

Παραμύθι για την υγιεινή διατροφή

# Το δίνημα της Λένιας



Τζήκου Βασιλική

Το δίνημα της Λένιας

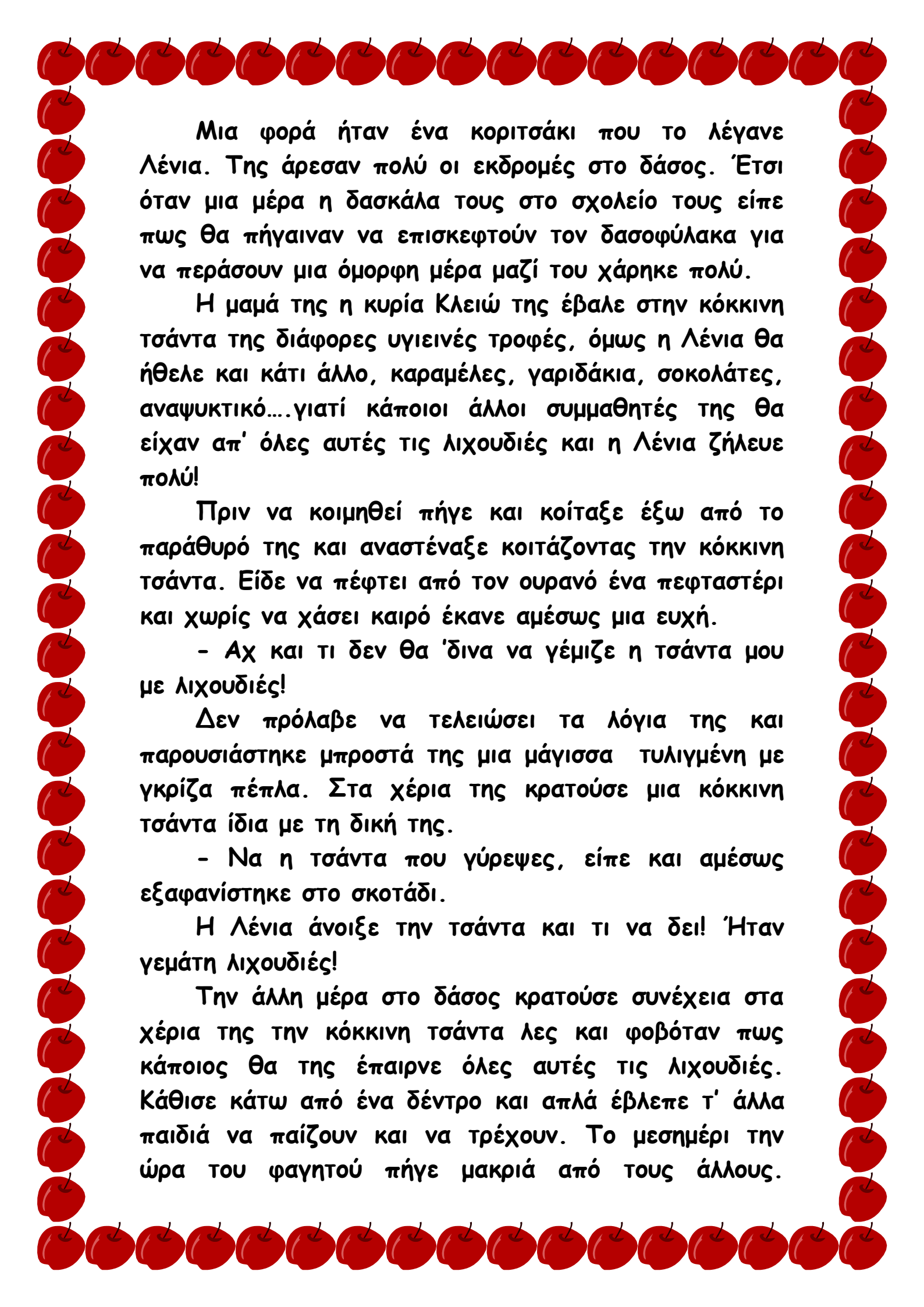


Παραμύθι πού έχω κάνει στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που είχε τίτλο: «Γνωρίζω το σώμα μου, το αγαπώ και το φροντίζω»

με την βοήθεια των λέξεων κλειδιά:

Λένια- δόντια- λιχουδιές- αναψυκτικά- υγεία- αρρώστια καθώς και την παρακάτω εικόνα.





Μια φορά ήταν ένα κοριτσάκι που το λέγανε Λένια. Της άρεσαν πολύ οι εκδρομές στο δάσος. Έτσι όταν μια μέρα η δασκάλα τους στο σχολείο τους είπε πως θα πήγαιναν να επισκεφτούν τον δασοφύλακα για να περάσουν μια όμορφη μέρα μαζί του χάρηκε πολύ.

Η μαμά της η κυρία Κλειώ της έβαλε στην κόκκινη τσάντα της διάφορες υγιεινές τροφές, όμως η Λένια θα ήθελε και κάτι άλλο, καραμέλες, γαριδάκια, σοκολάτες, αναψυκτικό...γιατί κάποιοι άλλοι συμμαθητές της θα είχαν απ' όλες αυτές τις λιχουδιές και η Λένια ζήλευε πολύ!

Πριν να κοιμηθεί πήγε και κοίταξε έξω από το παράθυρό της και αναστέναξε κοιτάζοντας την κόκκινη τσάντα. Είδε να πέφτει από τον ουρανό ένα πεφταστέρι και χωρίς να χάσει καιρό έκανε αμέσως μια ευχή.

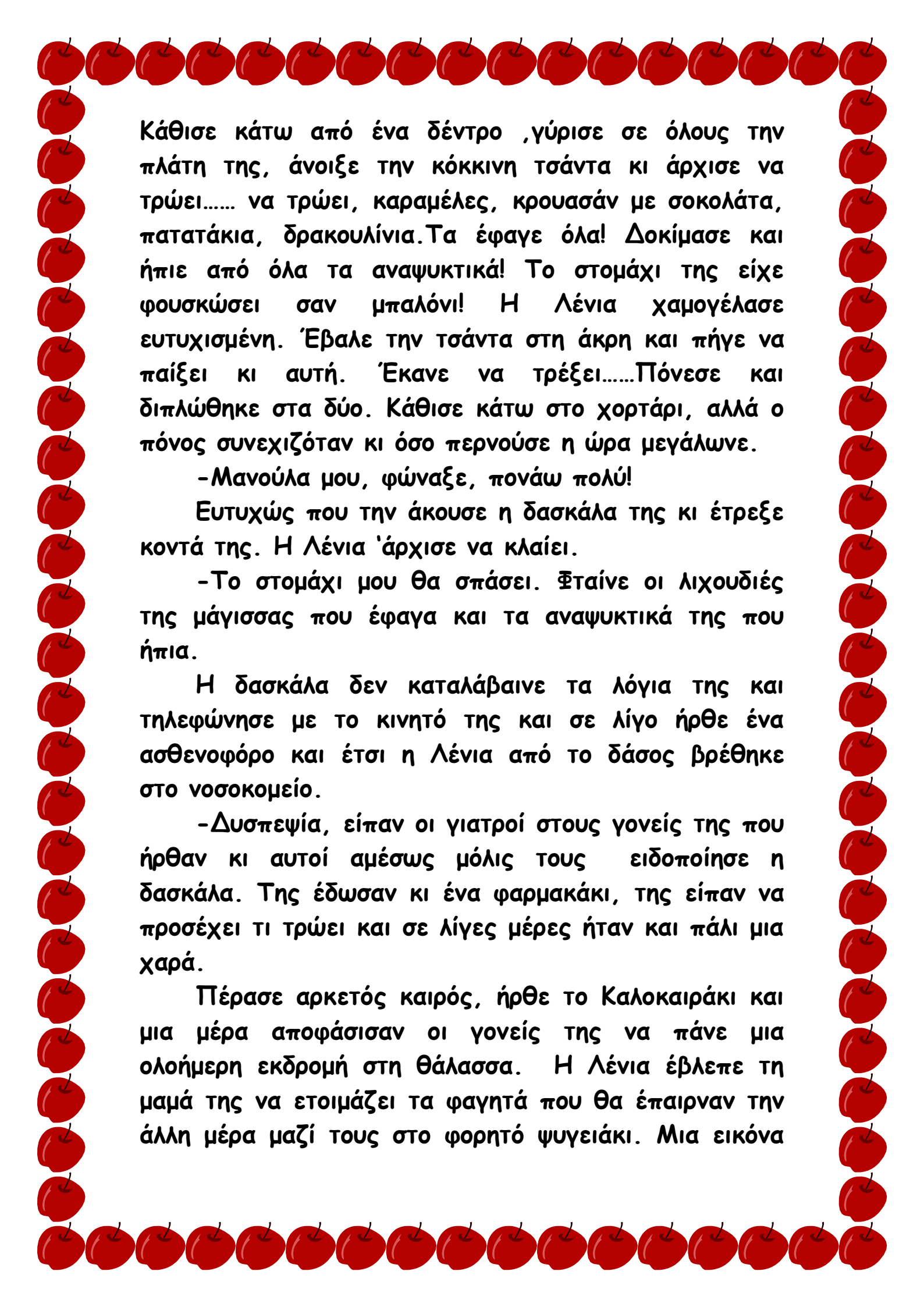
- Αχ και τι δεν θα 'δινά να γέμιζε η τσάντα μου με λιχουδιές!

Δεν πρόλαβε να τελειώσει τα λόγια της και παρουσιάστηκε μπροστά της μια μάγισσα τυλιγμένη με γκρίζα πέπλα. Στα χέρια της κρατούσε μια κόκκινη τσάντα ίδια με τη δική της.

- Να η τσάντα που γύρεψες, είπε και αμέσως εξαφανίστηκε στο σκοτάδι.

Η Λένια άνοιξε την τσάντα και τι να δει! Ήταν γεμάτη λιχουδιές!

Την άλλη μέρα στο δάσος κρατούσε συνέχεια στα χέρια της την κόκκινη τσάντα λες και φοβόταν πως κάποιος θα της έπαιρνε όλες αυτές τις λιχουδιές. Κάθισε κάτω από ένα δέντρο και απλά έβλεπε τ' άλλα παιδιά να παίζουν και να τρέχουν. Το μεσημέρι την ώρα του φαγητού πήγε μακριά από τους άλλους.



Κάθισε κάτω από ένα δέντρο ,γύρισε σε όλους την πλάτη της, άνοιξε την κόκκινη τσάντα κι άρχισε να τρώει..... να τρώει, καραμέλες, κρουασάν με σοκολάτα, πατατάκια, δρακουλίγια.Τα έφαγε όλα! Δοκίμασε και ήπιε από όλα τα αναψυκτικά! Το στομάχι της είχε φουσκώσει σαν μπαλόκι! Η Λένια χαμογέλασε ευτυχισμένη. Έβαλε την τσάντα στη άκρη και πήγε να παίξει κι αυτή. Έκανε να τρέξει.....Πόνεσε και διπλώθηκε στα δύο. Κάθισε κάτω στο χορτάρι, αλλά ο πόνος συνεχιζόταν κι όσο περνούσε η ώρα μεγάλωνε.

-Μανούλα μου, φώναξε, πονάω πολύ!

Ευτυχώς που την άκουσε η δασκάλα της κι έτρεξε κοντά της. Η Λένια άρχισε να κλαίει.

-Το στομάχι μου θα σπάσει. Φταίνε οι λιχουδιές της μάγισσας που έφαγα και τα αναψυκτικά της που ήπια.

Η δασκάλα δεν καταλάβαινε τα λόγια της και τηλεφώνησε με το κινητό της και σε λίγο ήρθε ένα ασθενοφόρο και έτσι η Λένια από το δάσος βρέθηκε στο νοσοκομείο.

-Δυσπεψία, είπαν οι γιατροί στους γονείς της που ήρθαν κι αυτοί αμέσως μόλις τους ειδοποίησε η δασκάλα. Της έδωσαν κι ένα φαρμακάκι, της είπαν να προσέχει τι τρώει και σε λίγες μέρες ήταν και πάλι μια χαρά.

Πέρασε αρκετός καιρός, ήρθε το Καλοκαιράκι και μια μέρα αποφάσισαν οι γονείς της να πάνε μια ολοήμερη εκδρομή στη θάλασσα. Η Λένια έβλεπε τη μαμά της να ετοιμάζει τα φαγητά που θα έπαιρναν την άλλη μέρα μαζί τους στο φορητό ψυγείακι. Μια εικόνα

της ήρθε στο μυαλό της, η εικόνα της μάγισσας και η κόκκινη τσάντα με τις λιχουδιές. Χαμογέλασε και είπε...

-Ας έρθει το βράδυ.....η μαμά της την κοίταξε και δεν κατάλαβε τίποτα

Όταν ήρθε το βραδάκι η Λένια στάθηκε μπροστά στο ανοιχτό παράθυρο, σήκωσε τα ματάκια της στον ουρανό και ψιθύρισε.....

-Αχ, καλή μου φίλη μαγισσούλα, που είσαι;

-Εδώ είμαι! Άκουσε κάποιον να της απαντά.

Έσκυψε και είδε, όχι τη μάγισσα μα μια όμορφη, χαμογελαστή νεραϊδούλα με ξανθά μαλλιά και ρόδινα μαγουλάκια.

-Ποια είσαι εσύ και πως σε λένε;

-**Υγεία**, είναι το όνομά μου...και πριν προλάβει να πει κάτι άλλο...

-Εδώ είμαι κι εγώ, ακούστηκε μια άλλη φωνή. Ήταν η μάγισσα που από τη βιασύνη της ξέχασε να σκεπάσει το πρόσωπό της με τα γκριζα πέπλα. Η Λένια την κοίταξε που της χαμογέλασε και τρόμαξε.

-Θέλεις και πάλι λιχουδιές; Είπε και της έδειξε μια τσάντα με λαχταριστές λιχουδιές. Τι χρώματα και τι ωραίες μυρωδιές που είχαν! Άπλωσε τα χεράκια της να πάρει την τσάντα

-Μη, Λένια...Θα αρρωστήσεις, είπε η **Υγεία**. Δεν είναι φίλη σου αυτή που σου φέρνει να φας φαγητά που δεν είναι υγιεινά. Ακόμα δεν την γνώρισες; Είναι η Αρρώστια και θέλει να της μοιάσεις σαν μεγαλώσεις, να γίνεις άσχημη με μαυρισμένα δόντια. Διώξε την και γίνε δική μου φίλη και δεν θα το μετανιώσεις. Σου υπόσχομαι όταν μεγαλώσεις θα γίνεις μια όμορφη κοπέλα κι



οήλοι σαν σε βλέπουνε θα λένε:

«Να, η Λένια η νεράιδα»

Η Λένια έμεινε σαν άγαλμα με τα χέρια απλωμένα

- Τι θα κάνατε εσείς παιδιά; (στις απαντήσεις παιδιών)

- Αυτό έκανε και η Λένια

- Φύγε μάγισσα κακιά και ξεδοντιάρα.

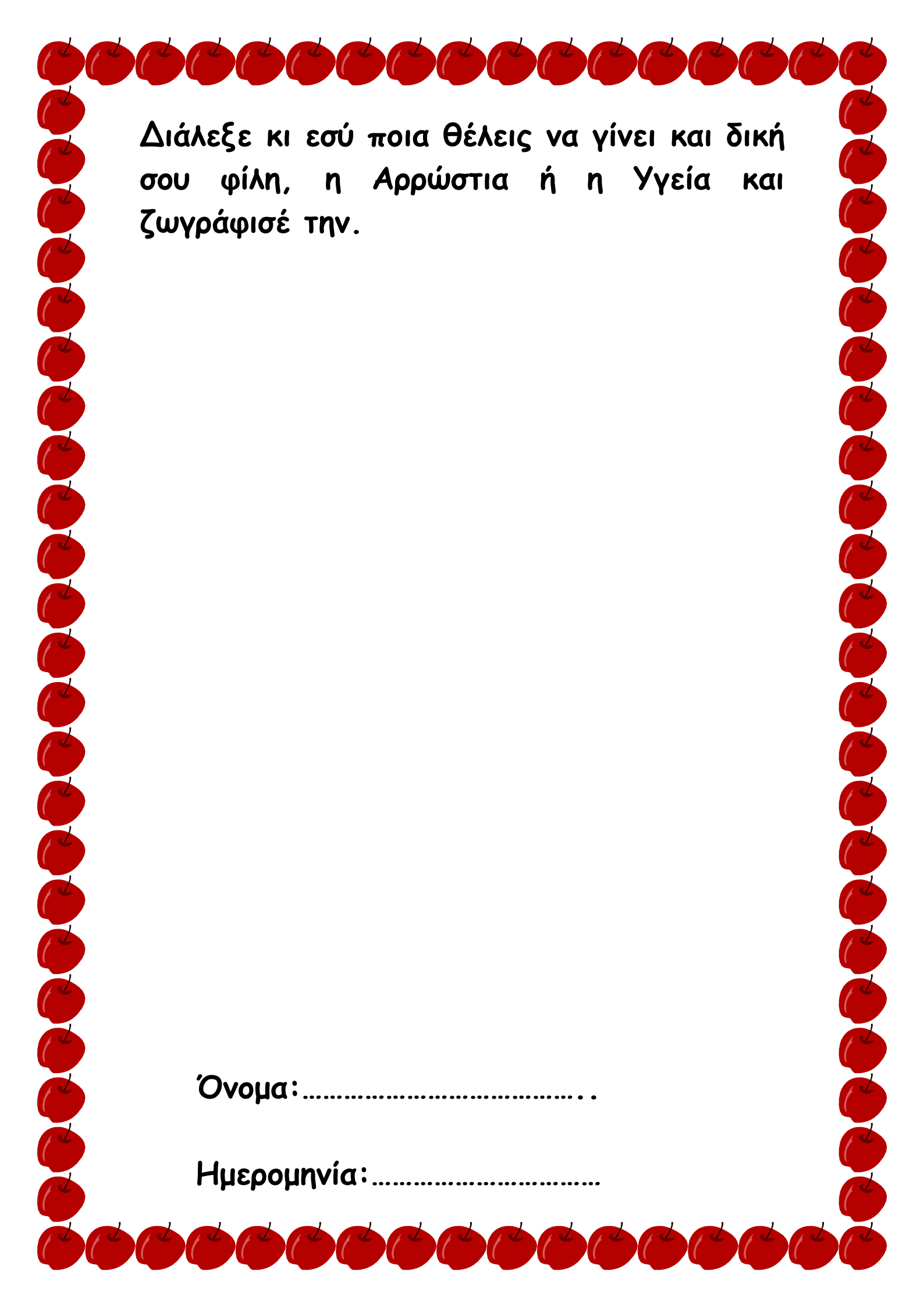
Φύγε μακριά, εγώ θέλω την Υγεία μοναδική μου συντροφιά...

Την άλλη μέρα πήγε χαρούμενη στην εκδρομή έκανε μπάνιο, βουτιές, μάζεψε και κοχύλια πολλά και πέρασε καλά τρώγοντας με χαρά τα υγιεινά φαγητά της μαμάς.



\*Στο Νηπιαγωγείο από τα 28 παιδιά μόνο 2 επέλεξαν να ζωγραφίσουν την Αρρώστια και τα 26 την Υγεία.





Διάλεξε κι εσύ ποια θέλεις να γίνει και δική σου φίλη, η Αρρώστια ή η Υγεία και ζωγράφισέ την.

Όνομα: .....

Ημερομηνία: .....

Ενδεικτικές ζωγραφιές μετά την  
ανάγνωση του παραμυθιού





