

Το Σαββατοκύριακο σαν έρθει  
γλυκά, γλυκιά, γλυκιά  
ζαχαρωτά τρώω λίγα και από  
αυτά.



Μπριζόλα, κοτοπουλάκι, κρεατάκι.  
Λουκάνικο νοστιμούλι



Το γιορτί που αρέσει πολύ,  
τυρί δεν ξεχνώ να τρώω εγώ,  
αλλά και καμιά φορά ένα  
Πολλό γαλακτοκομικά για  
κόκκαλα γερά.



Τα φρούτα αγαπώ πολύ,  
Πορτοκάλι, μήλο, κεράσι, και  
μπανάνα δεν ξεχνώ να τρώω  
εγώ αλλά και κεράσι θα φάω  
στο λεπτό.



Η ιστορία δημιουργήθηκε με  
αφορμή τα εργαστήρια  
Δεξιότητων για τη διατροφή

Την ιστορία δημιούργησαν και  
εικονογράφησαν τα παρακάτω  
παιδιά:

- Αποστόλης, Ανδριάνα,
- Αναστασία Σ., Αναστασία Ρ.
- Γιώργος Σ., Γιάννης Β. Γιάννης Σ., Γιάννης Α.
- Δανάη, Ειρήνη
- Κωνσταντίνος Χ.
- Μαρία, Μαίρη
- Μελίνα, Νεκτάριος,
- Νικόλας Λ. Πάνος
- Παναγιώτης, Χρήστος

## 2ο Νηπιαγωγείο Περάματος

Σχολικό έτος 2023—2024  
08/02/2024



## Το βιβλίο της διατροφής



Ψωμί, πατάτα, μακαρόνια,  
φρυγανιά, τρώω και  
κουλούρια νόστιμα και  
υγιεινά.



Ντομάτα, καρότα μαρούλια,  
αρακά, πολλά λαχανικά τα  
τρώμε καθημερινά για να  
βλέπουμε καλά!!!