



Ο Μαγικός Κόσμος του παιδικού βιβλίου

16/09/16

Η Αριάδνη, η μικρή ηρωίδα του βιβλίου, περπατά σε ένα μονοπάτι που λειτουργεί και ως σύνορο ανάμεσα σε δυο χώρες: τη χώρα των Μπαλονάκηδων και τη χώρα των Μανταλάκηδων, τις οποίες χωρίζει αιώνια διαμάχη. Στη χώρα των Μπαλονάκηδων όλοι τρέφονται με γλυκά, κρουασάν, πατατάκια και βλαβερές τροφές, ενώ στη χώρα των Μανταλάκηδων οι κάτοικοι προτιμούν φρούτα, λαχανικά, παξιμαδάκια και οτιδήποτε υγιεινό. Την Αριάδνη διεκδικούν και οι δυο χώρες, αλλά η ίδια βρίσκεται σε μεγάλο δίλημμα. Δεν μπορεί να αποφασίσει με ποια μεριά πρέπει να ταχθεί, αφού της αρέσουν εξίσου και οι ωφέλιμες και οι βλαβερές τροφές. Από τη δύσκολη αυτή θέση θα τη βγάλει η μητέρα της, που θα τη συμβουλέψει να τρώει με μέτρο όλες τις ομάδες τροφίμων (ψάρια, κρεατικά, λαχανικά, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά), να πίνει πολύ νερό και να γυμνάζεται. Ένα καλογραμμένο βιβλίο για την υγιεινή διατροφή, που απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας. Αυτό που το καθιστά ξεχωριστό είναι το γεγονός ότι απενοχοποιεί τις βλαβερές τροφές στα μάτια των παιδιών και τις εντάσσει σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, εφόσον αυτές καταναλώνονται με μέτρο και συνδυάζονται με άσκηση. Είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσουν τα παιδιά σωστές διατροφικές συνήθειες σε αυτήν την ηλικία, γιατί μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό πάντα με άσκηση επιτυγχάνει θεαματικά αποτελέσματα στο σώμα, στο μυαλό, στη διάθεση, στην ενέργεια και στην αποδοτικότητά μας, χαρίζοντάς μας υγεία, ευεξία, καλύτερη διάθεση και πάνω απ' όλα, περισσότερο χαμόγελο!

<http://www.kosvoice.gr/%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%B2%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%CF%85-%CE%B5%CE%B4%CF%8E-%CE%BD%CE%B7%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%BF/item/34711-%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%B2%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%CF%85-%CE%B5%CE%B4%CF%8E-%CE%BD%CE%B7%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%BF-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%E2%80%93%CE%B9%CE%B4%CE%AD%CE%B5%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE>

[%B9-%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%B7-%CE%B2%CE
%B1%CF%83%CE%AF%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](#)