



## Η βασίλισσα καλοφαγού, της Εύης Τσιπιδου Χριστοφορίδου

11/07/2016

Η μικρή Αριάδνη ακροβάτησε για λίγο πάνω στο σύνορο. Δεξιά οι πινακίδες έγραφαν "Χώρα των Μπαλονάκηδων". Αριστερά "Χώρα των Μανταλάκηδων". Στους Μπαλονάκηδες γλέντι και φαγητό τρελό. "Όλα τα καλά θα φας εδώ, δε θα μείνει λιχουδιά να μην τη δοκιμάσεις", της είπαν. Στους απέναντι, τα ίδια από την ανάποδη. Άνθρωποι αδύνατοι σαν οδοντογλυφίδες, λασκαρισμένες απ' τη στέρηση, του μυαλού όλες οι βίδες.

Μια μάχη παντού. "Πάλι το 'ριξες στα κρουασάν, στα πατατάκια και στα λιπαρά σουβλάκια; Τι χάλια είν' αυτά, να κυκλοφορείς με προγουλάκια;", της έλεγαν οι Μανταλάκηδες που έλεγαν τους Μπαλονάκηδες κοιλαράδες και φαφλατάδες.

Κάθε πλευρά προσπαθούσε να την πάρει με το μέρος της. Μα η Αριάδνη, με τη βοήθεια της μαμάς της, κατάλαβε ότι δε χρειάζεται να φάει τα πάντα και να πάρει το μέρος κάποιου. Με ισορροπημένη διατροφή, βασίλισσα θα μπορούσε να γίνει στη χώρα των Καλοφαγάδων.

Η υγιεινή διατροφή είναι μέγιστο θέμα από τις μικρές ηλικίες. Ήδη πριν το νηπιαγωγείο, αρχίζουν οι συμβουλές, τα πρέπει, τα μη. Ένα λάθος που κάνουμε οι μεγάλοι, γονείς και εκπαιδευτικοί, είναι να ενοχοποιούμε με τη ρητορική και τις επιλογές μας, πολλές από τις τροφές. Λες και το γλυκό δεν χρειάζεται στη ζωή μας και δεν είναι μια από τις τέσσερις γεύσεις των ανθρώπων!

Το βιβλίο της Εύης Τσιπιδου δεν το κάνει αυτό το λάθος. Σεβόμενο τις αρχές της ισορροπίας των τεσσάρων γεύσεων, αλλά και την αποφυγή της διατροφικής μονομέρειας, προάγει την απενοχοποίηση των "λιπαρών" τροφών χωρίς να τις αγιοποιεί. Η τοποθέτηση των τροφών στις σωστές διαστάσεις τους και η στόχευση μιας διατροφικής ισορροπίας είναι πραγματικά εξόχως σημαντική στην υγεία των σημερινών παιδιών.

Βραχύ κείμενο και ρίμα δουλεμένη και χιουμοριστική στα θετικά του κειμένου.

Μια καλή αφορμή λοιπόν να συζητηθεί με το παιδί το θέμα της διατροφής, να περιοριστούν οι τύψεις όταν τρως με σύνεση ένα γλυκό και να τεθεί το μέτρο που αρμόζει σε κάθε οργανισμό και περίπτωση (άλλη κατανάλωση ζάχαρης χρειάζεται ένας αθλητής, άλλη ένας υπάλληλος γραφείου κ.ο.κ.)

Η εικονογράφηση της Λέλας Στρούτση όμορφη. Μορφές που καρτουνίζουν και πλησιάζουν το μέσο παιδικό σχέδιο, κι όχι τέλειες, φωτογραφικές αναπαραγωγές προσώπων και εικόνων. Η εικονογραφική της προσέγγιση, θαρρώ, θα αρέσει στα παιδιά.

<http://www.elniple.com/%CE%B7-%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BB%CE%B9%CF%83%CF%83%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%BF%CF%8D-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B5%CF%85%CE%B7%CF%82-%CF%84%CF%83%CE%B9%CF%84%CE%B9%CF%81%CE%B9%CE%B4%CE%BF%CF%85-%CF%87%CF%81%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%B4%CE%BF%CF%85>