

10<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023

## «Το ταξίδι της Διατροφής»



**10<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023**



**«Το ταξίδι της Διατροφής»**

*Ένα παραμύθι που δημιούργησαν και εικονογράφησαν  
τα παιδιά του 10ου Νηπιαγωγείου Άργους,  
μετά την ολοκλήρωση του Προγράμματος  
«Υγιή παιδιά, Υγιής πλανήτης» WWF Ελλάς  
στα πλαίσια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων  
Φροντίζω το Περιβάλλον*

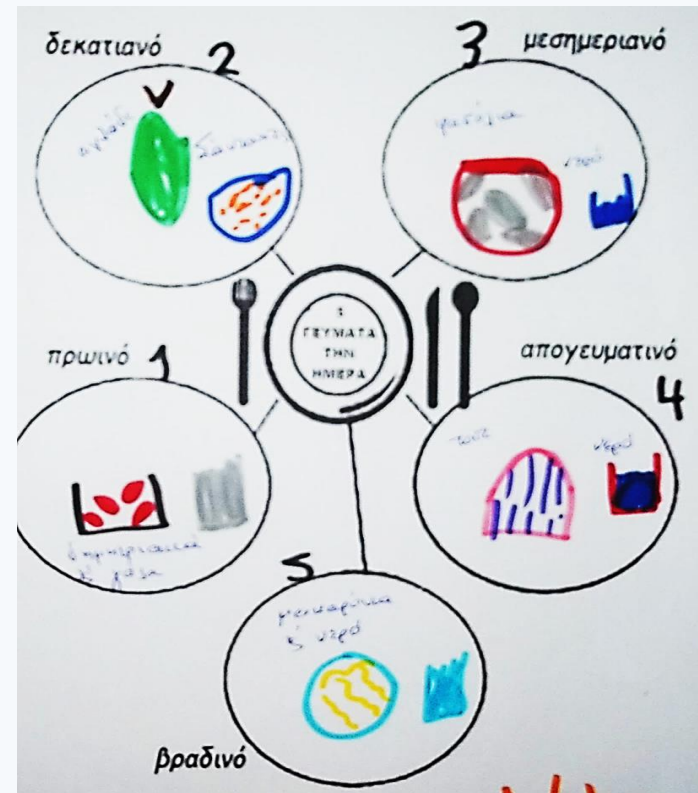
Μία φορά και έναν καιρό ήταν ένα φασολάκι, που έβγαλε εισιτηριάκι για να πάει ταξιδάκι, με τη φίλη του μαζί, την κύρια Διατροφή. Ετοίμασαν βαλίτσες και εκεί που περπατούσαν είπε η κυρία Διατροφή: «Είναι ένα μαγαζάκι εκεί, που πουλάει φαγητά νόστιμα ζουμερά και υγιεινά! Πάμε να δούμε τι άλλο έχει;». Το φασολάκι είπε: «Ναι, αλλά αν έχει ανθυγιεινά, σοκολάτες και γλυκά και άλλα τέτοια φαγητά, τότε θα φύγουμε μακριά και δεν θα έρθουμε ξανά».



Με το εισιτηριάκι  
μπήκαν μες στο καραβάκι,  
στη Μεσόγειο θάλασσα  
ταξίδεψαν, ψάρεψαν και  
έφαγαν! Όμως είπε το  
φασολάκι: «Δεν πρέπει να  
τρώμε μικρά ψαράκια, που  
είναι νεογέννητα και τα  
λένε γόνο, γιατί αν τα  
τηγανίσουν, ποτέ πια δεν  
θα ξαναζήσουν και θα  
εξαφανιστούν! Μόνο τα  
μεγάλα ψάρια μπορούν να  
φαγωθούν, που έχουν γίνει  
ήδη γονείς». Μετά τους  
πήρε ο ύπνος λιγάκι και  
όταν ξύπνησαν συνέχισαν  
το ταξιδάκι.



Με το εισιτηριάκι μπήκαν στο αεροπλανάκι και πήγαν στις χώρες με τα 5 γεύματα πού είναι: η χώρα του πρωινού, η χώρα του δεκατιανου, η χώρα του μεσημεριανού, η χώρα του απογευματινού, και η χώρα του βραδινού φαγητού ή αλλιώς και δείπνου. Εκεί έμαθαν να τρώνε τα 5 γεύματα, γιατί χρειάζονται πολύ, για να είναι τα παιδιά υγιή, αλλά και οι μεγάλοι! Να πίνουν νερό, να κάνουν γυμναστική και να τρώνε από όλα τα φαγητά, από όλες τις ομάδες τροφών, που είναι 5 και αυτές.





Κατάλαβαν καλά, ότι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα άλλα φαγητά χρειάζονται περιποίηση κι αυτά! Δηλαδή να προτιμάμε να τρώμε καλύτερα αυτά που είναι κοντινά, από τη χώρα μας, γιατί όταν αυτά έρχονται από μακριά, καίνε καύσιμα πολλά και βγαίνουν καυσαέρια πολλά και μολύνεται η θάλασσα και ο αέρας και όλη η Γη από αυτά και όλο το περιβάλλον τελικά και η Γη μας αρρωσταίνει και γι' αυτό είναι λυπημένη! Γι' αυτό να προτιμάμε προϊόντα τοπικά!

Εκεί που ταξίδευαν, η κυρία Διατροφή και το φασολάκι συνάντησαν τον παππού Ροδαλό και αυτός τους είπε να μην ακούνε και να μην τρώνε αυτά που λέει ένας κύριος, λίγο μυστήριος, που τον λένε κύριο Ωχρό, γιατί αυτός τρώει ανθυγιεινά και τα δόντια του χαλάνε από τις σοκολάτες και τα γλυκά και μένει και μικρός! Μετά ο παππούς Ροδαλός έδωσε στο φασολάκι και στην κυρία Διατροφή την χρυσή του συνταγή, που έλεγε φρούτα και λαχανικά, τυρί και ψωμί, ψάρια σαλάτες και ζυμαρικά, γιαούρτι γάλα κι άλλα πολλά τέτοια φαγητά νόστιμα και υγιεινά!



Μετά από όλα αυτά η κυρία Διατροφή είπε ότι πολλοί άνθρωποι μπερδεύονται πολύ και αν γυρίσουν ανάποδα την πυραμίδα της διατροφής θα τρώνε πολλά ανθυγιεινά, γιατί μερικοί νομίζουν ότι η πυραμίδα είναι ανάποδη ενώ όμως όταν η πυραμίδα είναι ίσα τρώμε πιο πολλά υγιεινά πίνουμε νερό και κάνουμε γυμναστική συχνά. Χαιρέτησαν τον παππού Ροδαλό και έφυγαν. Το ταξίδι τους αυτό όμως δεν τελείωσε εδώ!





Μπήκαν στο λεωφορείο γιατί είχε λίγο κρύο και ταξίδεψαν στη ζούγκλα που ήταν πιο ζεστά. Βρήκαν τον ουρακοτάγκο και του είπαν: «Τρώμε υγιεινά» και αυτός είχε χαρά! Όμως μετά αυτός τους είπε ότι ήταν λυπημένος, γιατί οι άνθρωποι χαλάνε το σπίτι του, το Φοινικόδασος και κάνουν κακό στο περιβάλλον. Τους φοίνικες κόβουν και φτιάχνουν φοινικέλαιο στο εργοστάσιο και με αυτό φτιάχνουν φυστικοβούτυρο, σοκολάτες και άλλα γλυκά, πατατάκια, γαριδάκια κι άλλα ανθυγιεινά και μετά πίνουν και αναψυκτικά! Με αυτά που άκουσαν λυπήθηκαν πολύ, το φασολάκι και η κυρία Διατροφή!



Αφού έφυγαν από εκεί, σκέφτηκαν να πάνε στη λαϊκή, για να βρουν φρέσκα φρούτα και λαχανικά και άλλα προϊόντα τοπικά, κατευθείαν από τη φύση, που τα καλλιεργεί ο γεωργός και είναι της εποχής. Άλλα το χειμώνα, άλλα την άνοιξη, άλλα το καλοκαίρι και άλλα το φθινόπωρο και όλα αυτά τα βρίσκουμε στη λαϊκή αγορά.



Μετά πήγαν και στο σούπερ-μάρκετ. Βρήκαν προϊόντα πολλά, αλλά ήξεραν πια καλά, ότι πρέπει να προσέχουν και να διαβάζουν προσεκτικά τις ετικέτες στη συσκευασία, από όλα τα προϊόντα, και να μην επιλέγουν αυτά που έχουν φοινικέλαιο, γιατί δεν κάνει καλό στην υγεία, στη διατροφή, ούτε στο σπίτι του ουρακοτάγκου, αλλά ούτε και στη γη! Επίσης να μην έχουν ζάχαρη, ούτε αλάτι πολύ και να προσέχουν και την ημερομηνία λήξης και να δείχνουν προσοχή.



Το ταξίδι τους  
αυτό το τελείωσαν  
λοιπόν και όλους  
τους φίλους που  
συνάντησαν, στις  
χώρες που  
ταξίδεψαν, τους  
κάλεσαν να πάνε να  
κάνουν όλοι μαζί  
ένα υπέροχο πικ-  
νικ, με φαγητά  
υγιεινά και  
προϊόντα εποχής  
και τοπικά!





Και έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα!



10<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023

το

ουράνιο

τόξο

της

υγιεινής

διατροφής

