμε εκεί επάνω εικόνες με τρόφιμα, ανάλογα με τον τόπο παραγωγής τους, ενώ φροντίζουμε να υπάρχουν και αρκετά ελληνικά προϊόντα. Στη συνέχεια δίνουμε σε κάθε παιδί το κουβάρι με την κλωστή και του ζητάμε να δέσει την αρχή στην πινέζα και το τρόφιμο που επιθυμεί να αποκτήσει πρώτο και να τυλίγει την κλωστή γύρω από κάθε πινέζα/ τρόφιμο που το ενδιαφέρει. Κάθε τρόφιμο που επιλέγεται σημειώνεται στον πίνακα, δίπλα στο όνομά του και όταν το παιδί ολοκληρώσει τις αγορές του, κόβουμε την κλωστή του και τη δένουμε πίσω από το αυτοκινητάκι του. Νικητής θα είναι το παιδί που θα έχει κάνει τις πιο υγιεινές επιλογές, καταναλώνοντας τη λιγότερη κλωστή/ απόσταση!



## 4. Παραμύθια για καλοφαγάδες!



### Ο Σιμιγδαλένιος (ελληνικό λαϊκό παραμύθι)

Τα παιδιά με αφορμή το παραμύθι δημιουργούν τα δικά τους ανθρωπάκια από ζυμάρι και τα διακοσμούν με παραδοσιακά σχέδια. Οι ιδέες για τον στολισμό της ζυμαρένιας κούκλας τους, μπορούν να εμπλουτιστούν, πραγματοποιώντας επίσκεψη στο διαδραστικό Αγροτικό Λαογραφικό Μουσείο και το Ευρωπαϊκό Μουσείο Άρτου που εδρεύουν στο Βαρνάβα Αττικής δήμου Μαραθώνα.

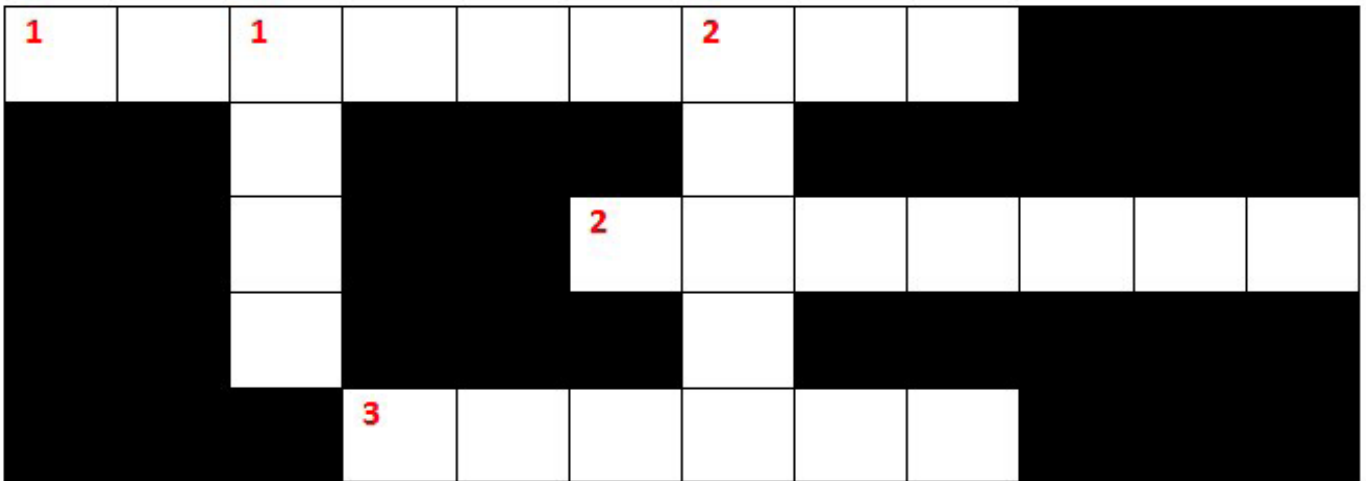
Επίσης με αφορμή τον Σιμιγδαλένιο, τα παιδιά μπορούν σε πλαστικά πιάτα να δημιουργήσουν ανθρωπάκια και φατσούλες χρησιμοποιώντας και άλλα υλικά, όπως, ψωμάκια, φρούτα και λαχανικά και να τα καταναλώσουν σε ένα σχολικό πάρτι!

### Η Χιονάτη και το ζαχαρωτό μήλο (διασκευή κλασικού παραμυθιού)

Η κακιά μητριά στη συγκεκριμένη διασκευή αντί να εξοντώσει την Χιονάτη επιλέγει να καταστρέψει την ομορφιά και την υγεία της, δίνοντάς της, τροφές που κάνουν κακό. Η μεγαλύτερη αδυναμία της Χιονάτης είναι τα ζαχαρωτά μήλα, αλλά αποφασίζει να φύγει στο δάσος για να γλιτώσει, με τη βοήθεια των 7 νάνων, όπου ο κάθε ένας αντιπροσωπεύει μία ομάδα από τα τρόφιμα της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. Τι θα συμβεί όμως όταν η κακιά μητριά αφήσει ένα καλάθι με ζαχαρωτά μήλα στο δάσος; Τα παιδιά μπορούν να παίξουν τους ρόλους της ιστορίας και να δώσουν το τέλος που επιθυμούν. Επίσης για την αναπαράσταση μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα λόγια του παραμυθιού, μουσική, καθώς και να κατασκευάσουν μάσκες και κουστούμια πχ: ο νάνος/ Φρουτάκης, ο νάνος / Γαλακτερός, ο νάνος / Λαχανένιος και άλλοι.



## Σταυρόλεξο



### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Όμορφη βασιλοπούλα ανακατεύει σε τσουκάλι, κι αγαπημένο πρίγκιπα φτιάχνει από...
2. Μια χούφτα από αυτά, στο χώμα ο Τζακ πετάει, κι εκεί φυτρώνει δέντρο, στον ουρανό τον πάει!
3. Μια μικρή βασιλοπούλα με πλάτη ευαίσθητη πολύ, σε δέκα στρώματα ξαπλώνει μα αυτό την ενοχλεί!

### ΚΑΘΕΤΑ

1. Ποιο φρουτάκι την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα, μα αν το φάει η Χιονάτη, ο γιατρός θα πρέπει να 'ρθει;
2. Κάνει λιγάκι αλμυρό το θαλασσινό νερό και στου γέρου βασιλιά το φαγάκι, νοστιμιά!

# Ο Σιμιγδαλένιος

(από το βιβλίο: Παραμύθια του λαού μας, σε επιμέλεια του Γιώργου Ιωάννου, Ερμής, 1998)

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένας βασιλέας κι είχε μια θυγατέρα. Της έλεγε να την παντρέψει, αλλά εκείνη δεν ήθελε. Της έλεγε για τον έναν, της έλεγε για τον άλλον, όμως εκείνη κανέναν δεν ήθελε. Του λέει λοιπόν η βασιλοπούλα μια μέρα:

- “Πατέρα, να πας να μου πάρεις ένα τσουβάλι μύγδαλα, ένα τσουβάλι σιμιγδάλι κι ένα τσουβάλι ζάχαρη!”

Πήγε ο πατέρας της και της τα πήρε. Κλειδώθηκε αυτή σε μια κάμαρη και είπε:

- “Εγώ θα κλειδωθώ σε μια κάμαρα σαράντα μέρες και να μη με γυρέψετε!”

Κλειδωμένη στην κάμαρη, έσπασε τα μύγδαλα, τα καθάρισε, τα ετοίμασε όλα, έπιασε και ζύμωσε το σιμιγδάλι, τα μύγδαλα και τη ζάχαρη και ιστόρησε έναν άνθρωπο. Αφού τον έφτιαξε, κάθισε στο κεφάλι του, τον λιβάνιζε κι έλεγε:

- “Δε μου μιλείς, μάτια μου; Δε μου μιλείς, φως μου;”

Αυτά τα ’κανε σαράντα μέρες κι έκλαιγε. Στις σαράντα μέρες, της λέει ο σιμιγδαλένιος άντρας:

- “Αχ! τι γλυκά κοιμόμουνα και με ξύπνησες!”

Άφησε αυτή αμέσως τα κλάματα κι είχε γέλια και χαρές. Ανοίγει τις πόρτες και βγαίνει αυτός έξω.

- “Να, πατέρα, ποιόν θα πάρω, κι όχι εκείνον που μου δίνεις!”

Χαρά ο πατέρας της, η μάνα της! Πήγαν να κόψουν τα νυφικά, να ετοιμαστούν, να κάμουνε το γάμο. Ετοιμαστήκανε, ράψανε τα ρούχα του γαμπρού, της νύφης, καλέσανε τον κόσμο, κάνανε το γάμο, γλεντήσανε.

Τ’ ακούει ο άλλος βασιλέας, πως του τάδε βασιλέα η θυγατέρα έκαμε ένα σιμιγδαλένιο και τον πήρε άντρα, το μαθαίνει κι η θυγατέρα του, και πέφτει στα μαύρα πανιά να πεθάνει. Ήθελε αυτή το Σιμιγδαλένιο για άντρα. Της έλεγαν η μάνα της κι ο πατέρας της:

- “Πού να τον βρούμε; Τον έχει εκείνη, που τον έχει!”

Αρρώστησε η θυγατέρα του απ’ τον καημό της. Τι να κάμει ο πατέρας της; Συνεννοήθηκε με τη γυναίκα του και είπαν:

- “Να κάμουμε, γυναίκα, μια φρεγάδα, να την αρματώσουμε και να τη φορτώσουμε χρυσαφικά, γυαλικά, διάφορα.”

Κάμανε τη φρεγάδα. Είπανε στο πλήρωμα:

- “Να πάτε να φουντάρετε από κάτω απ’ το σπίτι, που ’ναι ο Σιμιγδαλένιος. Και να βάλετε άνθρωπο να παραφυλάει. Μόλις ανεβεί απάνω ο Σιμιγδαλένιος, να σηκώσετε τα πανιά, να φύγετε αμέσως. Να προσέξετε να μη σας πάρουνε χαμπάρι!”

Φόρτωσε η φρεγάδα, σηκώθηκε, έφυγε, πήγε, φουντάρισε από κάτω απ’ το παλάτι του Σιμιγδαλένιου. Ξυπνάν το πρωί οι δούλες, τη βλέπουν, πάνε μέσα στην κυρά τους, λένε:

- “Αχ! Κυρά, ήρθε μια φρεγάδα και πάει όλος ο κόσμος μέσα και ψωνίζει. Έχει διάφορα χρυσά πράματα μέσα, γυαλικά!”



Λέει η βασιλοπούλα του άντρα της:

- “Δεν πας, Σιμιγδαλένιε μου, και συ να πάρεις;”
- “Τι τα θέλουμε, εμείς; Εμείς έχουμε!”
- “Απ’ αυτά, θέλω να πάρεις!”

Δεν πήγε αυτός. Του ξαναλέει αυτή:

- “Να πας, Σιμιγδαλένιε μου, να πάρεις γυαλικά!”
- “Καλά”, λέει, “πηγαίνω!”

Σηκώνεται ο Σιμιγδαλένιος, πάει, φωνάζει τη βάρκα απ’ τη φρεγάδα. Στείλανε τη βάρκα την καλή όξω. Βγήκε η βάρκα η καλή όξω, λένε οιπραματευτάδες:

- “Τι αγαπάς;”
- “Έχετε πράματα καλά να ψωνίσω;”
- “Παραπάνω από καλά!”

Τον πήρανε το Σιμιγδαλένιο μέσα. Με έξι κουπιά η βάρκα. Μόλις πάει μέσα, σηκώθηκε η φρεγάδα στα πανιά, πάει στη δουλειά της. Τον πήρανε το Σιμιγδαλένιο, τον πήγανε στο παλάτι τ’ αλλουνού του βασιλιά. Τον πήγαν απάνω, του δίνει ένα νερό η άλλη βασιλοπούλα και πίνει, κι αστόχησε (ξέχασε) τη γυναίκα του. Κάθισε κει. Τον πήρε άντρα της αυτή.

Ας αφήσουμε τώρα το Σιμιγδαλένιο με τη δεύτερη τη γυναίκα του και ας πάμε στην πρώτη. Η πρώτη η γυναίκα του, σαν ήρθε το μεσημέρι, και δεν ήρθε ο Σιμιγδαλένιος να φάει, ρωτάει τις δούλες της:

- “Πού είναι ο Σιμιγδαλένιος;”
- “Έφυγε!”
- “Πού πάει;”
- “Ο Κύριος ξέρει!”

Άρχισε τα κλάματα η βασιλοπούλα. Λέει ο πατέρας της:

- “Παιδάκι μου, μην κλαις!”
- “Να μην κλαίω; Τον άντρα μου θέλω!”
- “Μα πού να τον βρούμε; Ας μη τον έστελνες να σου πάρει γυαλικά!”
- “Εγώ, πατέρα, θα φύγω!”
- “Μα πού θα πας, παιδάκι μου;”
- “Θα φύγω!”

Σηκώθηκε κι έφυγε η βασιλοπούλα. Δρόμο παίρνει και δρόμο αφήνει. Μέρρες, μερόνυχτα γυρίζει. Γίνηκε αγνώριστη. Στο δρόμο, που πήγαινε, βρίσκει μια γυναίκα με τα βυζιά της πάνιζε, με τα βυζιά της φούρνιζε. Πιάνει η βασιλοπούλα, της κάνει φτυάρι, της φτιάνει πανόξυλο.

- “Να, θεία, έτσι πανίζουν και φουρνίζουν!”
- “Ο Θεός, παιδάκι μου, να στο πληρώσει το καλό που μου ’καμες!”
- “Τι καλό, να με πληρώσει ο Θεός; Να με γιατρέψεις θεία!”
- “Τι γιατρεία, να σε κάμω;”
- “Ποια είσαι συ”, ρωτάει η βασιλοπούλα.
- “Εγώ είμαι μάνα κι έχω τον ήλιο γιο!”
- “Α!” λέει, “θεία, να καθίσω να του πω για το Σιμιγδαλένιο!”
- “Ου!” λέει αυτή “Να καθίσεις; Θα σε φάει ο ήλιος μόλις έρθει!”

- “Ας καθίσω, θεία! Κρύψε με να του πω κι εγώ τον πόνο μου!”

- “Ου!” λέει “Πού να σε κρύψω; Έχω τόπο;”

Άρχισε η μέρα μάζευε, έγειρε ο ήλιος.

- “Άντε”, λέει, “να φύγεις! Θα ’ρθει ο ήλιος, να σε φάει!”

- “Κρύψε με”, λέει, “θεία! Κάνε μου ένα καλό, να με κρύψεις!”

Έκλαιγε αυτή, την λυπήθηκε, σηκώνει τη σκούπα, την έκρυψε από κάτω. Βασίλεψε ο ήλιος. Σηκώθηκε, πήγε στη μάνα του.

- “Καλησπέρα, σταυρομάνα!”

- “Καλησπέρα!”

- “Κάπου δω, κάπου κει, κάπου ανθρώπινη ψυχή μυρίζει”, λέει ο ήλιος.

- “Πού να τη βρω”, λέει, “εγώ την ανθρώπινη ψυχή; Εγώ είμαι η μάνα σου. Θέλεις να με φας; Φάε με!”

- “Ο Θεός να μην το δώσει, μάνα”, λέει αυτός.

Κατέβασε η μάνα του το ρακοκάζανο, του ’βανε ψωμιά, φαγιά, έφαγε. Του λέει:

- “Παιδάκι μ’ πεινάς άλλο; Θέλεις να φας;”

- “Όχι”, λέει ο ήλιος, “δεν πεινώ!”

- “Σα δε πεινάς, να βγει μια, να σου πει τον καημό της. Βγες και συ παιδάκι μου, να πεις τον καημό σου!”

Βγήκε η βασιλοπούλα και λέει:

- “Ήλιε μου, λαμπρέ λαμπρέ και λαμπρογεμισμένε, εδώ ψηλά που περπατείς και χαμηλά κοιτάζεις, μην είδες τον αντρούλη μου, που ’ναι σιμιγδαλένιος;”

- “Πού να τον δω, χριστιανή μου, εγώ; Να πας στο φεγγάρι, που γυρίζει όλη νύχτα. Εγώ το πρωί βγαίνω, το βράδυ έρχομαι. Άντε” λέει, “μάνα, φίλεψέ την κι ένα καρύδι!”

Της έδωσε αυτή ένα καρύδι. Τους χαιρέτησε, σηκώθηκε, έφυγε. Έφυγε, πήγε στο φεγγάρι. Τα ίδια και του φεγγαριού η μάνα. Μαγεύει κι ετοιμάζε να πάει το φεγγάρι να φάει.

- “Άντε”, λέει, “να φύγεις. Θα ’ρθει το φεγγάρι τώρα να σε φάει!”

- “Δε με κρύβεις”, λέει η βασιλοπούλα, “να πω στο φεγγάρι τον καημό μου;”

- “Πού να σε κρύψω;”

- “Κρύψε με, θεία, να πω κι εγώ τον καημό μου!”

Ανοίγει ένα ντουλάπι, τη βάνει μέσα. Έφεξε ο Θεός και πήγε το φεγγάρι.

- “Κάπου δω, κάπου κει, κάπου ανθρώπινη ψυχή μυρίζει μάνα!”

- “Πού να βρεθεί δω η ανθρώπινη ψυχή; Εγώ είμαι η μάνα σου. Θέλεις να με φας; Φάε με!”

- “Ο Θεός”, λέει το φεγγάρι, “να μην το δώσει, μάνα! Έχεις τίποτα να φάω;”

- “Ούλα τα καλά, παιδάκι μου!”

Του ’βανε τραπέζι, κάθισε το φεγγάρι, έφαγε, ήπιε. Λέει η μάνα του:

- “Παιδάκι μου έφαγες;”

- “Έφαγα!”

- “Να ’χες και μια ανθρώπινη ψυχή, την έτρωγες;”

- “Ο Θεός”, λέει το φεγγάρι, “να μην το δώσει!”

- “Βγες”, λέει στη βασιλοπούλα, “να πεις τον καημό σου!”

Βγαίνει κείνη.

- “Καλημέρα σας!”

- “Καλημέρα!”

- “Φεγγάρι μου, λαμπρό λαμπρό και λαμπρογεμισμένο, εδώ ψηλά που περπατείς και χαμηλά κοιτάζεις, μην είδες τον αντρούλη μου, που ’ναι σιμιγδαλένιος;”

- “Πού να τον δω εγώ; Εγώ βγαίνω από βράδυ σε βράδυ. Να πας, στ’ αστέρια, που ’ναι πολλά. Αν δεν τον δει το ένα θα τον δει τ’ άλλο! Φίλεψέ την μάνα”, λέει το φεγγάρι “κι ένα μύγδαλο!”

Παίρνει το μύγδαλο, σηκώθηκε η κακομοίρα, με τα μάτια κλαμένα και την καρδιά της καμένη, και φεύγει. Φεύγει, πηγαίνει στ’ αστέρια, στη μάνα τους. Έκανε κι αυτή ετοιμασία, για να ’ρθουνε να φάνε τ’ αστέρια. Την βοήθησε στο ζύμωμα, στο μαγείρεμα. Έφεξε. Λέει:

- “Άντε, να φύγεις τώρα. Θα ’ρθούνε τ’ αστέρια να φάνε, και θα σε φάνε!”

- “Δε με κρύβεις θείτσα μου”, λέει η βασιλοπούλα, “να πω τον καημό μου;”

- “Ου! Πού να σε κρύψω; Δεν έχω τόπο. Αν γλυτώσεις απ’ τον έναν, δε γλυτώνεις απ’ τον άλλον!”

Έκλαιγε όλο αυτή, και δεν έφευγε. Ανοίγει την πόρτα, τη βάνει από πίσω απ’ την πόρτα. Έρχονται τ’ αστέρια.

- “Καλημέρα σταυρομάνα”, λέει ο μεγάλος ο αστέρας.

- “Καλώς τον!”

- “Κάπου δω, κάπου κει, κάπου ανθρώπινη ψυχή μυρίζει!”

- “Ου!” λέει, “παιδάκι μου! Πού να βρεθεί ανθρώπινη ψυχή; Εγώ είμαι δω, η μάνα σου. Θέλεις να με φας; Φάε με!”

- “Ο Θεός να μη το δώσει!” λέει ο μεγάλος αστέρας.

Έρχονται και τ’ άλλα τ’ αστέρια.

- “Καλημέρα σταυρομάνα!”

- “Καλημέρα σταυρομάνα!”

- “Καλημέρα σταυρομάνα!”

Ούλα τ’ αστέρια καθίσανε, τους έβανε τραπέζι, φάγανε, ήπιανε ούλα.

- “Να ’χετε και μια ανθρώπινη ψυχή, παιδιά, την τρώγατε;”

- “Ο Θεός να μη το δώσει!” λένε τα υπόλοιπα αστέρια.

- “Βγες”, λέει, “εσύ τώρα να πεις, τον καημό σου!”

Βγήκε η βασιλοπούλα και λέει:

- “Αστέρια μου λαμπρά, λαμπρά και λαμπρογεμισμένα, ψηλά οπού διαβαίνετε και χαμηλά κοιτάτε, μην είδατε τον άντρα μου, που ’ναι σιμιγδαλένιος;”

- “Πού να τον δούμε;” λέει ο μεγάλος αστέρας. “Εμείς αποβραδής βγαίνουμε και το πρωί βασιλεύουμε!”

Πετάχτηκε και το μικρό τ’ αστεράκι και λέει:

- “Εγώ, θεία, τον είδα!”

Του δίνει ένα μπάτσο ο μεγάλος.

- “Μην το χτυπάς, αστέρα μου. Άσ’ το να μου πει, γιατί έχω καημό. Πού τον είδες, παιδάκι μου” ρωτάει η βασιλοπούλα.

- “Στ’ άσπρα σπίτια στα χάνια!”
- “Άντε, παιδάκι μου, να με πας!”
- “Δεν έρχεται”, λέει ο αστέρας. “Δεν έχουμε ανάγκη να γίνουμε κακοί!”
- “Μα ποιος θα το ξέρει;” λέει η βασιλοπούλα. “Εγώ δεν το μαρτυρώ!”
- “Ε! άντε”, λέει ο μεγάλος αστέρας, “να την πας και να ’ρθεις. Δώστε της μάνα κι ένα φουντούκι!”

Την πήρε τ’ αστεράκι, την πήγε.

Σαν έφτασε, η βασιλοπούλα στο παλάτι της άλλης βασίλισσας, λέει στις δούλες:

- “Δε λέτε της κυράς σας να μ’ αφήσει να καθίσω σ’ ένα καμαράκι; Είμαι ξένη, κι είμαι φτωχιά, και ορφανή!”

Πήγαν οι δούλες, το είπανε. Λέει η κυρά τους:

- “Άντε, βάλτε την σ’ ένα παράσπιτο!”

Τη βάλαν μέσα. Ανέβηκε, κατέβηκε ο Σιμιγδαλένιος, τον είδε αυτή. Κλειδώθηκε η κακομοίρα μέσα κι έκλαιγε. Το πρωί ξημερώνει ο Θεός, σπάζει το καρύδι, βγαίνει ένα χρυσό μαγκάνι, απ’ αυτά που καλαμίζουν, σαν υφαίνουν. Έλαμπε ο ήλιος, έλαμπε και το μαγκάνι. Το βλέπουν οι δούλες, το λένε της κυράς τους.

- “Άντε”, λέει η κυρά, “πέστε της, τι γυρεύει να τ’ αγοράσουμε!”

Πάνε κάτω, της λένε:

- “Τι γυρεύεις, ν’ αγοράσει η κυρά μας το μαγκάνι;”

- “Εγώ”, λέει η βασιλοπούλα, “δε θέλω ούτε γρόσα, ούτε φλουριά, ούτε τα πουλώ αυτά με λεπτά. Αυτά αξίζουν ένα βασίλειο!”

Πήγαν οι δούλες, τα ’παν αυτά στην κυρά τους. Λέει:

- “Άντε πέστε της, τι θέλει να της δώσουμε;”

Παν οι δούλες, την ξαναρωτούνε. Τους λέει αυτή:

- “Εγώ δε θέλω ούτε γρόσα, ούτε φλουριά, μόνο το Σιμιγδαλένιο να μου δώσει μια βραδιά!”

- “Για τα μούτρα της τον έχω το Σιμιγδαλένιο;” λέει η κυρά τους.

- “Δεν τον δίνεις κυρά, μια βραδιά”, λένε οι δούλες, “Τι θα πάθει;”

- “Ε! άντε”, λέει η κυρά, “φέρτε όμως πρώτα το ποτό να τον ποτίσουμε!”

Πάνε το ποτό, τον ποτίζουν, κοιμήθηκε αυτός. Τον πήρανε, τον πήγανε. Τον πήρε η βασιλοπούλα, έστρωσε, τον ξάπλωσε, κλειδώθηκε, στάθηκε από πάνω του κι έλεγε:

- “Δε μου μιλείς, μάτια μου; Δε μου μιλείς, φως μου; Δεν είμαι εγώ που σ’ έπλασα; Δεν είμαι εγώ που σε ιστόρησα;”

Άκουγε αυτός, μα δεν μπορούσε να μιλήσει. Έφεξε ο Θεός, τον πήραν απάνω.

Έσκασε, πλάνταξε αυτή. Πέρασε μια μέρα, πέρασαν δυο. Σπάζει το μύγδαλο.

Βγαίνει μια χρυσή ανέμη. Κατεβαίνουν οι δούλες, τη βλέπουν.

- “Αχ! κυρά, για σένα κάνει αυτή η χρυσή ανέμη!”

- “Άντε”, λέει η κυρά, “πέστε της, τι θέλει να της δώσουμε, να την πάρουμε και την ανέμη!”

Πάνε της λένε. Λέει:

- “Εγώ δεν την πουλώ με λεφτά. Να μου δώσετε το Σιμιγδαλένιο μια βραδιά ακόμα!”

Την καταφέρανε πάλι οι δούλες την κυρά τους, τον πότισε αυτή με το ποτό, της



τον δώσανε. Κλείνει τις πόρτες, στέκεται από πάνω του:

- “Δε μιλείς, Σιμιγδαλένιε μου; Δε μιλείς, μάτια μου; Δε μιλείς, φως μου;”

Δε μπορούσε εκείνος να μιλήσει. Έφεξε ο Θεός, της τον πήρανε πάλι. Έκλαψε αυτή, πικράθηκε. Τι να κάμει; Σπάζει και το φουντούκι. Σπάζει και το φουντούκι, βγαίνει μια χρυσή κλώσα με τα χρυσά τα πουλάκια. Κατεβαίνουν πάλι οι δούλες, τα βλέπουν, το λένε στην κυρά τους, πάνε πάλι σ’ αυτήν, της λένε τι θέλει να τα δώσει. Γύρευε πάλι αυτή μια βραδιά το Σιμιγδαλένιο. Με τα πολλά πάλι την καταφέρανε την κυρά να τον δώσει άλλη μια βραδιά. Παίρνει το ποτό αυτή να τον ποτίσει. Αυτός το κατάλαβε, και κει που έκαμε πως θα το πιει, το ‘χυσε στην τραχηλιά του. Έκαμε ύστερα τον κοιμισμένο. Τον πήρανε, τον πήγανε. Κλειδώνεται αυτή. Άρχισε πάλι:

- “Δε μου μιλείς, Σιμιγδαλένιε μου; Δε μου μιλείς, φως μου;”

- “Ε!” λέει εκείνος “Σώπα! Εσύ ποια είσαι;”

- “Δεν είμαι εγώ η γυναίκα σου, που σ’ έπλασα;”

- “Και γίνηκες έτσι;”

- “Έτσι γίνηκα”, λέει η βασιλοπούλα, “γιατί σ’ έχασα και σε γύρευα να σε βρω τόσο καιρό!”

- “Τώρα”, λέει ο Σιμιγδαλένιος, “να φύγουμε!”

Σηκωθήκανε τη νύχτα, φύγανε. Πήγανε στο παλάτι τους και ζούνε καλά κι εμείς καλύτερα. Και τα κλάματα που είχε αυτή, τα ‘χει η άλλη τώρα!

# Η Χιονάτη και τα ζαχαρωτά μήλα

(διασκευή του κλασικού παραμυθιού από το προσωπικό αρχείο της κ.Λαρίση)

Στα πολύ παλιά τα χρόνια ζούσε κάποτε μακριά  
όμορφη βασιλοπούλα που δεν είχε όμως παιδιά.

“Αχ, και να ‘χα ένα παιδάκι στην ζεστή μου αγκαλιά!  
Να ‘χε δέρμα σαν το γάλα, λαμπερά μαύρα μαλλιά,  
κατακόκκινα χειλάκια και γλυκά σαν κερασάκια!”

Το άκουσαν οι ουρανοί κι έστειλαν με πελαργό  
ένα όμορφο κορίτσι με ένα πρόσωπο λευκό  
κόκκινο κέρασι χείλη και μαλλί αστραφτερό!

Της Χιονάτης η μαμά ήτανε προσεχτική  
και σημασία έδινε στη σωστή διατροφή!

Την αυγή όταν ξυπνούσε κι η κορούλα της πεινούσε,  
ετοιμάζε για πρωινό, το γαλατάκι το ζεστό,  
δύο φρυγανιές με μέλι κι ένα φρούτο γιατί θέλει  
βιταμίνες να της δώσει το κορίτσι να ψηλώσει!

Με τα φρούτα και το ψάρι, τις σαλάτες, τα ψητά,  
ρύζι, όσπρια, γιαουρτάκια κι όλα τα δημητριακά  
η Χιονάτη μεγαλώνει και τον κόσμο τον θαμπώνει!

“Μα τι όμορφο κορίτσι”, λένε όλοι στο παλάτι  
σα τη βλέπουν να προβάλει στο ψηλό το σκαλοπάτι!

Όμως πόση ατυχία!

Της Χιονάτης η μαμά πέθανε έτσι ξαφνικά  
κι ο μπαμπάς ο βασιλιάς... Ε, παντρεύτηκε ξανά!

Η καινούργια του γυναίκα τη Χιονάτη είχε στο μάτι!  
Και έναν μαγικό καθρέφτη φέρνει μέσα στο παλάτι!

“Καθρέφτη καθρεφτάκι μου, ποια στην ομορφιά νικά;  
Ποια έχει δέρμα τέλειο και δόντια αστραφτερά;”

“Ασφαλώς η Χιονάτη!” Ο καθρέφτης απαντά!  
“Που την υγεία της προσέχει και τη σωστή διατροφή  
και δεν ξεχνά ποτέ να κάνει πρωινή γυμναστική!”

Τότε η κακιά βασίλισσα το σκέφτηκε καιρό  
κι ένα πανούργο σχέδιο έφτιαξε στο μυαλό!

Την όμορφη πριγκίπισσα αυτή θα ξεγελούσε  
και την σπάνια ομορφιά της σύντομα θα την χαλούσε!

Το σπίτι γέμισε γλυκά και τσιπς και γαριδάκια  
και κάτω από το προσκέφαλο βάζει σοκολατάκια!

Αχ! Η μικρή Χιονάτη μας πώς να αντισταθεί;  
Τα τρώει αμέσως όλα αυτά και βγάζει στη στιγμή,  
τερηδόνα στα δοντάκια και στη μύτη ένα σπυρί!

Μετά από αυτό που έγινε...  
η μικρή μας η Χιονάτη πολύ έχει μετανιώσει,  
έτσι τρέχει μες στο δάσος, τρέχει μήπως και γλιτώσει!

Κι όπως ο καιρός περνά, η βασίλισσα ξανά  
τον καθρέφτη της ρωτά και αυτός της απαντά:

“Καθρέφτη καθρεφτάκι μου, πιστή μου παρέα,  
ποια είναι στον κόσμο τώρα πιο ωραία;”

“Βασίλισσα εσύ! Εσύ έχεις τα πρωτεία!  
Εσύ κερδίζεις στην υγεία και στα καλλιστεία!”

Τώρα η Χιονάτη μας στο δάσος μεγαλώνει,  
με τους 7 τους νάνους τη δίαιτά της στρώνει!

Ο πρώτος νάνος φρόντιζε για τα λαχανικά,  
ντομάτες, αγγουράκια, μπρόκολο και λοιπά!

Ο δεύτερος της έφτιαχνε το πιο ωραίο ψάρι,  
ψαρόσουπα, στη σχάρα, θαλασσινά με κάρυ!

Ο τρίτος από τον κήπο τους τα ζουμερά φρουτάκια,  
τα έπλενε και τα έκοβε όμορφα κομματάκια!  
Ο τέταρτος της ζύμωνε ψωμάκι ευωδιαστό,  
πολύσπορο ή ολικής με αλάτι λιγοστό!

Ο πέμπτος το γάλα της με λίγα λιπαρά,  
βούτυρο, γιαουρτάκι κι ελαφριά τυριά!

Ο έκτος με ελαιόλαδο μαγείρευε συχνά,  
όσπρια, σαλατούλες κι όλα τα λαδερά!

Κι ο έβδομος το ποδήλατο αγαπούσε πιο πολύ  
αλλά και το κολύμπι και την γυμναστική!

Και να που σε ένα μήνα, με την καλή παρέα,  
η μικρή μας η Χιονάτη, πάλι στον κόσμο γίνεται...  
εκείνη η πιο ωραία!

Έτσι μια μέρα που η βασίλισσα  
τον φλύαρο καθρέφτη της ρωτά,  
εκείνος απαντά:

“Καθρέφτη καθρεφτάκι μου, πιστή μου παρέα,  
ποια είναι στον κόσμο τώρα πιο ωραία;”

“Βασίλισσα ξέχασε πια τα πρωτεία!  
Η Χιονάτη ξανά σε περνά στην υγεία  
και στα καλλιστεία!”

“Τι είπες καθρέφτη; Ακούω καλά;  
Δεν είμαι εγώ η πιο όμορφη πια;  
Αυτό έτσι δεν θα περάσει!  
Θα κινηθώ πονηρά κι η Χιονάτη για πάντα  
την ομορφιά της θα χάσει!

Θα αφήσω στο δάσος κάπου ανοιχτά,  
ένα καλάθι με μηλαράκια... ζαχαρωτά!  
Που σαν τα δαγκώσει... θα το μετανιώσει!  
Δε θα είναι πια μια ωραία κοπέλα!  
Θα γίνει φαφούτα και χοντρή σαν σαμπρέλα!

---

Τι φαντάζεστε ότι θα κάνει η Χιονάτη, παιδιά;



# Σ' αγαπώ σαν το αλάτι

Μια φορά κι έναν καιρό, ζούσε ένας βασιλιάς με τις τρεις όμορφες κόρες του. Τις αγαπούσε πολύ και τις τρεις, αλλά και αυτές τον λάτρευαν. Μια μέρα που καθόταν ο βασιλιάς μαζί τους, τις ρώτησε, όπως ρωτούν όλοι οι πατεράδες, αν τον αγαπούν. Και οι βασιλοπούλες είπαν και οι τρεις μαζί:

- “Και το ρωτάς, πατέρα;”
- “Πόσο μ' αγαπάς εσύ;” ρώτησε τη μεγάλη.
- “Σ' αγαπώ, πατέρα μου, σαν το χρυσάφι”, του αποκρίθηκε εκείνη.
- “Μπράβο, κόρη μου”, είπε ευχαριστημένος ο βασιλιάς. “Εσύ;” ρώτησε τη δεύτερη κόρη του.
- “Εγώ σ' αγαπώ σαν το ασήμι, πατέρα μου”, είπε γλυκά η δεύτερη.
- “Εύγε, καλό μου παιδί”, είπε ο βασιλιάς και τη χάρησε τρυφερά. Κι εσύ;” ρώτησε τη μικρότερη.
- “Εγώ, πατέρα μου, σ' αγαπώ σαν το αλάτι”, είπε η μικρή.
- “Σαν το αλάτι;” φώναξε θυμωμένος ο βασιλιάς. “Μα αυτή δεν είναι αγάπη, κόρη μου. Δεν το περίμενα αυτό από σένα. Δεν θέλω να σε βλέπω πια. Σε αποκληρώνω. Να φύγεις από το παλάτι!”

Στενοχωρημένη η βασιλόπουλα, έφυγε από το παλάτι και τη χώρα εκείνη. Όταν έφτασε στο διπλανό βασίλειο, την είδε ο βασιλιάς εκείνου του τόπου και του διηγήθηκε την ιστορία της. Εκείνος την ερωτεύτηκε και την παντρεύτηκε κι έζησαν έτσι ευτυχισμένα χρόνια πολλά. Κάποτε η βασίλισσα έμαθε πως οι αδερφές τις παντρεύτηκαν κι έφυγαν απ' το παλάτι μα ο πατέρας της περνούσε δύσκολες στιγμές γιατί το χρυσάφι και το ασήμι του παλατιού λιγόστευαν κι εκείνος ήταν πια πολύ γέρος κι άρρωστος. Αφού λοιπόν μίλησε με τον άντρα της και του ζήτησε να τον βοηθήσουν, αποφάσισαν και οι δύο να τον καλέσουν σε δείπνο. Του ζήτησε όμως να μην αποκαλύψει στον πατέρα της ποιά είναι αλλά να την αφήσει να του το πει εκείνη κι ο βασιλιάς δέχτηκε. Έστειλε τότε τους αγγελιοφόρους της να του πάνε την πρόσκληση και κατέβηκε στις βασιλικές κουζίνες κι άρχισε να φτιάχνει η ίδια τα καλύτερα φαγητά! Έπειτα στολίστηκε το βράδυ κι όταν έφτασε ο πατέρας της πέρασαν όλοι μαζί στην τραπεζαρία του παλατιού.

Η μικρή κόρη είχε στολίσει το τραπέζι. Άστραφταν τα ολόχρυσά πιάτα και τα ποτήρια και έλαμπαν από το ασήμι τα μαχαίρια και τα πιρούνια. Σαν άρχισε, όμως, να τρώει ο βασιλιάς τα φαγητά που του είχε μαγειρέψει η κόρη του, έσπρωξε το ολόχρυσο πιάτο μακριά. Δοκίμασε το δεύτερο φαγητό. Ήταν πιο άνοστο από το πρώτο και ας ήταν κι αυτό μέσα σε ολόχρυσο πιάτο. Τίποτα δεν του άρεσε. Όλα ήταν άνοστα και καθόταν νηστικός και στεναχωρημένος.

Τότε έσκυψε η βασιλόπουλα και του είπε:

- “Μήπως θέλεις να δοκιμάσεις από το δικό μου πιάτο, βασιλιά μου;”

Ο βασιλιάς δοκίμασε από το φαγητό της και το βρήκε θαυμάσιο.

- “Αυτό είναι φαΐ!” είπε χαρούμενος.

Πήρε μπροστά του το γυάλινο πιάτο της και έφαγε με μεγάλη όρεξη.

- “Τι του έχεις βάλει και είναι τόσο νόστιμο;” ρώτησε τη μικρή του κόρη.

- “Αλάτι, πατέρα. Αλάτι!” του απάντησε εκείνη πονηρά.

Ο βασιλιάς κατάλαβε τότε ότι η γυναίκα που είχε απέναντι του ήταν η μικρή του κόρη και πόσο άδικα της είχε θυμώσει και της είχε φερθεί. Είδε πως δεν είναι μόνο το χρυσάφι και το ασήμι που αξίζουν κι ένιωσε περήφανος για την αγάπη και την εξυπνάδα της μικρή του κόρης. Όταν του είπαν ότι τον κάλεσαν εκεί για να το βοηθήσουν εκείνος αρνήθηκε και είπε πως μεγάλωσε πια και δε μπορεί να κυβερνήσει τη χώρα και μιας και δε μπόρεσε να προικίσει την κόρη του πριν τον γάμο της, τους χαρίζει το βασίλειο του για να το κυβερνήσουν εκείνοι αρμονικά κι αγαπημένα! Κι έτσι ζήσανε αυτοί καλά και εμείς καλύτερα.



**ΓΕ  
ΜΑ  
ΤΟ**

**ΔΙΑ  
ΤΡΟ  
ΦΗ**



Χαροκόπειο  
Πανεπιστήμιο

Πρόγραμμα ενημέρωσης και εκπαίδευσης Γονέων, Εκπαιδευτικών, και ΜΑθητών για την  
αγωγή υγείας σε θέματα διατροφής