



Η Λίτσα η
Στρουμπουλίτσα και η
Υγιεινή Διατροφή

Στέλλα Μπάρμπα

Μια φορά κι έναν καιρό
Κάπου μακριά από εδώ
Ζούσε ένα κοριτσάκι
Σ' ένα όμορφο χωριό.



Το όνομά της ήταν Λίτσα
Μα η μανούλα της χαϊδευτικά
Τη φώναζε Στρουμπουλίτσα.
Και ξέρετε γιατί;

Στο μυαλό της είχε
Σαντουϊτσάκια και γλυκά
Και αρνιόταν να φάει
Της μαμάς τα φαγητά.



"Το σωσιβιάκι σου γύρω απ' την κοιλίτσα
Μικρή μου Στρουμπουλίτσα
Μεγάλωσε αρκετά"
Της υπενθύμιζε συχνά.

Για καλύτερο της φίλο
Είχε τον Άκη τον Σαντουϊτσάκι
Την Λένια την Καραμελένια
Την Τένια τη Σοκολατένια.



Μια μέρα στο σχολείο
Παίζανε έξω στην αυλή
Η Στρουμπουλίτσα πήγε να τρέξει
Και δεν μπορούσε ούτε καν να κουνηθεί.

Η καρδούλα της από τη στενοχώρια
Χτύπαγε πολύ δυνατά
Τα παιδάκια γέλασαν
Ντράπηκε κι έβαλε τα κλάματα.



Η κυρία στενοχωρήθηκε
Κι ανησύχησε πολύ
Ένιωσε για λίγο άβολα
Με όλο αυτό που είχε συμβεί.

Πήρε την Λίτσα αγκαλίτσα
Της ψιθύρισε στο αυτί
Πως όλα θα φτιάξουν
Να μην ανησυχεί.



Επέστρεψαν αμέσως στην τάξη
Η κυρία τους μίλησε γι' αυτήν την πράξη
Για μια έκπληξη είπε στα παιδιά
Κι εκείνα πέταξαν από χαρά.

Η νεράιδα, η Χρυσάφενια
Από το πράσινο δάσος
Θα ερχόταν στο σχολειό
Με δωράκια και συμβουλές ένα σωρό.



Στέλλα Μπάρμπα

Καλημέρα σας παιδιά
Νιώθω πολύ όμορφα
Που βρίσκομαι κοντά σας
Και πετάω από χαρά.

Διατροφολόγος είναι η δουλειά μου
Βοηθάω τους μεγάλους
Μα και όλα τα παιδιά
Πως να τρέφονται σωστά.
Είπε η νεράιδα χαρωπά.



Στέλλα Μπάρμπα

Μια σούπερ, μαγική συνταγή
Αμέσως θα σας πω
Κι αν την ακολουθήσετε πιστά
Θα έχετε υγεία και σώμα γερό.

Θα βάλετε φτερά στα πόδια
Να τρέχετε, να παίζετε
Έξω στην αυλή
Σύμφωνα με τη δική μου διατροφή.



Ο φίλος μου, ο Χάρι Πότερ,
Μου είπε πριν έρθω εδώ
Ένα μαγικό μυστικό
Να σας το πω.



«Για να φάνε τα παιδάκια
Υγιεινά φαγητά
Χρειάζονται αμέσως
Τα δικά μου μαγικά». Μου είπε!



«Τη μαγική λαχανικόσκονη
Πάρε να τους δώσεις στο χεράκι
Και το μαγικό μου ξόρκι
Σε κάθε γελαστό παιδάκι».



Ανοίξτε λοιπόν τη χουφτίτσα σας
Πάρτε σκόνη μαγική
Κι από τον κήπο μου τροφές
Για υγιεινή διατροφή.

Έτσι θα έχετε γερά σωματάκια
Χωρίς «σωσιβιάκια»
Γύρω από την κοιλίτσα σας
Αγαπημένα μου παιδάκια.

Το Μαγικό ξόρκι για το φαγητό
Τώρα αμέσως θα σας πω...



Στέλλα Μπάρμπα

«Πυραμίδες και Μερίδες
Πρίγκιπες και Παγωτά
Νυχτερίδες και Αυγά!
Μακαρόνια και Τελώνια
Στης Κουζίνας τα Ραφιόνια

Παίρνω τη Λαχανικόσκονη
Τη φυσάω τρεις φορές (φυσήξτε 3
φορές... φου φου φου)
Να γεμίσει η κατσαρόλα
Από γεύσεις ΦΟΒΕΡΕΣ»!



Στέλλα Μπάρμπα

Από εδώ και στο εξής
Της μανούλας όλα τα φαγητά
Θα είναι πεντανόστιμα
Αλλά και γευστικά.

Μην ξεχάσετε λοιπόν
Στο σπίτι όταν πάτε
Μαγική Λαχανικόσκονη
Να βάλετε στο φαγάκι σας
Λίγο πριν να φάτε.



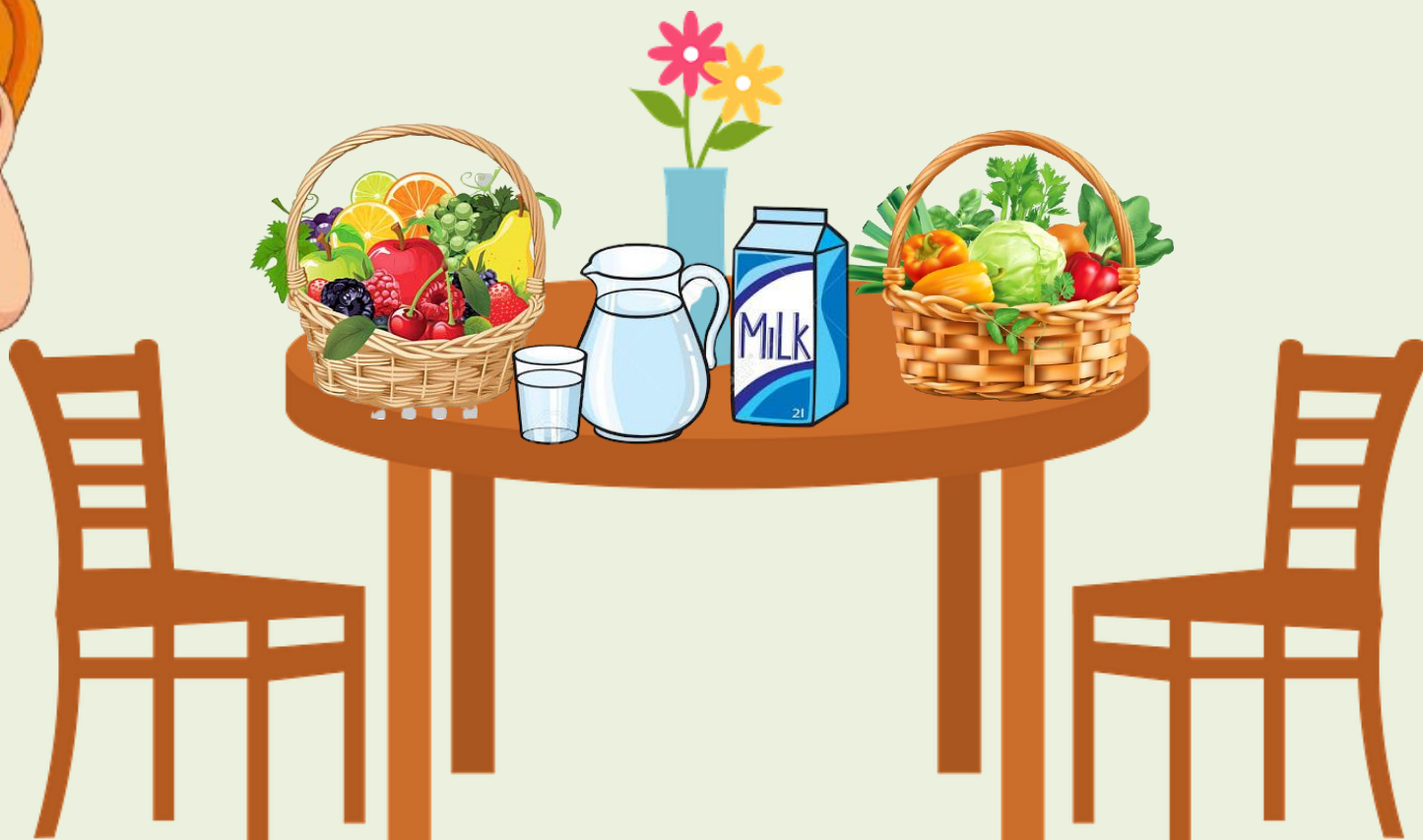
Στέλλα Μπάρμπα

Όλα τα παιδάκια
Χάρηκαν πάρα πολύ
Μα περισσότερο από όλους
Η Στρουμπουλίτσα η μικρή.



Στέλλα Μπάρμπα

Που ξεκίνησε αμέσως
Με της νεράιδας τη συμβουλή
Να κάνει μοναχά
Υγιεινή διατροφή.



Οι καλύτεροί της φίλοι
Φρούτα και λαχανικά
Κι έτρωγε πλέον απ' όλα
Της μανούλας τα νόστιμα φαγητά.



Στέλλα Μπάρμπα