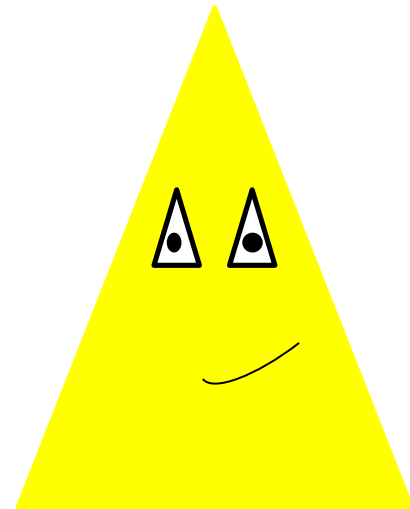
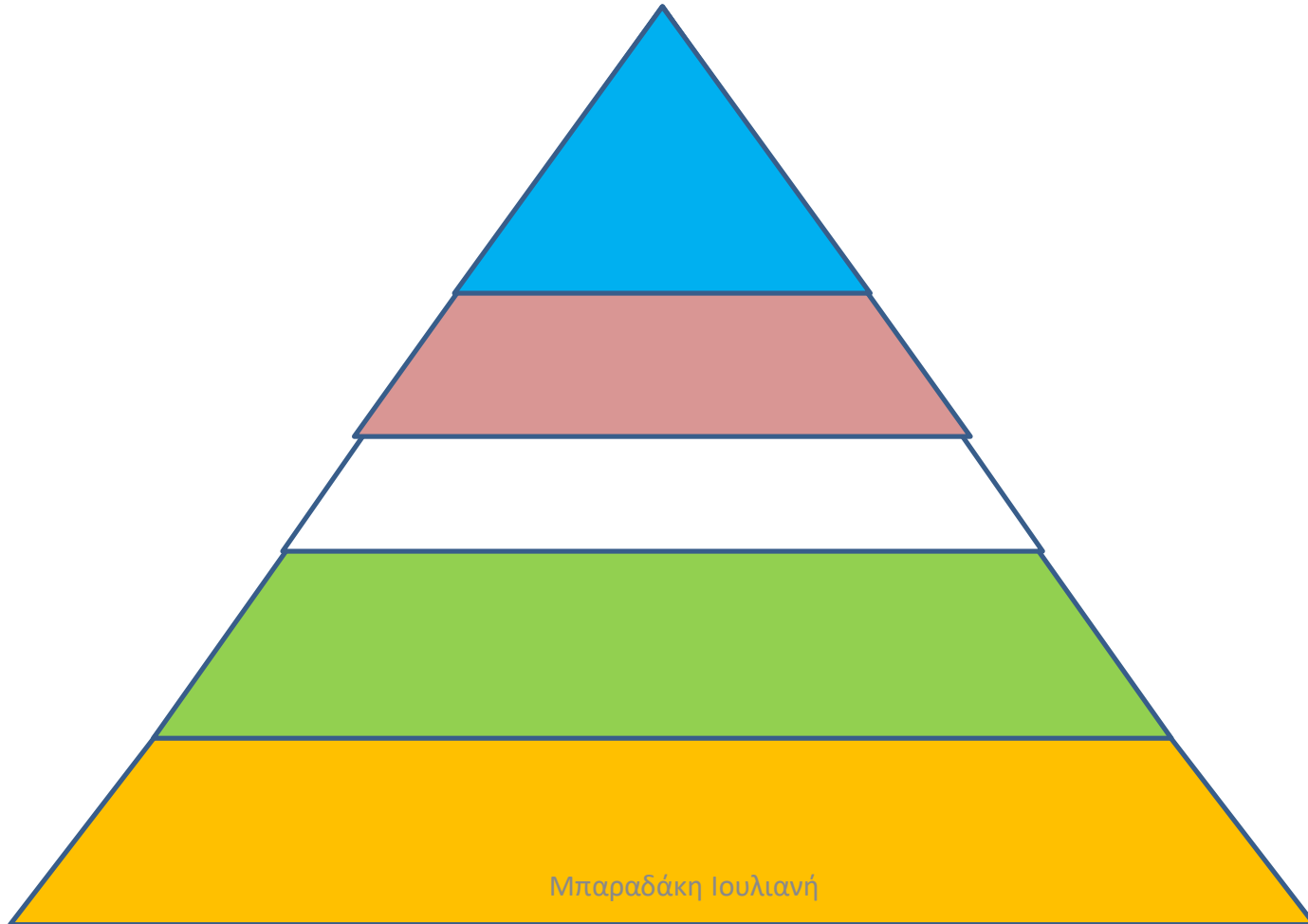


# Ο Τρίγωνος Τριγωνάκης στην πυραμίδα των τροφών



Ο Τρίγωνος Τριγωνάκης από την Χώρα των Τριγώνων αποφάσισε να ξεκινήσει μια περιπέτεια, ένα ταξίδι στην πολύχρωμη πυραμίδα των τροφών.



Πρώτη του στάση η χώρα των Δημητριακών και των Οσπρίων.

«Πωπω! Όλα είναι χρυσά εδώ» αναφώνησε.

«Μα φυσικά. Αφού βρίσκεσαι στην χώρα των Δημητριακών και των Οσπρίων» του απάντησε ένα μαυρομάτικο φασολάκι.

Οι νιφάδες βρώμης συνέχισαν. «Τα όσπρια και τα δημητριακά βρισκόμαστε στην βάση της πυραμίδας. Δίνουμε στο ανθρώπινο σώμα Υδατάνθρακες, δηλαδή ενέργεια για να μπορεί να κινείται, να τρέχει και να παίζει.

Είμαστε οι τροφές που πρέπει να τρώει κάποιος καθημερινά.



# ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



# ΟΣΠΡΙΑ



Μπαραδάκη Ιουλιανή

Ο Τρίγωνος Τριγωνάκης αφού έφαγε ένα μεγάλο μπολ δημητριακά, συνέχισε το ταξίδι του γεμάτος ενέργεια.

« Ουάου! Όλα είναι πολύχρωμα εδώ! » είπε κοιτώντας έκπληκτος γύρω του.

« Καλωσήρθες στην Χώρα των Φρούτων και των Λαχανικών », τον χαιρέτησαν ένα καρότο και μια παχουλή αγκινάρα.

Ένα ακτινίδιο που έτυχε να περνά δίπλα του είπε: « Τα φρούτα και τα λαχανικά δίνουν στο ανθρώπινο σώμα πολλές βιταμίνες που δημιουργούν μια γυαλιστερή πανοπλία γύρω του για να πολεμά τις αρρώστιες. Γι' αυτό πρέπει κανείς να τρώει καθημερινά πολλά φρούτα και λαχανικά ».



# ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Ο Τρίγωνος Τριγωνάκης αφού καταβρόχθισε ένα κόκκινο ζουμερό μήλο, συνέχισε την ανάβαση.

«Ωχ! Εδώ όλα είναι άσπρα. Αναρωτιέμαι ποιοι να ζουν εδώ» σκέφτηκε ξύνοντας το τρίγωνο κεφάλι του.

«Όλοι εμείς τα γαλακτοκομικά» απάντησε περήφανα ένα ολοστρόγγυλο κεφάλι γραβιέρα που κύλησε προς το μέρος του.

«Γάλα, γιαούρτι και τυρί γεμίζουμε με ασβέστιο τον οργανισμό και κάνουμε τα κόκαλα και δόντια πολύ γερά».





# ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



Μπαραδάκη Ιουλιανή

Ο Τρίγωνος Τριγωνάκης ήπια λαίμαργα ένα ποτήρι γάλα και συνέχισε το ταξίδι του προς την κορφή.

Λίγο πριν φτάσει συνάντησε μια ροδαλή χώρα.

«Καλωσόρισες στην χώρα των Κρεάτων των Αυγών και των Ψαριών» του φώναξε ένα μπούτι κοτόπουλου από μακριά.

«Τι καλό κάνετε εσείς στον ανθρώπινο οργανισμό;» ρώτησε με περιέργεια ο Τρίγωνος Τριγωνάκης.

«Εμείς είμαστε γεμάτοι πρωτεΐνη και κάνουμε το σώμα δυνατό!»

«Αλλά πρόσεχε! Δεν πρέπει να μας τρως καθημερινά.

Μια με δυο φορές την εβδομάδα είναι αρκετές!» συμπλήρωσε ένα αυγό που κύλησε αργά προς το μέρος του.



# ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΨΑΡΙ



Ο Τρίγωνος Τριγωνάκης μασούλησε ένα καλοψημένο μπιφτέκι. «Νομίζω έχω σκάσει από το φαί! Αλλά πρέπει να συνεχίσω το ταξίδι μου» είπε μπουκωμένος.

Με βαριά βήματα σκαρφάλωσε στην κορφή. Και έμεινε άφωνος. Ήταν η πιο χρωματιστή χώρα που είχε δει ποτέ του. Όλα έλαμπαν και έμοιαζαν τόσο λαχταριστά.

«Καλωσόριζες στην Χώρα των Γλυκών!» είπαν ταυτόχρονα μια σοκολατένια πάστα και ένα στρουμπουλό ροζ ζαχαρωτό.

«Είναι πανέμορφη η χώρα σας. Μα για πείτε μου τι καλό κάνετε εσείς στον οργανισμό;»

«Εμείς κάνουμε την πιο σπουδαία δουλειά. Δίνουμε μια γλυκιά γεύση στην ζωή. Τους κάνουμε όλους χαρούμενους!»

«Πράγματι πολύ σπουδαία δουλειά. Θα μπορούσα να μείνω εδώ για πάντα! Μπορώ;» είπε ο Τρίγωνος Τριγωνάκης.

«Φυσικά και μπορείς» του απάντησαν. «Μπορείς να τρως γλυκά κάθε μέρα!»

Ξαφνικά δυνατές φωνές ακούστηκαν από μακριά.

«Μην τους ακούς! Τα γλυκά είναι πονηρα!» φώναξαν τα δημητριακά και τα όσπρια.

« Σου χαλάνε τα δόντια και κάνουν την κοιλιά σου να πονάει!» συμπλήρωσαν τα φρούτα και τα λαχανικά.

«Γι' αυτό πρέπει να τα τρως μόνο μία φορά την εβδομάδα» είπαν και τα γαλακτοκομικά.

«Μην τους ακούς» του ψιθύρισε ένα χρωματιστό στριφογουριστό γλειφιτζούρι.

«Τα λένε αυτά επειδή ζηλεύουν, επειδή είμαστε πιο νόστιμα και όλοι προτιμούν να φάνε εμάς».



# ΓΛΥΚΑ



Μπαραδάκη Ιουλιανή

Ο Τρίγωνος Τριγωνάκης άρχισε να τρώει λαίμαργα ότι γλυκό έβλεπε μπροστά του. Τούρτες με ζαχαρωμένα κερασάκια στην κορφή, παγωτό σε όλες τις γεύσεις, καραμέλες στα χρώματα του ουράνιου τόξου και σοκολάτες. Πολλές σοκολάτες. Ώσπου...

«Ωχ! Ωχ! Ωχ! Τι πόνος είναι αυτός!» αναφώνησε ο Τρίγωνος Τριγωνάκης με γουρλωμένα μάτια. Όλα άρχισαν να στριφογυρνούν γύρω του. Από την ζάλη παραπάτησε και κατρακύλησε στην βάση της πυραμίδας, εκεί απ' όπου είχε ξεκινήσει.

«Έπρεπε να σας είχα ακούσει, είχατε δίκιο» είπε ο Τρίγωνος Τριγωνάκης.

«Τα γλυκά είναι πολύ νόστιμα, αλλά δεν πρέπει να τα τρώμε συχνά. Από δω και μπρος θα τρώω πιο υγιεινά, όπως μου μάθατε!».

