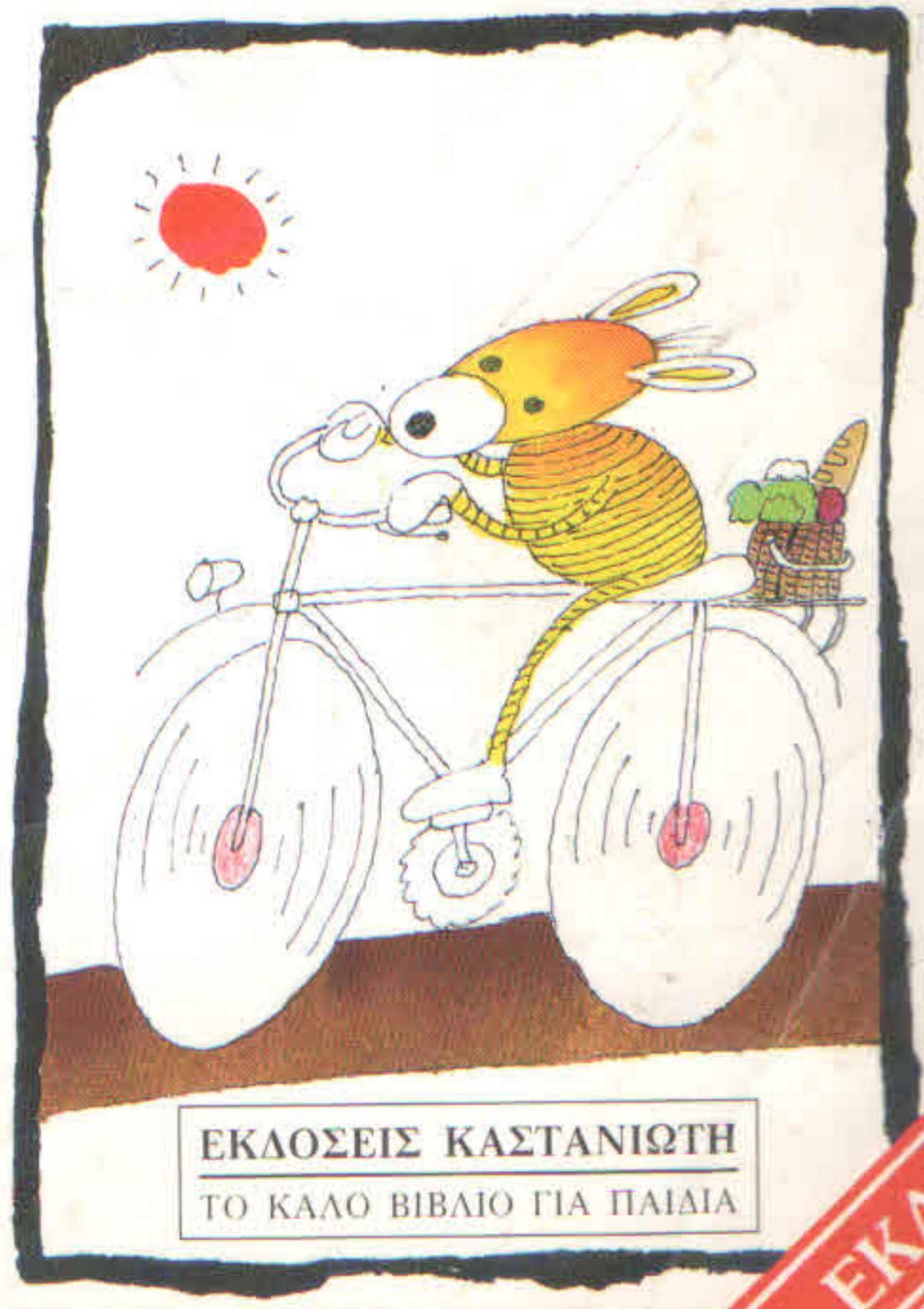
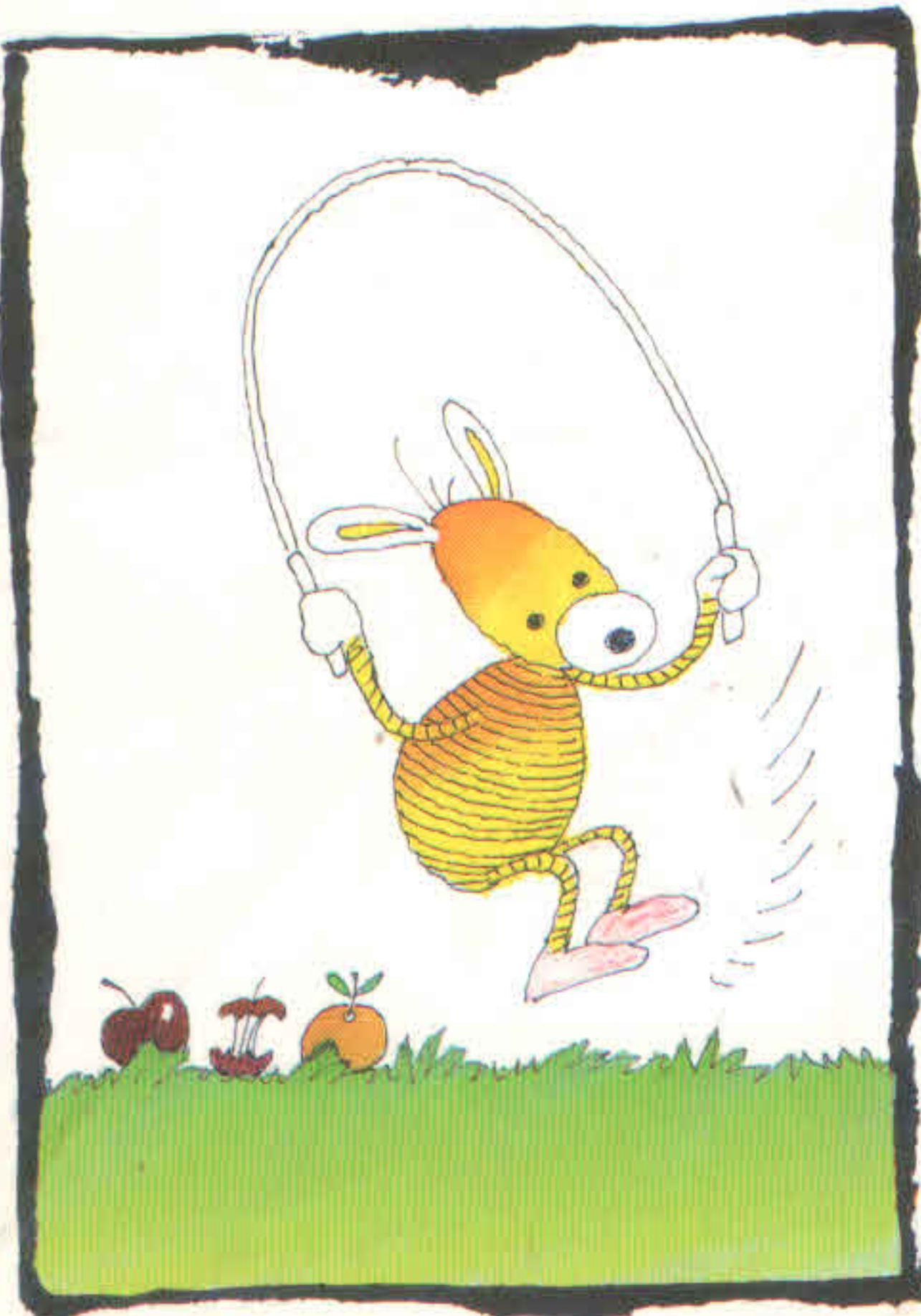
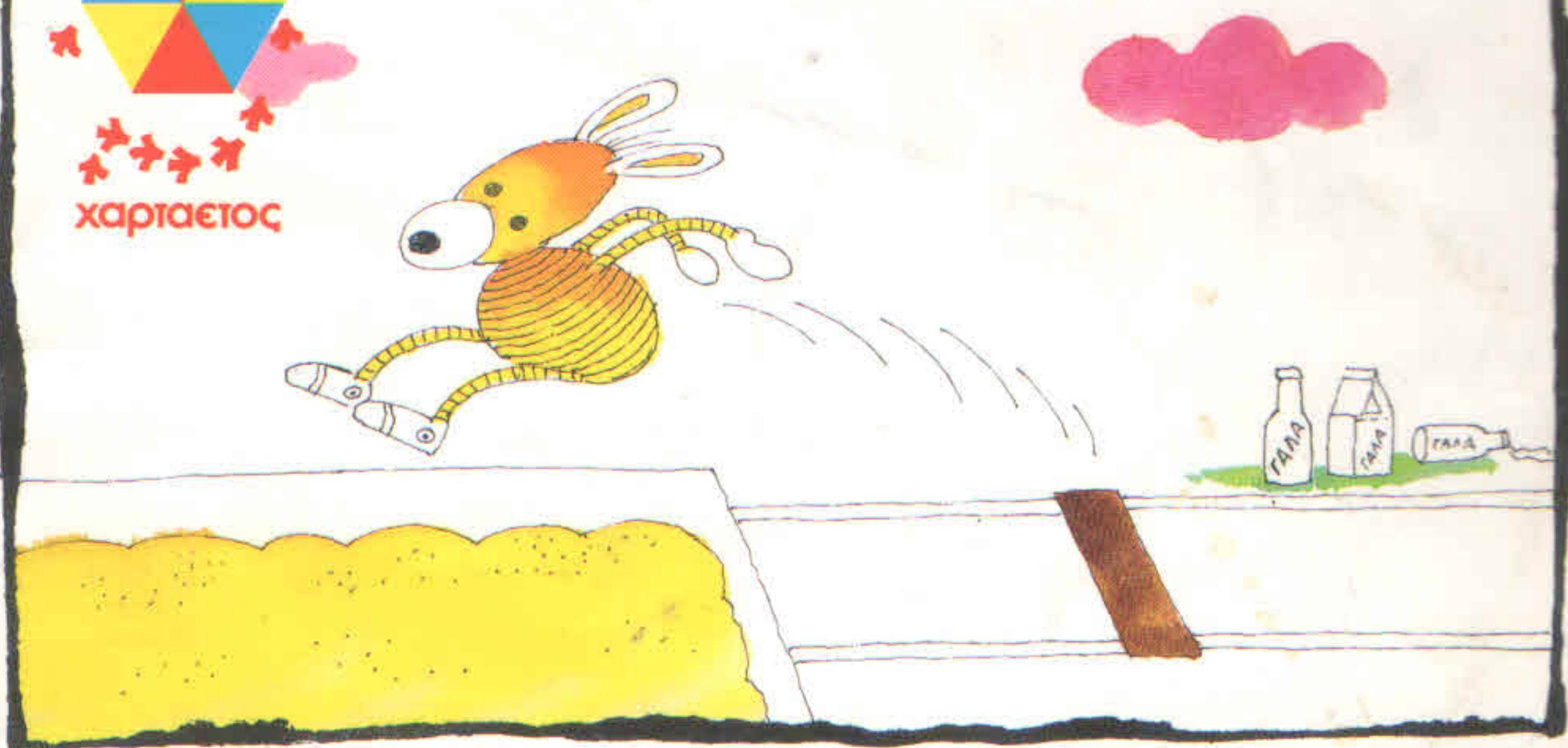


ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΗΤΑΝ... η ΚΟΛΟΤΟΥΜΠΑ

ένα παραμύθι της **ΣΟΦΙΑΣ ΜΑΝΤΟΥΒΑΛΟΥ** για σωστή διατροφή



ΣΚΙΤΣΑ: ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΟΥΛΑΚΗΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ
ΤΟ ΚΑΛΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

4η ΕΚΔΟΣΗ



Μια φορά ήταν... η Κολοτούμπα, που έτρωγε μόνο μπανάνες, που άρεσαν πολύ στον Ηλία, που είχε φίλο το Διονύση, που έτρωγε αέρα κοπανιστό, που είχε φίλο τον Πάνο, που δεν του άρεσε η πίτσα, που είχε αδελφή την Ιρίνα, που λάαατρευε τα σάντουιτς με ψάρι και μαγιονέζα.

Μια φορά ήταν... η Φωτεινή, που είχε αδελφό το Γιώργο, που παραγέμιζε την κοιλιά του με χαριδο πατατο κεφτεδο-λουκανικο καραμελο ψωμο αυχο κρεατοσοκολατο (πάρτε βαθιά αναπνοή) κοτο-χλυκο σουβλακο καροτο μηλο ζουμο λαδο τυρο ψαρο μαρουλο φαβουλο

Μια φορά ήταν... η Λουκία, που όταν ήταν μικρή τις έτρωγε από τον Ηλία και τώρα που μεγάλωσε τρώει μακαρόνια.

Μια φορά ήταν... η Νεφέλη, που δεν της άρεσε καθόολου το ψωμί, που είχε αδελφό το Φραγκίσκο, που έπινε φρουτοχυμούς και μεγάλωσε πολύ.

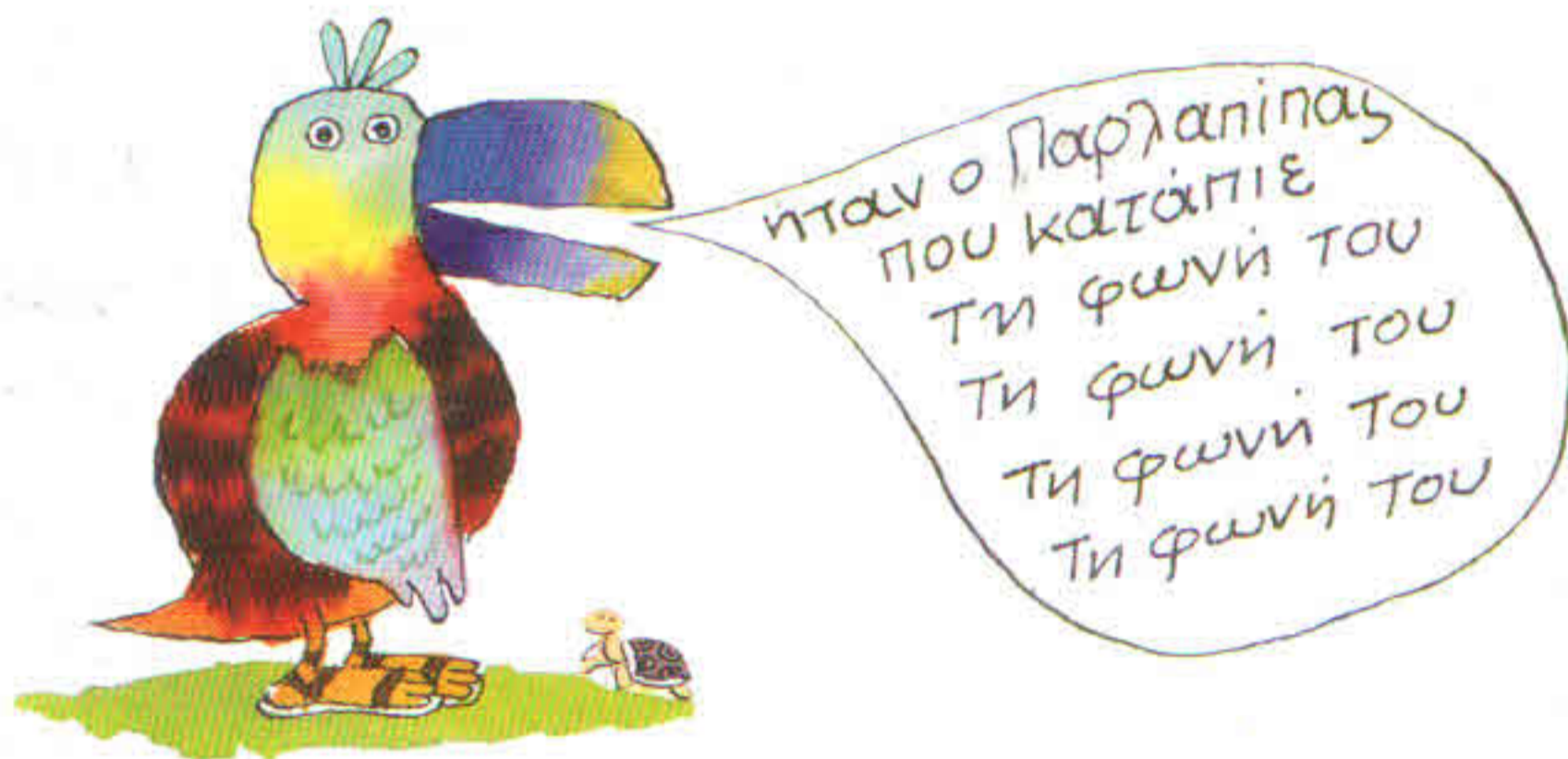
Μια φορά ήταν... ο Γιάννης Αριστουργίνος, Πατατίνος, Αϊνστάιν, Τσβάιστάν, Ντράιστάν, που έπλαθε ωραίους κεφτέδες.

Μια φορά ήταν... ο Έκτορας, που μάσαγε όλη μέρα τηλεόραση, που είχε αδελφό το Στρατή, που μπορούσε να φάει τρία γουρούνια και δύο κότες στη στιγμή.

Μια φορά ήταν... η Ελίνα, που της άρεσαν τα φρούτα, που είχε αδελφό τον Αλέξη, που έτρωγε ό,τι έβρισκε στο πάτωμα.

Μια φορά ήταν... ο/η που ρούφηξε με τ' αυτιά και έφαγε με τα μάτια αυτό το παραμύθι.

Μια φορά ήταν... ο Παρλαπίπας, που στόμα είχε και φωνή δεν είχε.



Μια φορά ήταν... ο Πανωκάτω, που είχε φίλη την Κολοτούμπα, που είχε γείτονα τον Παρλαπίπα.

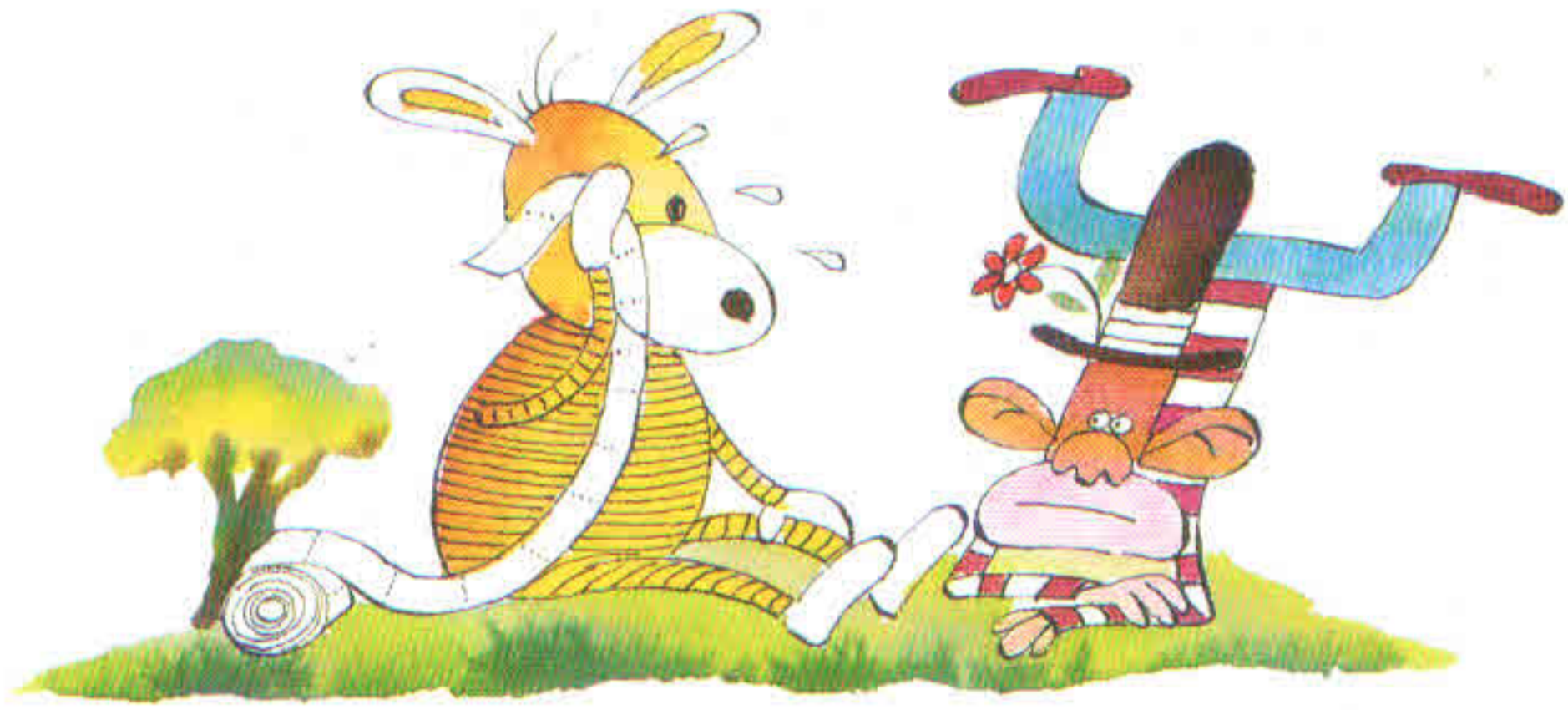


- Μα τι τρέχει; Τι συμβαίνει, Κολοτούμπα; φώναξε ο Πανωκάτω.
- Δάκρυ τρέχει! κλαψούρισε η Κολοτούμπα και ξέσπασε σε κλάματα.
- Δάκρυ το λες εσύ αυτό, Κολοτούμπα! Εγώ, παιδί μου, βλέπω λίμνη ολόκληρη. Λίγο ακόμα και θα πνιγείς στο κλάμα.
- Και γιατί κλαις παρακαλώ;
- Εγώ... αγχ... αγχ... αγχ... αγχ... Αγώνες δεν... μπορώωω, αγχ, αγχ... πέφτω...

- Δεν καταλαβαίνω τίποτα! Όμως τα πράγματα δε μου φαίνονται και τόσο τραγικά για τέτοια πλημμύρα. Έλα! Ρούφηξε τη μύτη σου και κατέβα να τα πούμε από κοντά.



Ήταν... μετά από λίγο...

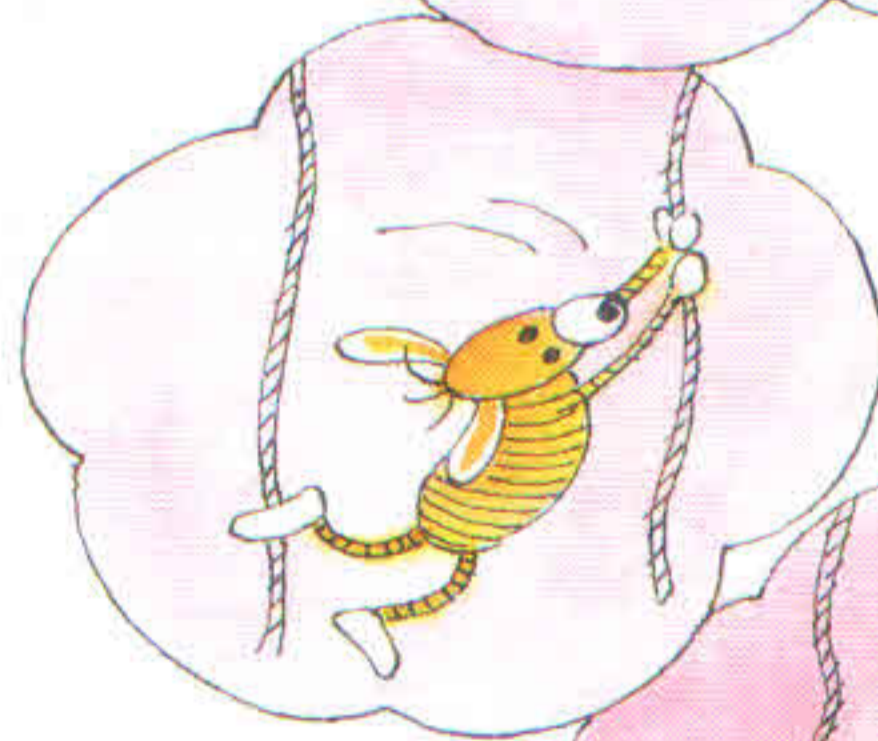


– Φίλε μου, όλα άρχισαν όταν αποφάσισα να πάρω μέρος στους αγώνες της ζούγκλας. Πώς και πώς τους περιμένα αυτούς τους αγώνες! Άλμα σε εκατό σχοινιά. Στο πρώτο πήδημα τα κατάφερα μια χαρά!

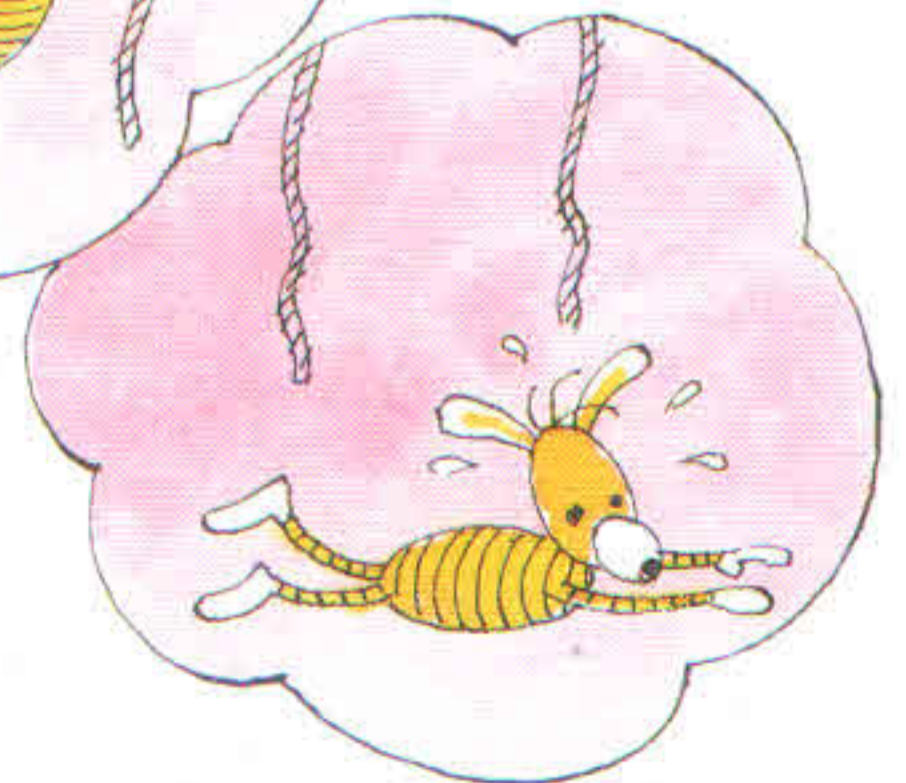
Πιάνομαι από το ένα σχοινί και πετάγομαι στο άλλο!



Στο δεύτερο μόλις και τη γλίτωσα.



Στο τρίτο πήδημα, όμως, να 'μαι φαρδιά πλατιά κάτω!



Πέθανα από τη ντροπή μου! είπε η Κολοτούμπα και άρχισε να κλαίει.

– Με το κλάμα δε βγαίνει τίποτα,
Κολοτούμπα! είπε ο Πανωκάτω.

Όποιος έχει ένα πρόβλημα δεν κλαίει.
Κάθεται και σκέφτεται πώς θα το λύσει.
Ποιο είναι λοιπόν το πρόβλημά σου;

– Είμαι κουρασμένη! είπε με παράπονο
η Κολοτούμπα, αν μπορείς κάνε κάτι
για μένα.

– Κολοτούμπα, μόνο εσύ μπορείς να
βοηθήσεις τον εαυτό σου. Δεν έχεις
παρά να βάλεις το μυαλουδάκι σου να
δουλέψει. Για να πάρει κανείς μέρος
στους αγώνες, πρέπει να είναι γερός
και δυνατός. Έτσι δεν είναι;

– Έτσι είναι, μουρμούρισε η
Κολοτούμπα.

– Και ξέρεις ποιος είναι γερός και
δυνατός;

Όποιος τρώει σωστά, κοιμάται σωστά και
γυμνάζεται σωστά. Άσε λοιπόν τις
κλάψες και βάλε τα δυνατά σου για τον
επόμενο αγώνα.

Άστραψαν τα μάτια της Κολοτούμπας!

– Νομίζω ότι θα τα καταφέρω, φώναξε
δυνατά για να το πιστέψει και η ίδια.

– Αντε τώρα γεια σου! Θα
συναντηθούμε σ' ένα μήνα, είπε ο
Πανωκάτω και έφυγε.



ΕΙΝΑΙ ΓΕΡΟΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ
ΓΕΡΟΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ
ΟΠΟΙΟΣ ΤΡΩΕΙ ΣΩΣΤΑ
ΤΡΩΕΙ ΣΩΣΤΑ
ΤΡΩΕΙ ΣΩΣΤΑ
ΤΡΩΕΙ ΣΩΣΤΑ
ΤΡΩΕΙ ΣΩΣΤΑ



Ήταν... μετά από ένα μήνα...

– Καλημέρα, Κολοτούμπα! Γιατί αυτό το ύφος; Δε σε βλέπω και πολύ στα κέφια σου ή μήπως κάνω λάθος; ρώτησε ο Πανωκάτω.

– Δεν κάνεις καθόλου λάθος! κλαψούρισε η Κολοτούμπα.

Δεν έχω πια καμιά ελπίδα.

Εδώ κι ένα μήνα τρώω, τρώω και δε νιώθω καθόλου, μα καθόλου καλά.

Είμαι κουρα-

σμένη, κρυώνω..., όχι να πηδήξω, ούτε να περπατήσω δεν μπορώ!

– Έχω μεγάλη περιέργεια να μάθω τι έτρωγες και τι έκανες, Κολοτούμπα, όλον αυτό το μήνα.

– Όπως συμφωνήσαμε, άρχισα να τρώω καλά, πολύ καλά. Έτρωγα κάθε μέρα μπανάνες, μπανάνες, μπανάνες και μπανάνες.



– Αχ, Κολοτούμπα! Κολοτούμπα!
Είπαμε να τρως σωστά! Να τρως σωστά,
όμως, δε θα πει να τρως πολύ.

– Σωστά ξεσωστά, Πανωκάτω, οι
μπανάνες είναι το καλύτερο μου
φαγητό, είπε η Κολοτούμπα, και δεν τις
αλλάζω με τίποτα.

– Εγώ ένα πράγμα ξέρω! Μόνο με
μπανάνες δεν κερδίζονται οι αγώνες.
Πρέπει να τρως κάθε μέρα διάφορες
τροφές.

– Και γιατί παρακαλώ; ρώτησε με
απορία η Κολοτούμπα.

– Για να γίνει το σώμα σου γερό και
δυνατό χρειάζεται διάφορα υλικά. Τα
υλικά αυτά βρίσκονται μέσα στις
τροφές. Το φαγητό που τρως γίνεται
αίμα, κόκαλα, και βοηθάει το σώμα σου
να είναι ζεστό, ξεκούραστο γεμάτο ζωή
και κίνηση.

– Δεν πιστεύω στ' αυτιά μου, είπε η
Κολοτούμπα.

– Πιστεύεις δεν πιστεύεις,
Κολοτούμπα, είναι καιρός να μάθεις
να διαλέγεις σωστά το φαγητό σου.

– Πφ! Σπουδαία τα λάχανα! Δεν είναι δα
και τόσο δύσκολο! δήλωσε με
περιφρόνηση η Κολοτούμπα.

– Στο έργο λοιπόν! Πάρε το καλάθι
σου, πήγαινε στην αγορά, διάλεξε
σωστά το φαΐ σου και τα λέμε πάλι.

ΤΡΩΣ ΚΑΙ ΠΙΝΕΙΣ
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ





ΑΧΡΗΣΤΟ-ΠΟΛΕΙΟ

ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ
ΤΖΙΤΖΙΕΣ

ΓΑΛΑΚΤΟ-ΠΟΛΕΙΟ

ΠΑΓΟΤΑ

ΦΡΟΥΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Red berries
Black berries

ΚΡΕΟΠΟΛΕΙΟ

Pig
Fish

ΛΑΔΙΑ
ΒΟΥΤΥΡΑ

ΜΑΓΙΡΙ
Bottle

ΠΑΝΤΟΠΟΛΕΙΟ

ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

Pastry
Pastry
Pastry

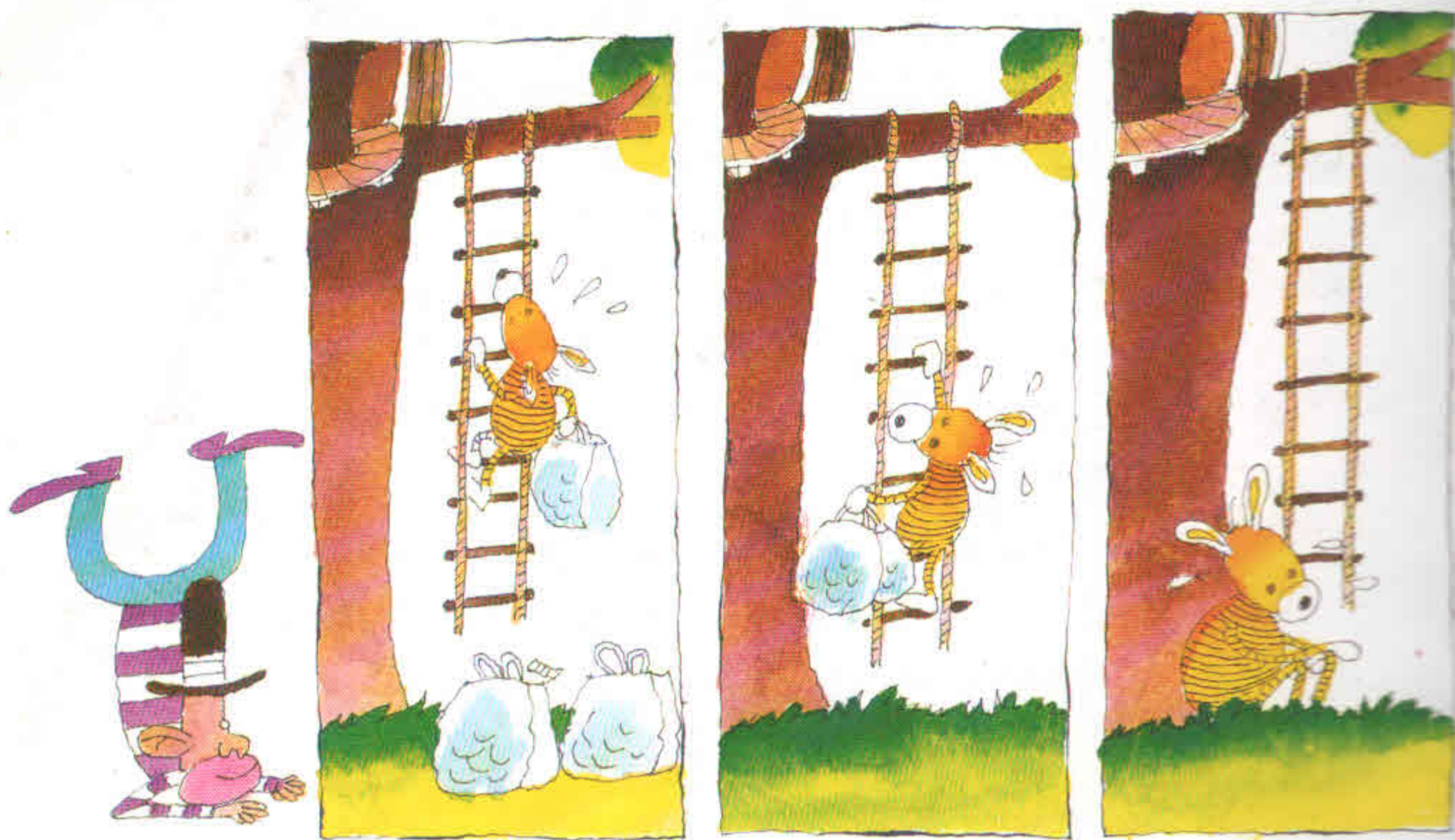
ΦΑΣΟΛΙΑ
ΦΑΚΕΣ

ΑΛΕΥΡΙ

ΠΑΝΤΟΠΟΛΕΙΟ



Ήταν... μετά από δύο ώρες...



– Τι είναι αυτά, Κολοτούμπα! είπε αυστηρά ο Πανωκάτω. Έτσι θα γίνεις γερή και δυνατή; Τα περισσότερα τρόφιμα που αγόρασες είναι άχρηστα! Το ξέρεις;

– Ουφ! Άσε πια τη γκρίνια! έκανε παιχνιδιάρικα η Κολοτούμπα, για να αποφυγει τη συζήτηση.

Δε βλέπεις πόσο κουρασμένη είμαι;

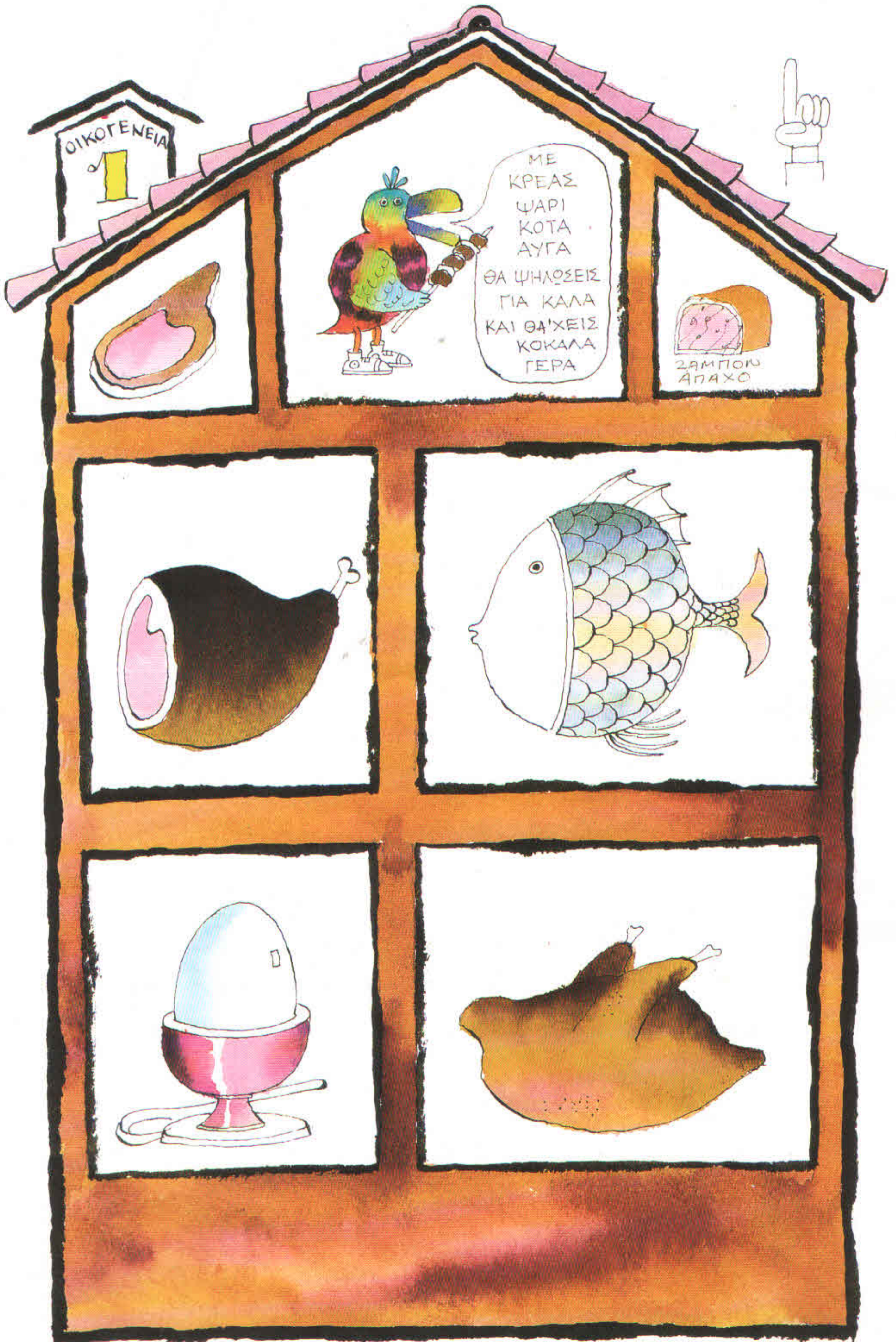
– Τόσες σακούλες με τρόφιμα ανέβασες, Κολοτούμπα, πώς να μην είσαι και λίγο κουρασμένη; Κάθε φορά που ανεβάζεις μια σακούλα, ξοδεύεις και κάτι από τον εαυτό σου.

– Μα εγώ κουράζομαι πάντα, κι όταν παίζω, κι όταν τρέχω, κι όταν πηδώ, ακόμα κι όταν διαβάζω.

- Ε, αυτό είναι φυσικό, Κολοτούμπα.
- Όταν παίζεις, τρέχεις, διαβάζεις, ακόμα κι όταν κοιμάσαι, το σώμα σου ξοδεύει κάτι. Αυτό το κάτι το λέμε ενέργεια. Η ενέργεια που ξοδεύεις προέρχεται από τις τροφές που τρως. Για να ξαναβάλεις, λοιπόν, μέσα σου αυτό που ξόδεψες, πρέπει να τρως διάφορες τροφές. Τις τροφές τις παίρνουμε από τα ζώα και τα φυτά και...
- Ποπό φόρα. Από σένα δε γλιτώνει κανείς, Πανωκάτω, είχες δεν είχες, πάλι στις τροφές την έφερες την κουβέντα.
- Πού αλλού θέλεις να την πάω, Κολοτούμπα;
- Οι αγώνες πλησιάζουν! Πρέπει να μάθεις να διαλέγεις το φαΐ σου.
- Βουνό μου φαίνονται όλα αυτά! αναστέναξε η Κολοτούμπα. Άντε τώρα να διαλέγεις σωστά το φαγητό σου.
- Άλλη δουλειά δεν είχαμε.
- Δεν είναι καθόλου, μα καθόλου δύσκολο, τη διαβεβαίωσε ο Πανωκάτω. Πέντε πράγματα πρέπει να ξέρεις όλα κι όλα, Κολοτούμπα. Τόσα, όσα δάχτυλα έχει το ένα σου το χέρι.



ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΧΟΥΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

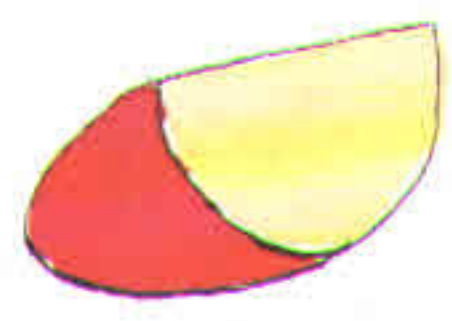


ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
G

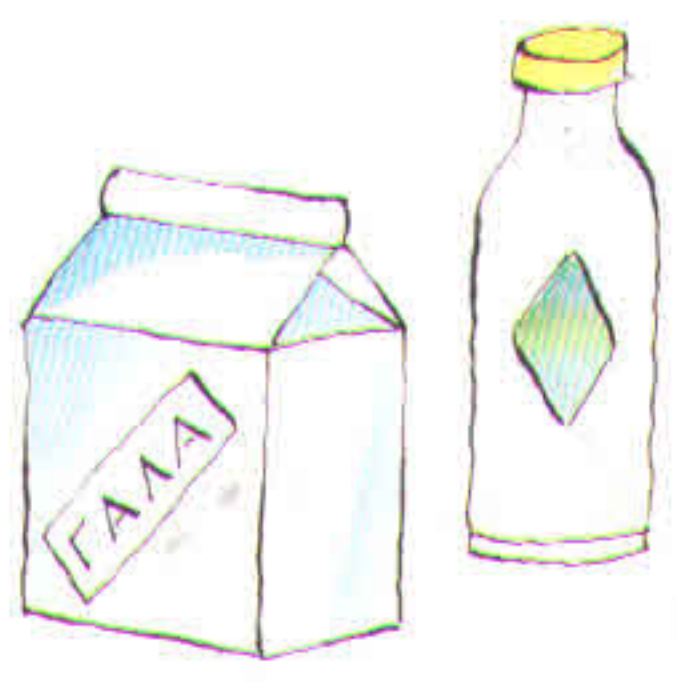


ΚΡΕΜΑ

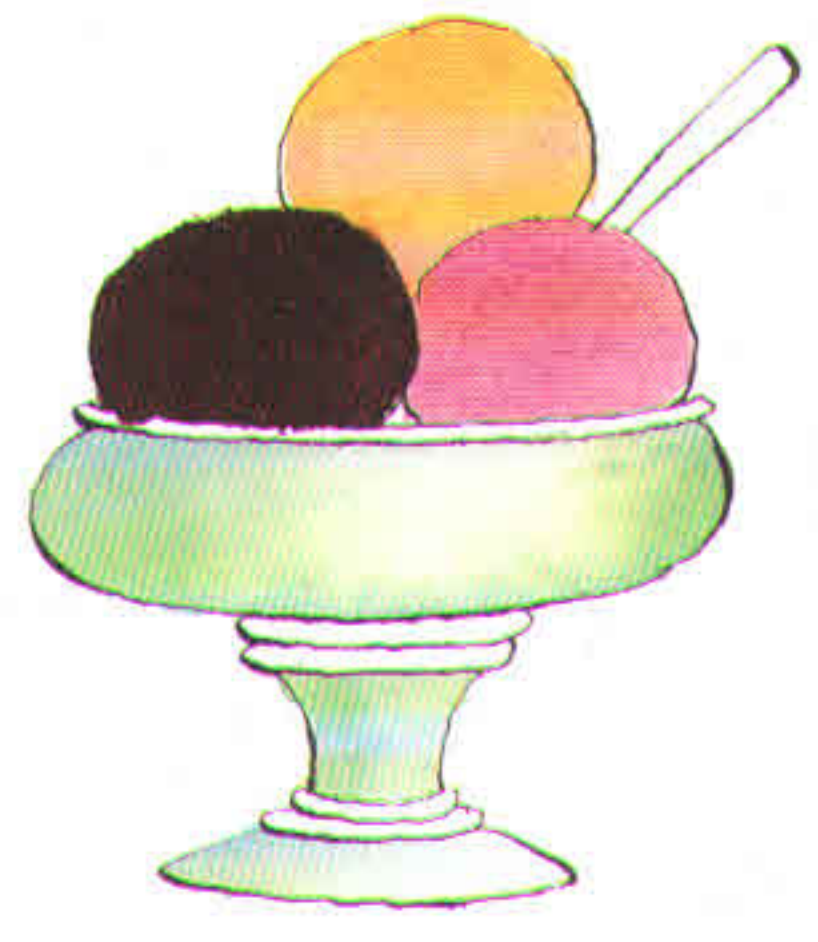
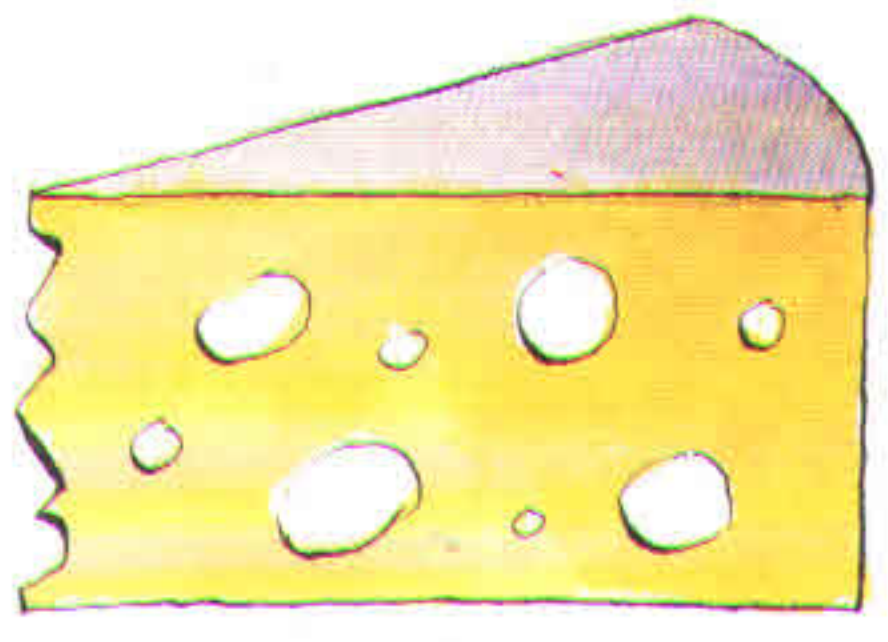
ΔΟΝΤΙΑ, ΚΟΚΚΑΛΑ ΓΕΡΑ
ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΟΣΤΗ
ΜΕ ΓΑΛΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΤΥΡΙ



ΓΙΑΟΥΡΤΙ



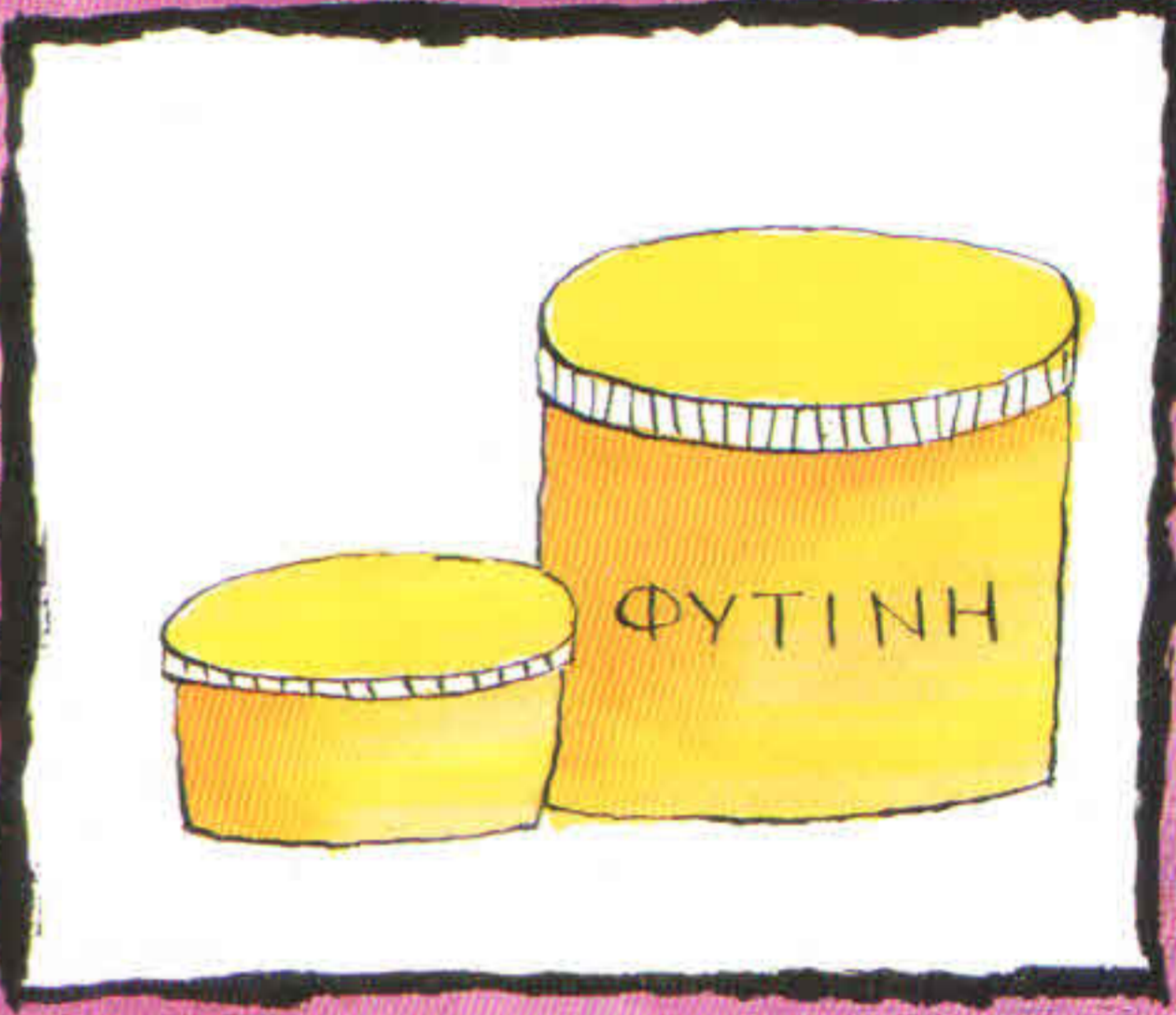
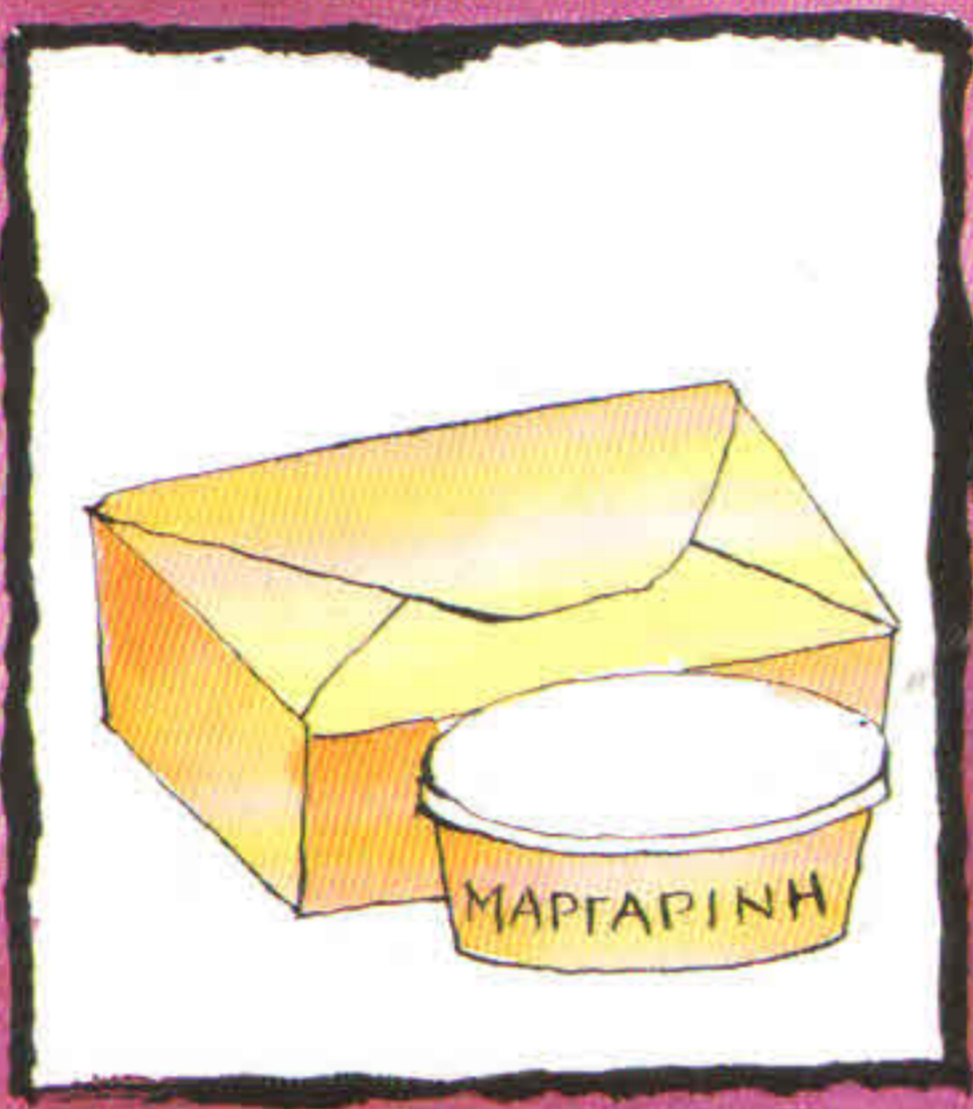
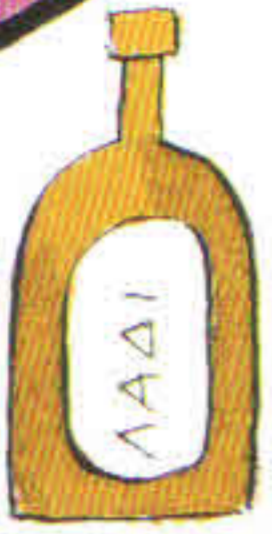
ΓΑΛΑ



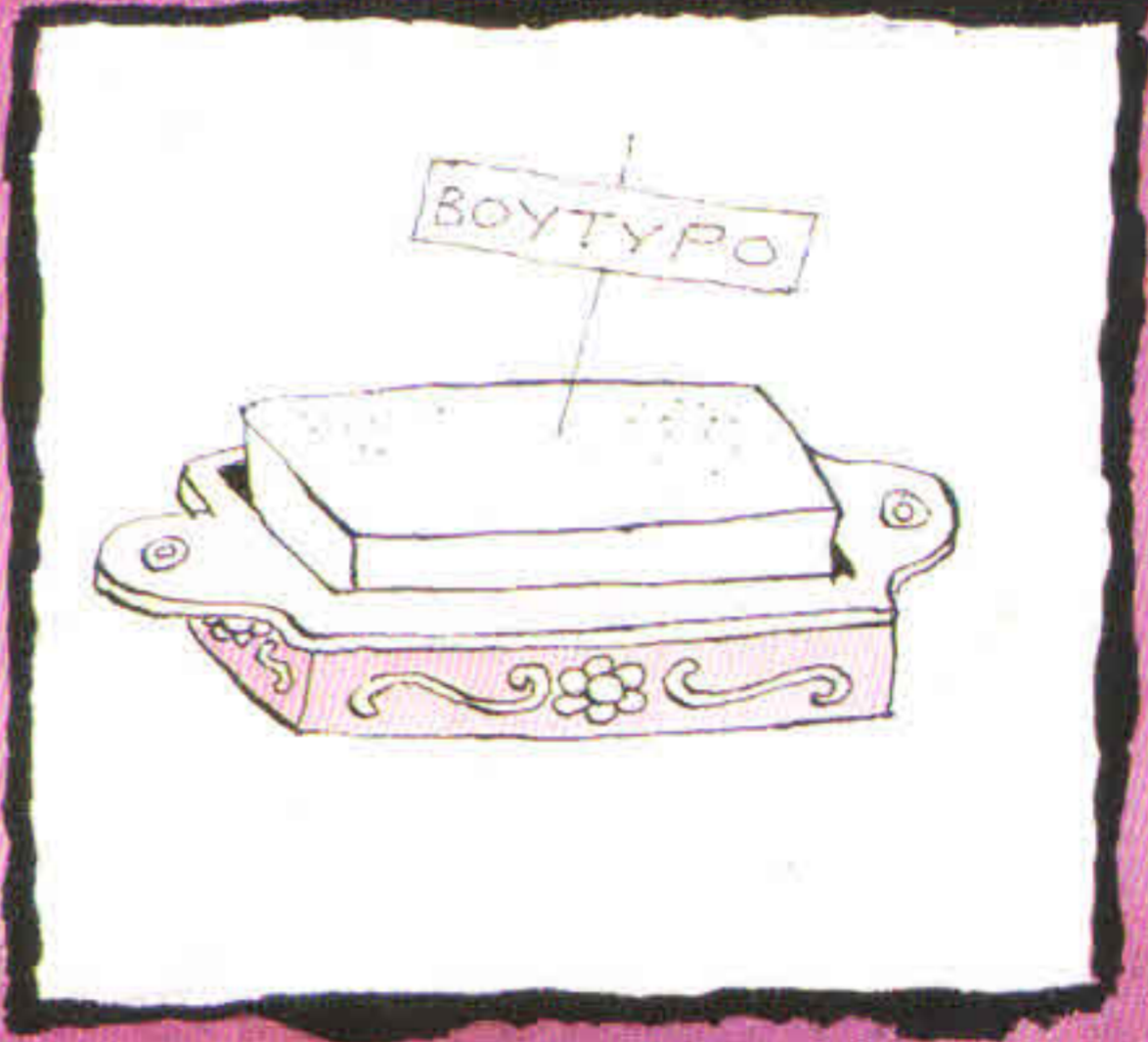


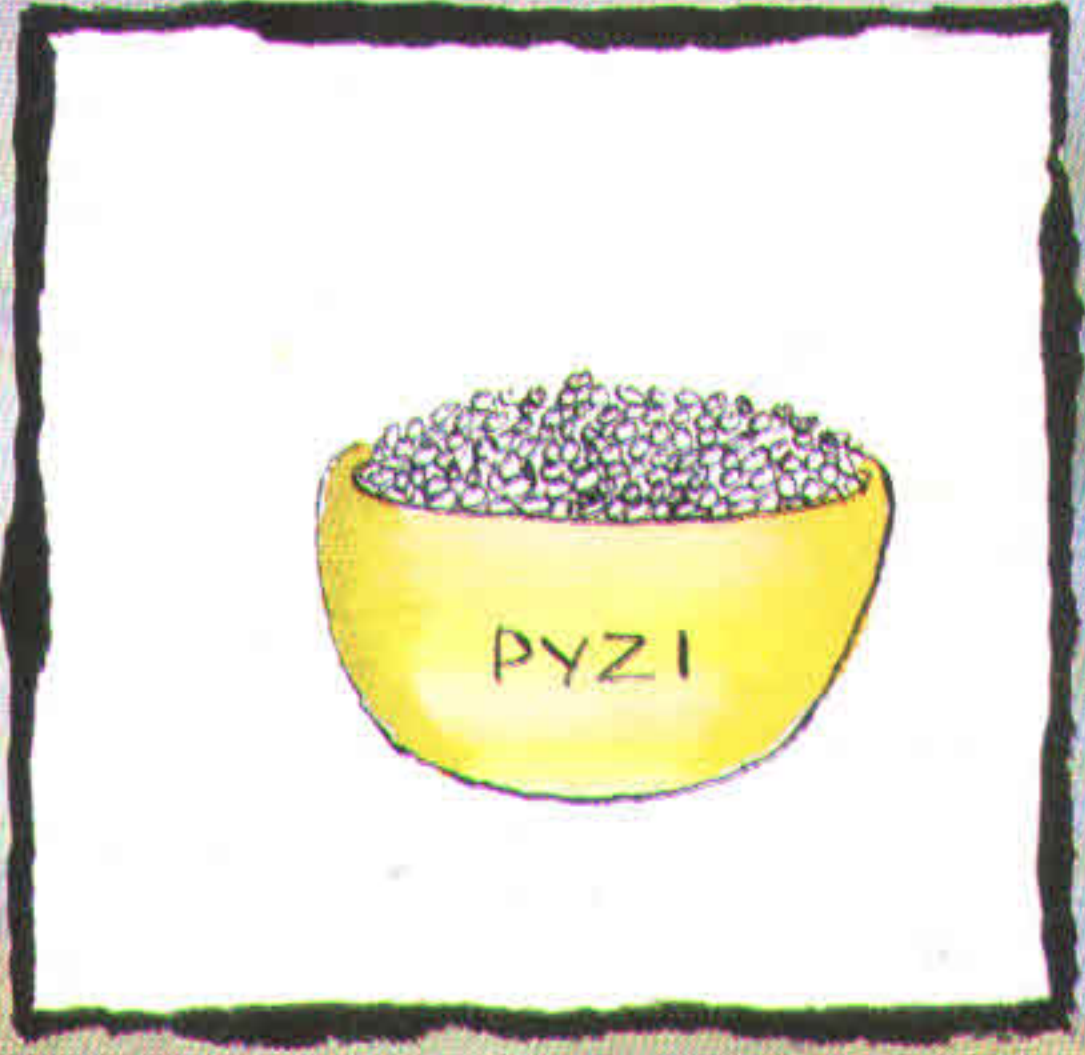
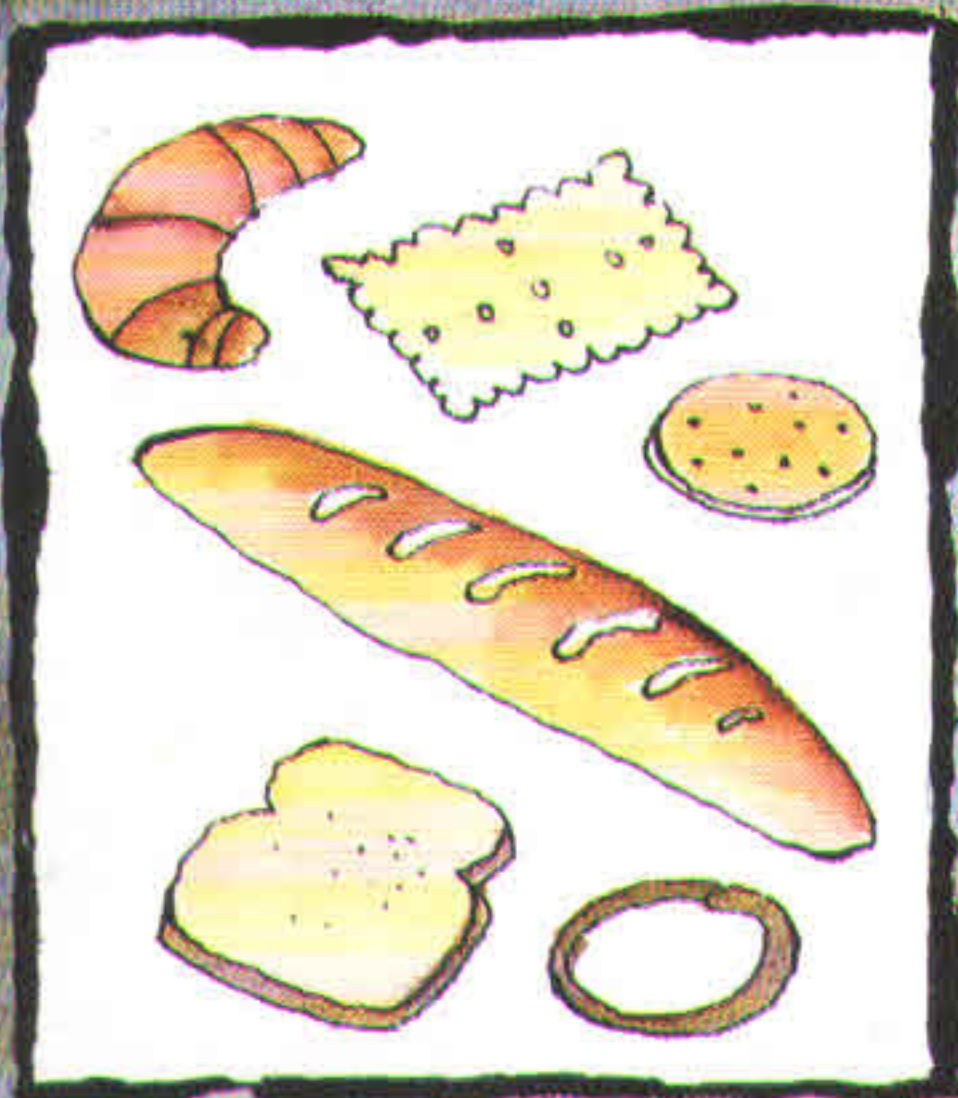
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
5

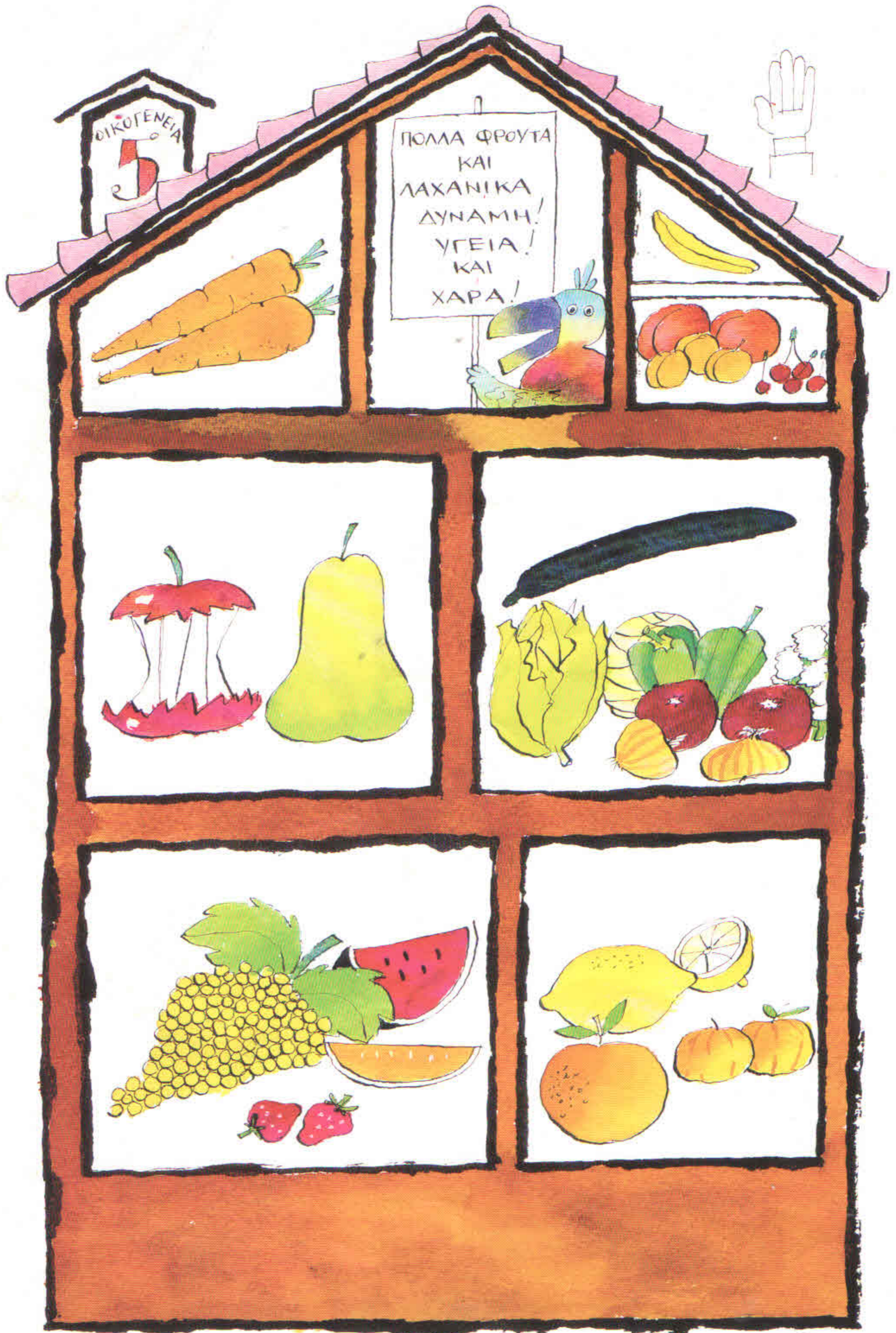
ΛΙΓΟ ΛΑΔΑΚΙ ΣΤΟ ΦΑΪ
ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΝΟΣΤΙΜΟ ΠΟΛΥ
ΔΕΡΜΑ
ΜΑΤΙΑ
ΔΟΝΤΙΑ
ΟΣΤΑ
ΟΛΑ ΘΑ'ΝΑΙ ΜΙΑ ΧΑΡΑ



ΒΟΥΤΥΡΟ
ΛΑΔΙ
ΣΤΟ ΦΑΪ
ΠΑΡΑΓΕΙ
ΕΝΕΡΓΕΙΑ
ΠΟΛΛΗ



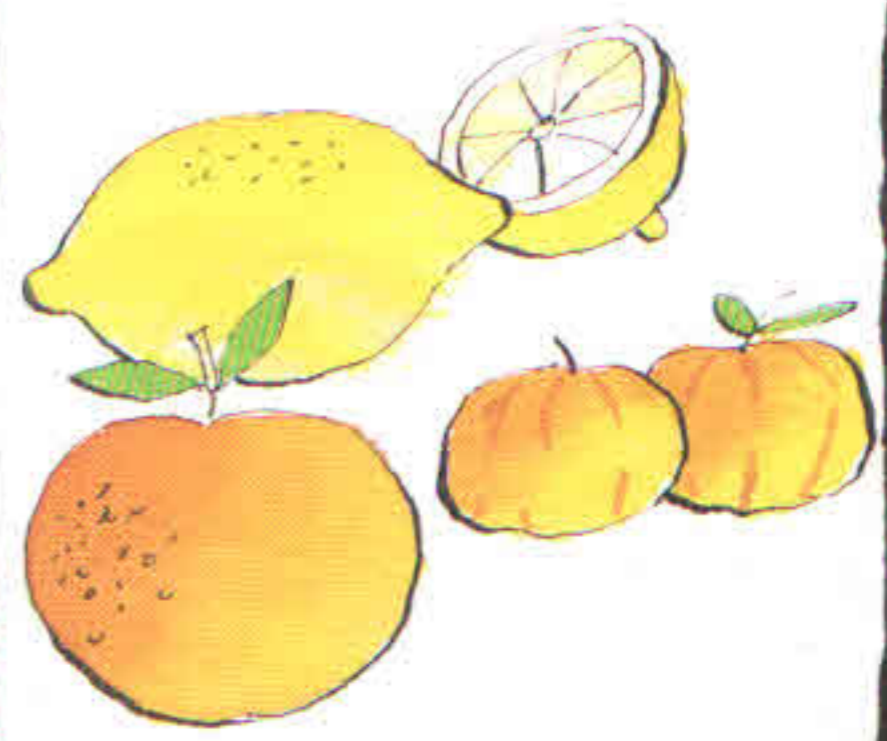
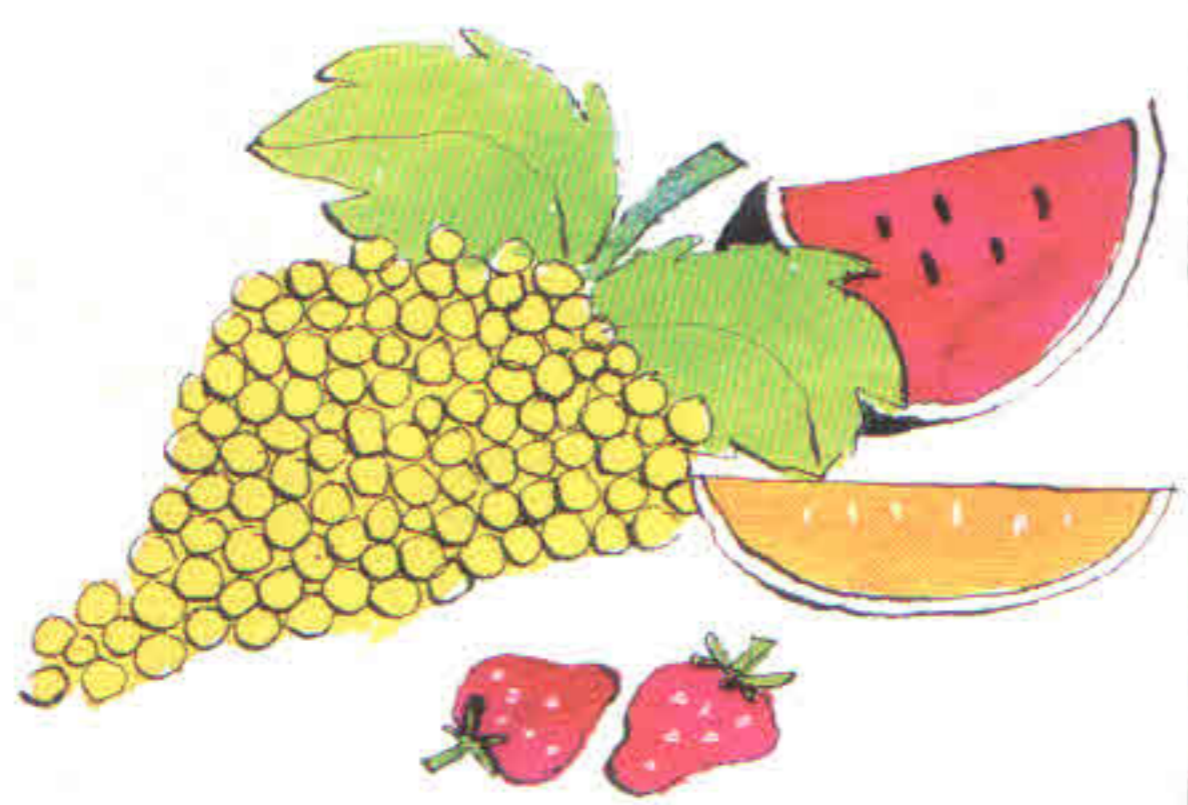
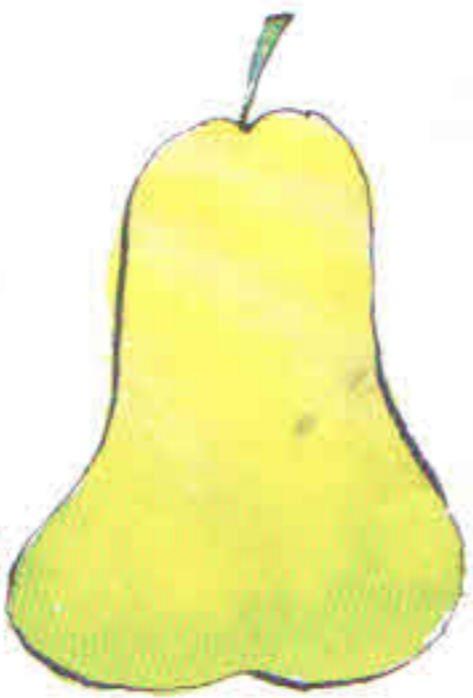
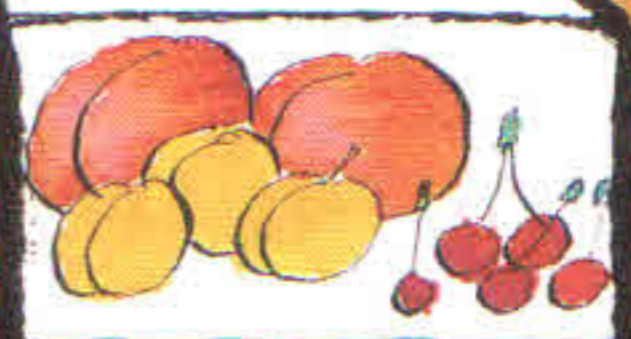




ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

5

ΠΟΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ
ΚΑΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΔΥΝΑΜΗ!
ΥΓΕΙΑ!
ΚΑΙ
ΧΑΡΑ!



- Τώρα, Κολοτούμπα, είναι στο χέρι σου να γίνεις γερή και δυνατή, είπε ο Πανωκάτω. Παιζεις πια στα πέντε δάχτυλα τις τροφές, που πρέπει να διαλέγεις, για να τρως σωστά.

ΛΑΘΟΣ
ΛΑΘΟΣ
ΛΑΘΟΣ

ΣΤΑ ΕΞΙ
ΔΑΧΤΥΛΑ
ΣΤΑ ΕΞΙ
ΔΑΧΤΥΛΑ

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΝΕΙΣ
ΓΕΡΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΟΧΙ
ΜΟΝΟ ΝΑ ΤΡΩΕΙ ΣΩ-
ΣΤΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΝΑ
ΠΙΝΕΙ ΣΩΣΤΑ

ΚΑΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙ ΣΩΣΤΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙ ΣΩΣΤΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙ ΣΩΣΤΑ



Ήταν... μετά από έξι βδομάδες...



- Τι βλέπουν τα μάτια μου, Κολοτούμπα! Κλαις ή κάνω λάθος; ρώτησε ο Πανωκάτω. Τι συμβαίνει πάλι;
- Κλαίω ναι, κλαίω, κλαίω γιατί ακολούθησα τις οδηγίες σου και να τα χάλια μου!
- Κάποιο λάθος μυρίζομαι, Κολοτούμπα, είπε ο Πανωκάτω. Έλα για πες μου τι έκανες.
- Την πρώτη βδομάδα έφαγα ψάρι, κρέας, κοτόπουλο, αυγά. Πρωί, μεσημέρι, βράδυ, είπε η Κολοτούμπα και συνέχισε να περιγράφει τι έφαγε τις άλλες βδομάδες.

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

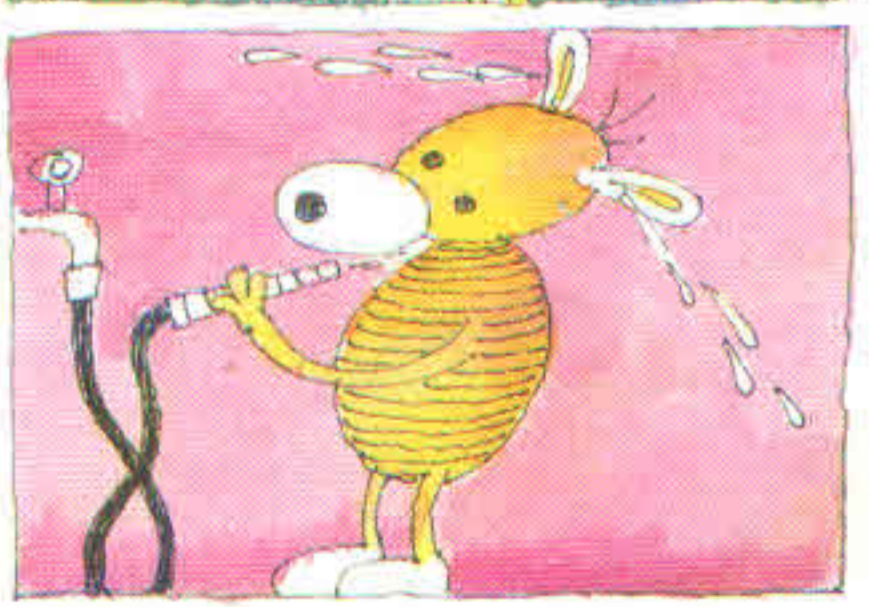


ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΠΕΜΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



ΕΚΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

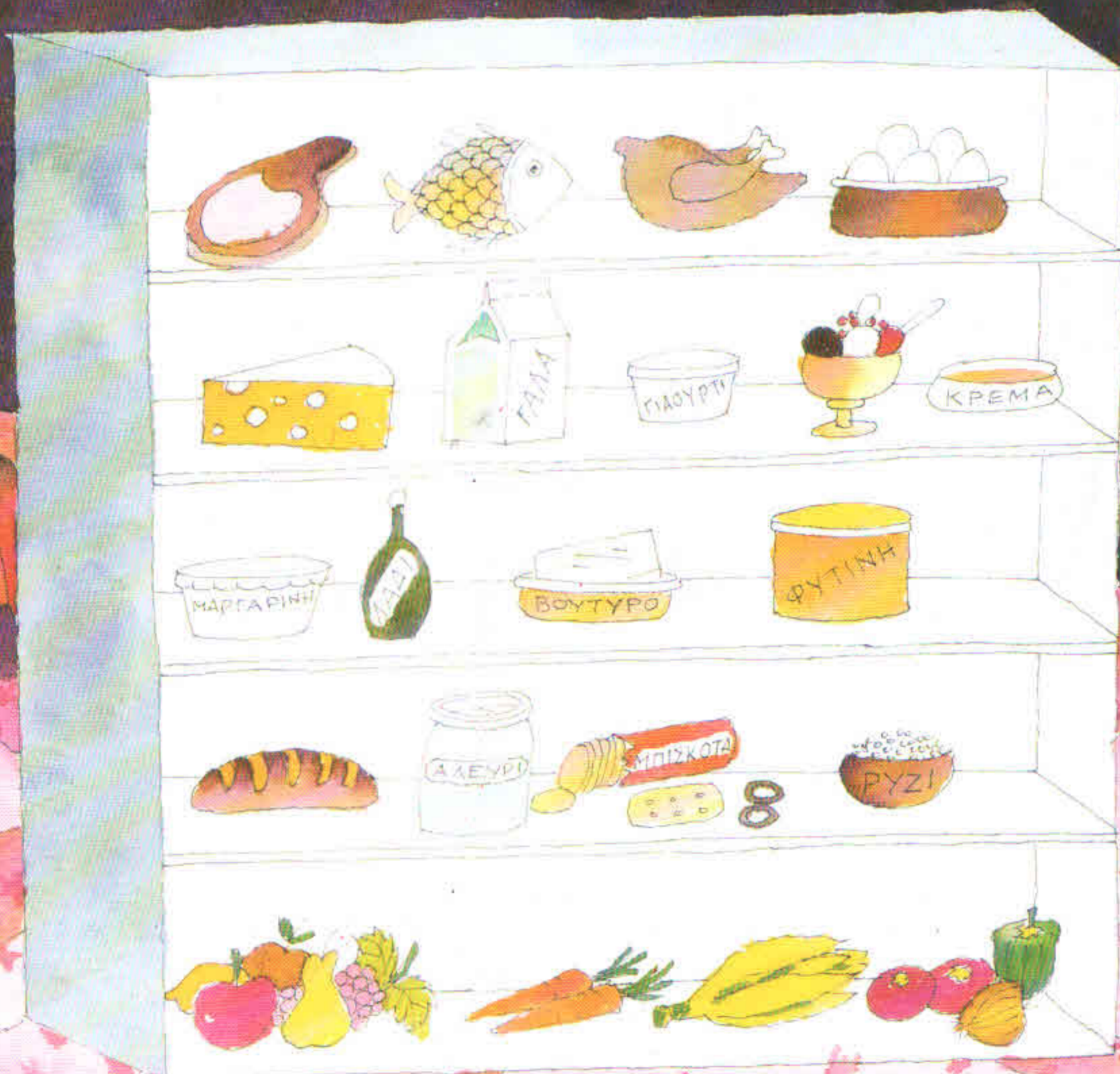
– Χο χο χο! και σε πέρναγα και για έξυπνη, Κολοτούμπα, ξέσπασε σε γέλια ο Πανωκάτω. Για να γίνεις γερή και δυνατή, δε φτάνει μόνο να ξέρεις τι τροφές πρέπει να τρως αλλά και πώς να τις τρως. Εσύ, παιδί μου, έτρωγες ένα δάχτυλο κάθε βδομάδα. Δε σου 'μεινε δάχτυλο για δάχτυλο! Το ξέρεις ότι πρέπει να τρως κάθε μέρα απ' όλες τις ομάδες τροφών; Έλα να σκεφτούμε πώς θα παίρνεις γεύσεις απ' όλα τα δάχτυλα, κάθε μέρα. Μόλις μου ήρθε μια ιδέα. Νομίζω ότι θα σε βοηθήσει πολύ. Περίμενε και θα δεις.



Ήταν... την άλλη μέρα...

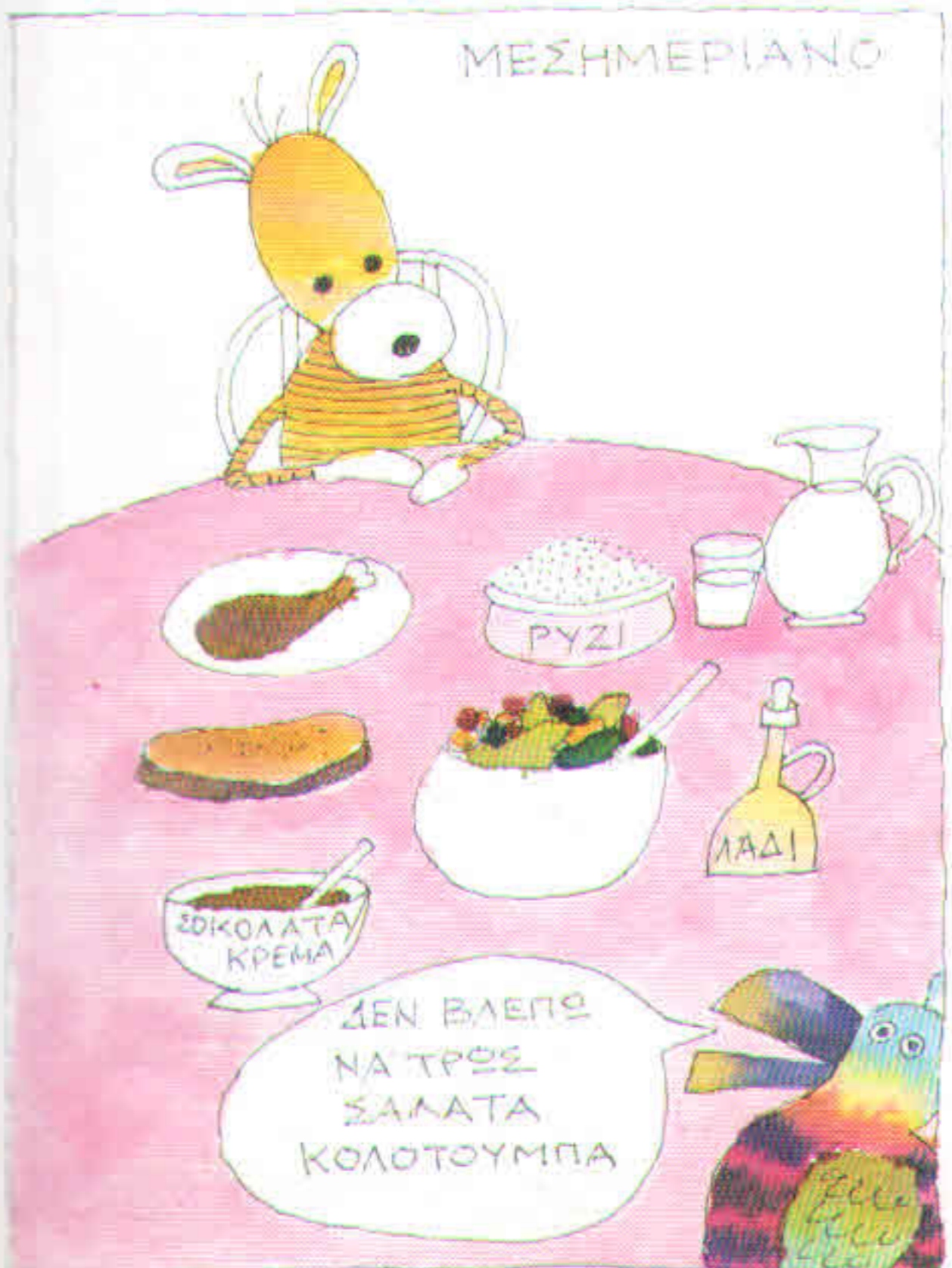




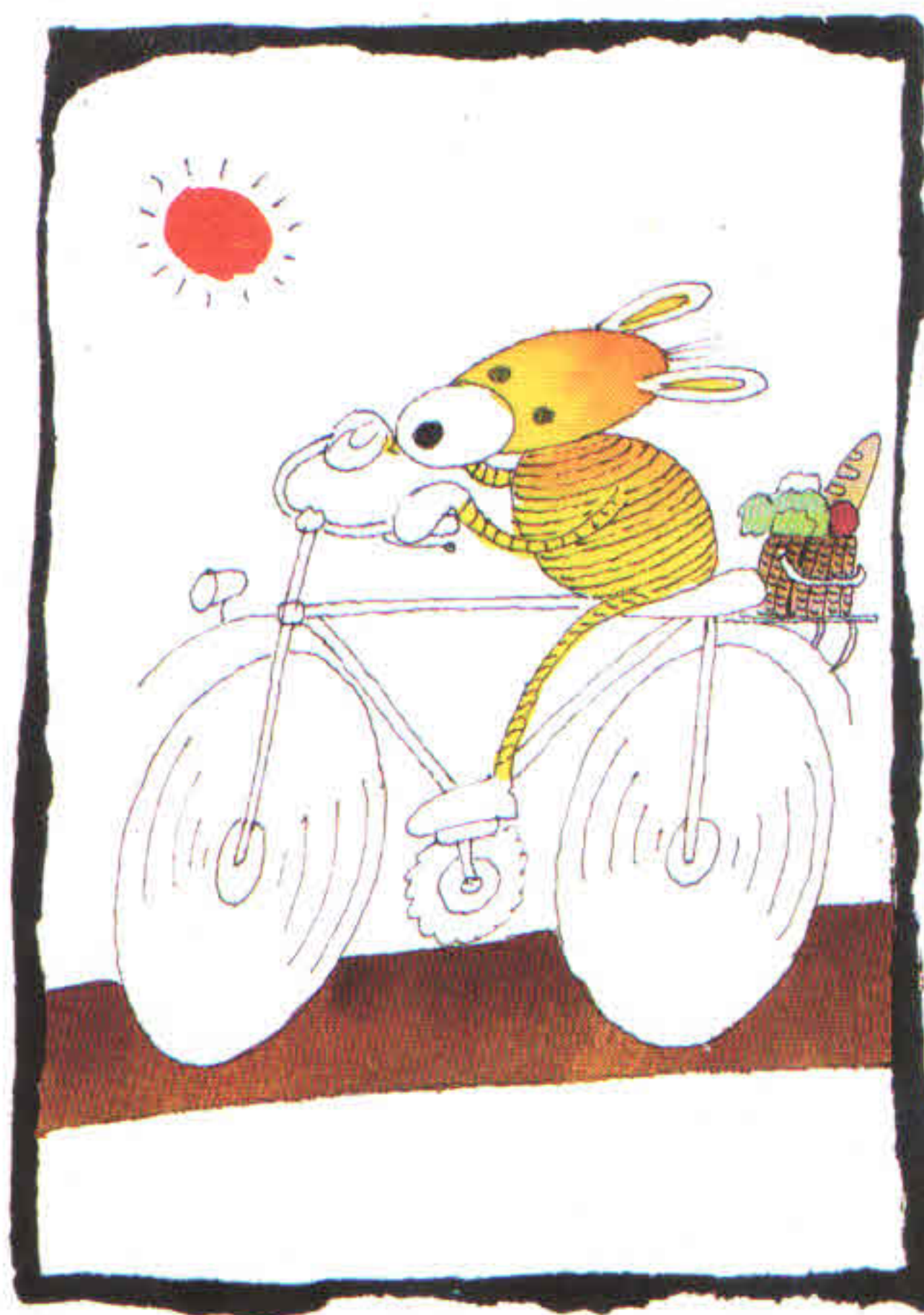
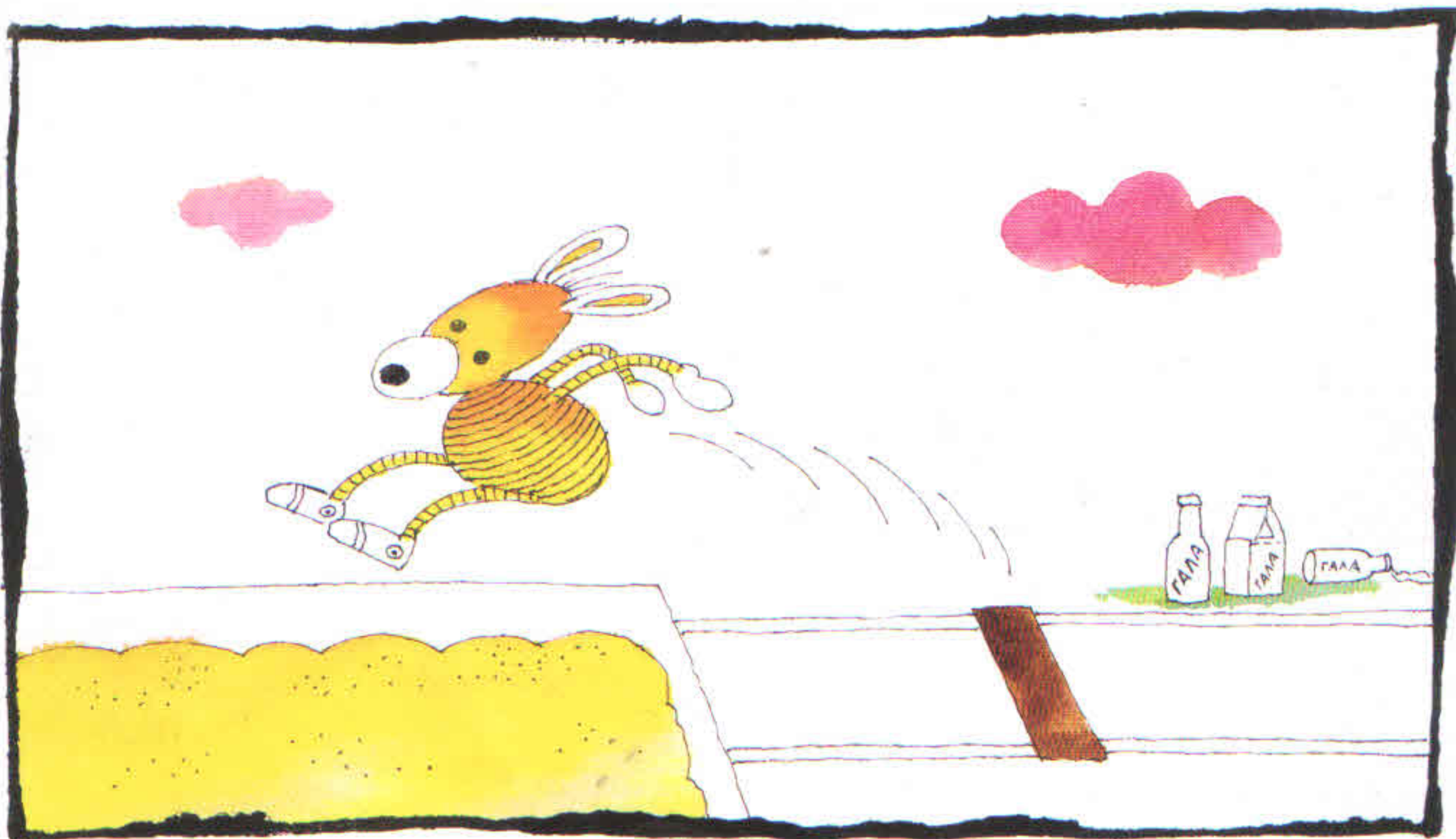


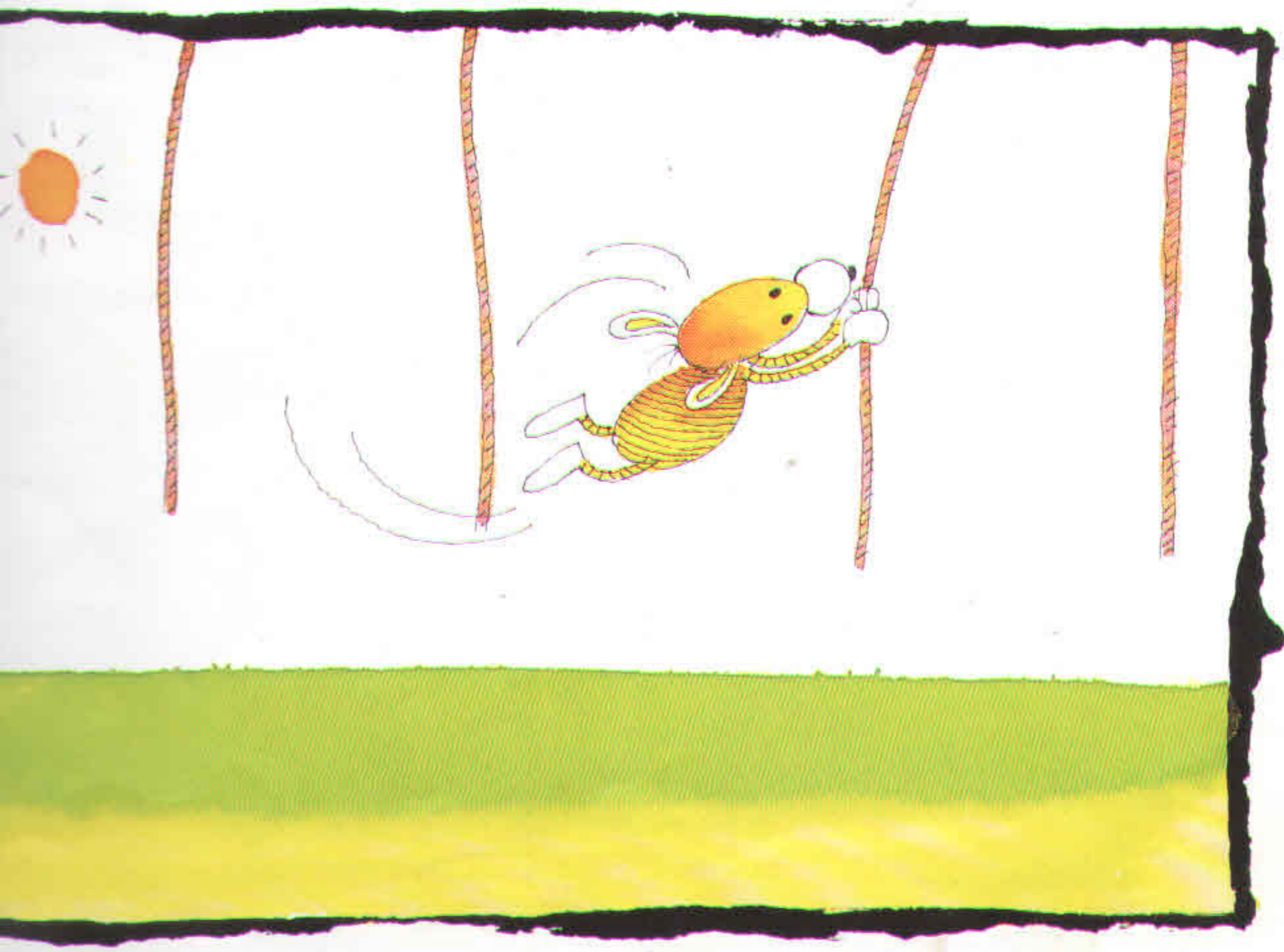
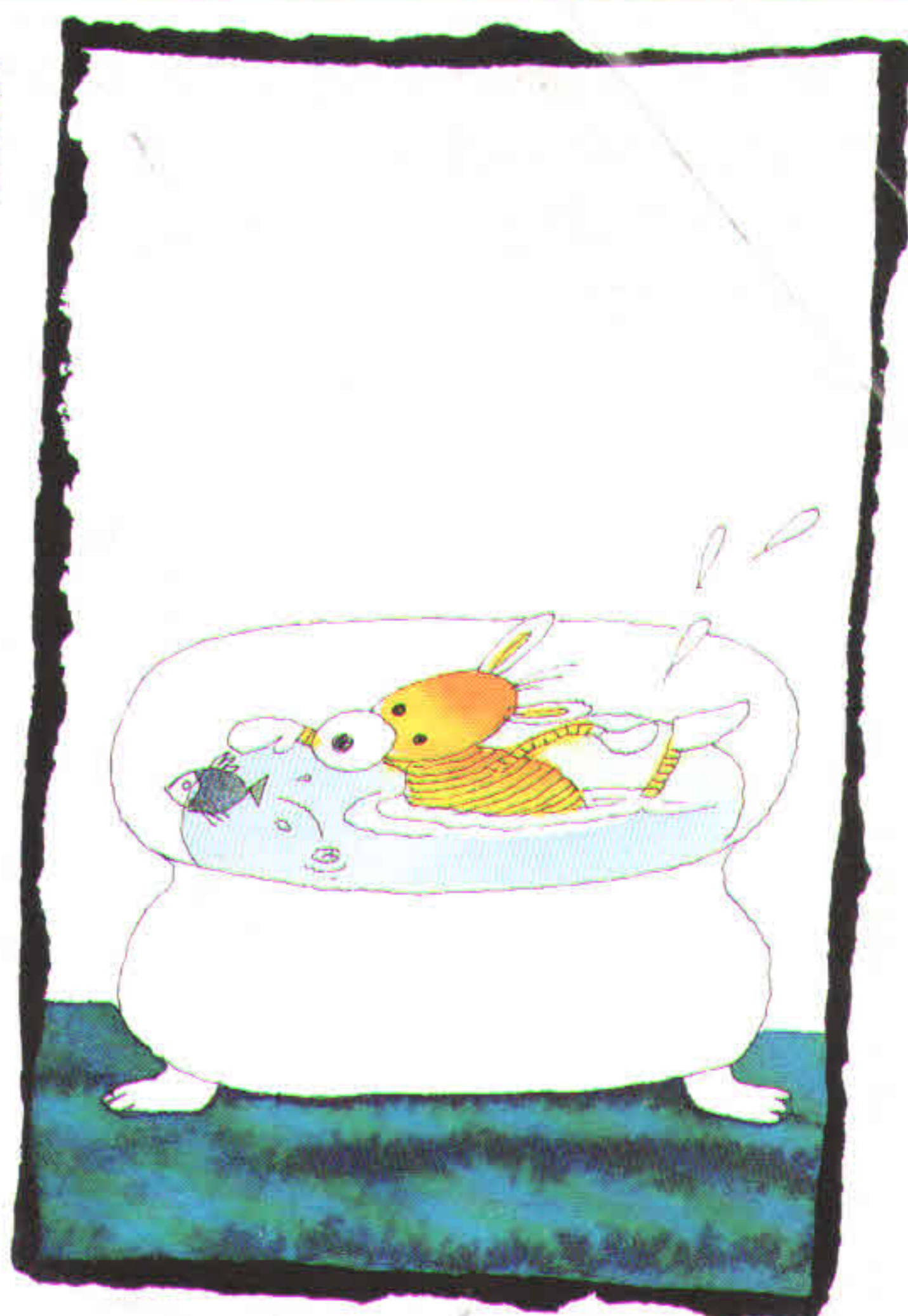
ΓΡΟΓΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΜΕΡΙΚΕΣ
ΤΡΟΦΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΡΑΦΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΓΕΡΗ ΚΑΙ
ΔΥΝΑΤΗ. ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!
ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!
ΚΑΙ ΜΕ ΤΗ ΝΙΚΗ!

Η Κολοτούμπα κατάλαβε πως για να γίνει γερή και δυνατή πρέπει να τρώει τρόφιμα, απ' όλα τα είδη κάθε μέρα.



Έτσι η Κολοτούμπα, αφού απόκτησε σωστές συνήθειες διατροφής, άρχισε ένα σκληρό πρόγραμμα δουλειάς για να κερδίσει τους αγώνες.



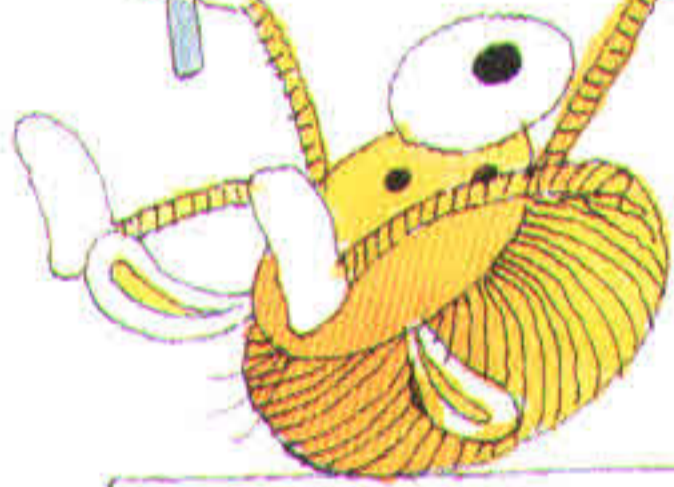
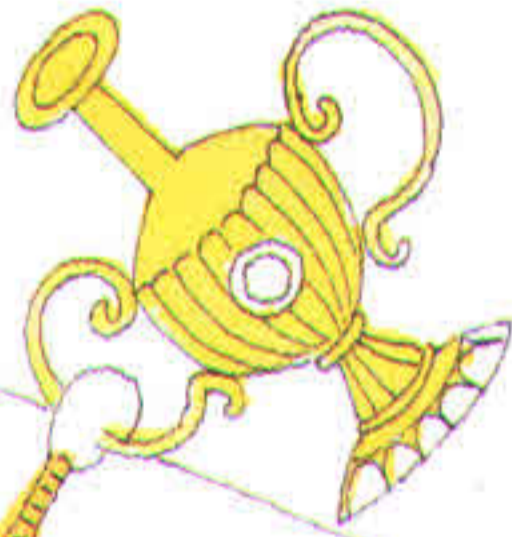


Ήταν... το άλλο καλοκαίρι.

ΑΛΛΜΑ

ΣΕ ΕΚΑΤΟ ΣΧΟΙΝΙ





1

2

3

ΚΟΛΟΤΟΥΜΠΑ
ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΕ
ΤΗΝ
ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΑΣ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

... ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ
ΚΑΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ
... ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΚΑΛΟΥΣ
ΦΙΛΟΥΣ
... ΚΑΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ
... ΚΑΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ





● **Μια φορά ήταν ... η Κολοτούμπα**

Οι περιπέτειες της Κολοτούμπας θα βοηθήσουν παιδιά, γονείς και παιδαγωγούς να «αποκτήσουν» σωστές συνήθειες διατροφής.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΗΛΙΚΙΑ: Από 5 ετών και άνω.