

Η Υγιεινούλα κι η Βλαβερούλα,



δυσίδυμες,

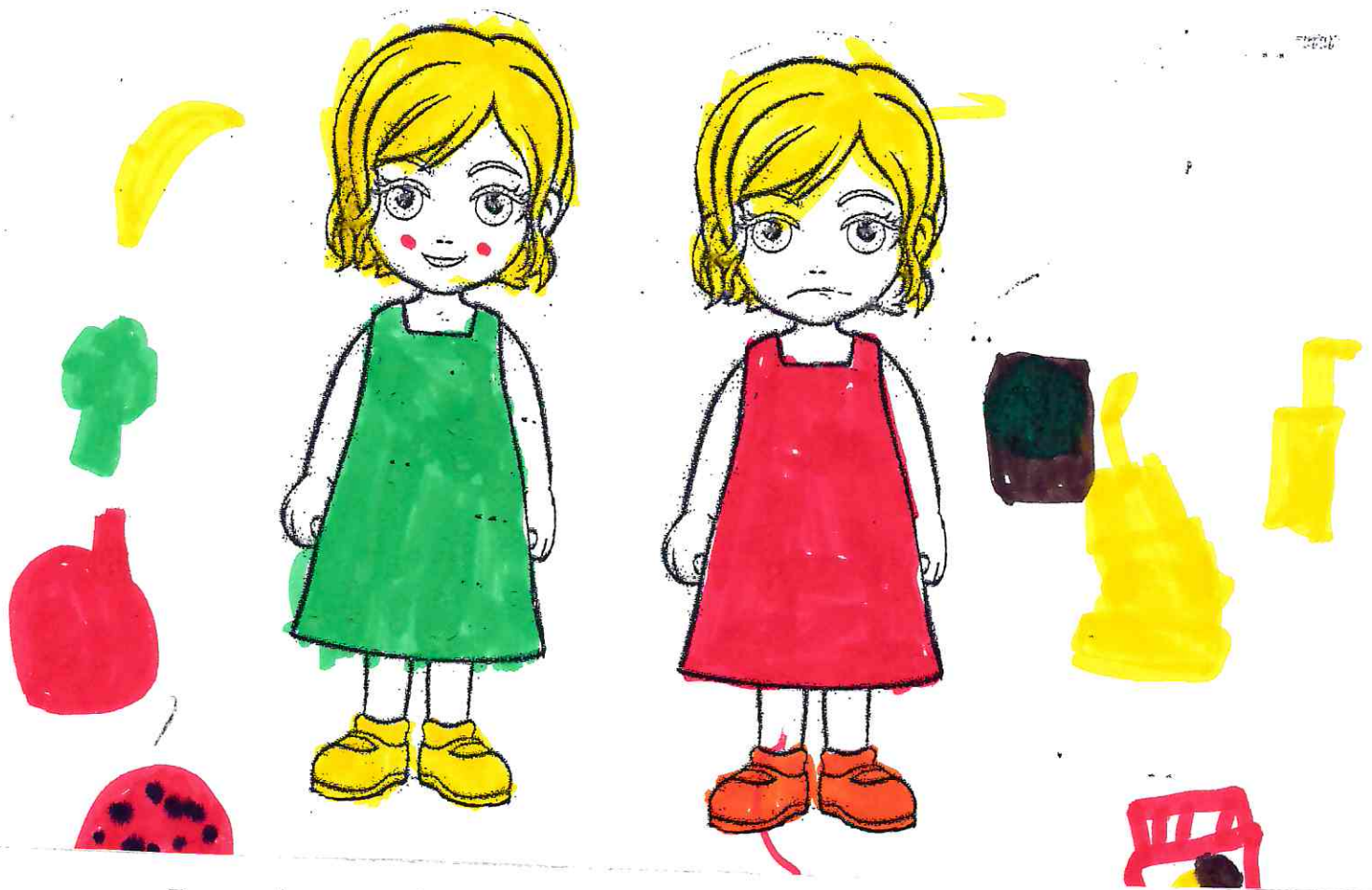
όχι και τόσο ίδιες!

Νηπιαγωγείο Μητρόπολης

Νοέμβριος 2021



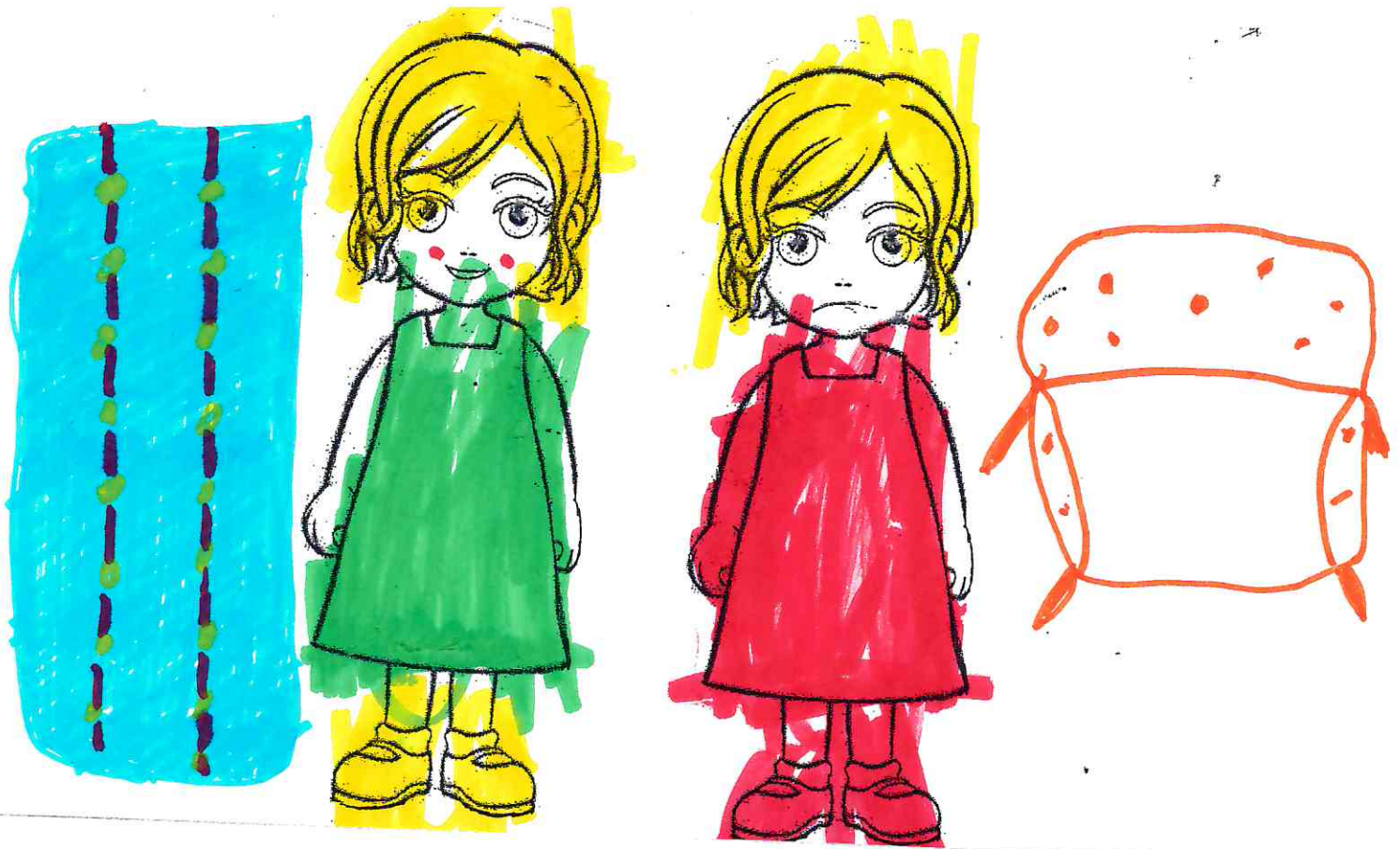
Μια φορά κι έναν καιρό ήταν δυο δίδυμες αδερφούλες, η μια πάντα χαρούμενη και χαμογελαστή κι η άλλη πάντα λυπημένη.



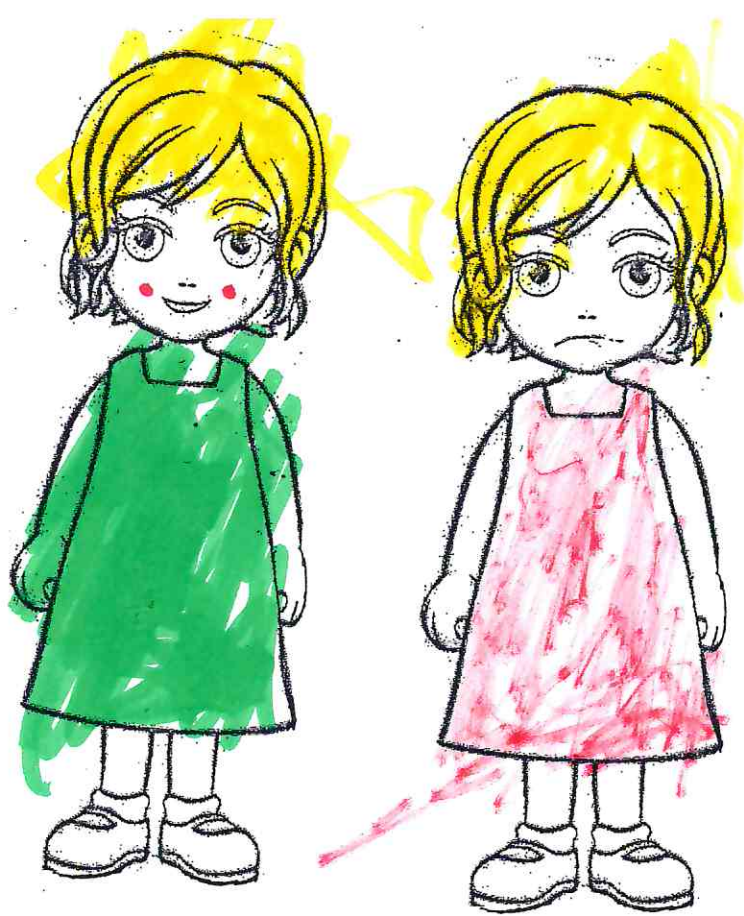
Τη χαρούμενη τη λέγανε Υγιεινούλα, γιατί έτρωγε μόνο υγιεινά φαγητά, ενώ τη λυπημένη την έλεγαν Βλαβερούλα, γιατί της άρεσαν τα γλυκά και τα ζαχαρωτά και μόνο τέτοια έτρωγε.



Η Υγιεινούλα ήθελε πολύ να τρώει πάντα στο τραπέζι φρούτα και λαχανικά, ενώ η Βλαβερούλα λάτρευε να τρώει πατατάκια, χάμπουργκερ, πατάτες τηγανιτές σχεδόν πάντα ξαπλωμένη στον καναπέ του σαλονιού.



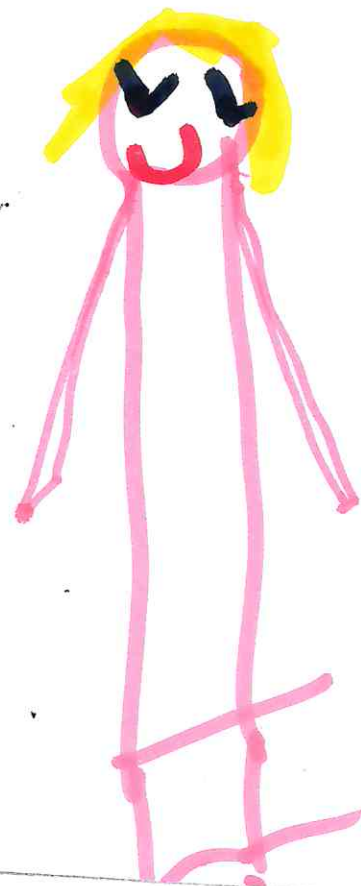
Η Υγιεινούλα μεγάλωνε, ψήλωνε και της άρεσε πολύ να πηγαίνει στο κολυμβητήριο. Αντίθετα η Βλαβερούλα βαριόταν πολύ και ξάπλωνε συνέχεια στον καναπέ.....



κι όσο πιο δυνατή γινόταν η Υγεινούλα , τόσο πιο αδύναμη ένοιωθε η Βλαβερούλα!



Μια μέρα που η Υγιεινούλα έτρωγε ένα ωραιότατο μήλο, η Βλαβερούλα διάλεξε να φάει τη μεγαλύτερη σοκολάτα που βρήκε στο σούπερ μάρκετ. Κάθησε μπροστά στον υπολογιστή να φάει και ξαφνικά...έβαλε τα κλάματα... τα δοντάκια της είχαν χαλάσει από την κακή διατροφή και ο πόνος ήταν ανυπόφορος...



Η μαμά έτρεξε κοντά της και αποφάσισε να δώσει λύση στο πρόβλημα..

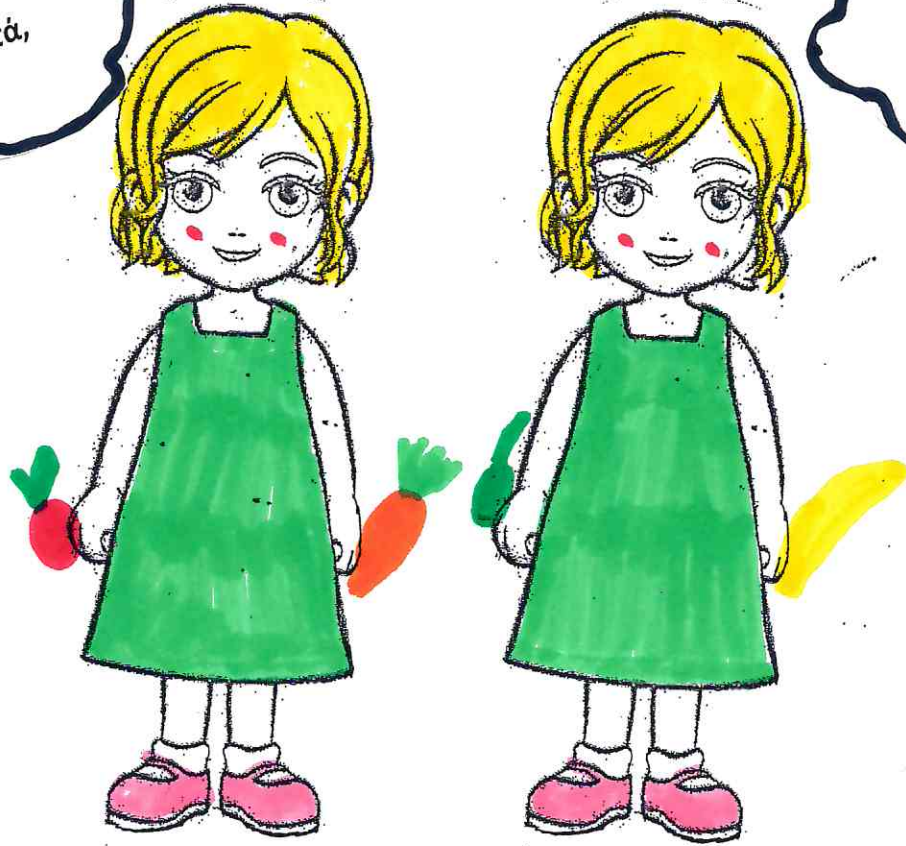


Πήγε τα κορίτσια στον οδοντογιατρό...



και στην κ. Δήμητρα, τη διατροφολόγο, που εξήγησε στη Βλαβερούλα την αξία της σωστής διατροφής και πόσο θα τη βοηθήσει να νιώσει καλύτερα!

Τρώμε σωστά,



τρώμε υγιεινά!!!

Έτσι κι έγινε!!! Μέσα σε λίγο καιρό τα μαγουλάκια της Βλαβερούλας έγιναν ροδαλά σαν της Υγιεινούλας , το προσωπάκι της χαμογελαστό κι οι δυο τους έμοιαζαν τώρα σαν δυο σταγόνες νερό!!!

