

1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΗΜΕΡΟ  
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ  
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ  
2017-2018

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ  
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ  
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ

το ζρένο  
της κυρίας  
Διατροφής



Το τρένο  
της κυρίας  
Διατροφής



Τσαφτσουφ, τσουφτσαφ!  
Το τρένο της Διατροφής,  
έχει όλα τα καλά,  
λιχουδιές και φαγητά,  
υγιεινά και ανθυγιεινά.  
Επιβιβαστείτε όλοι,  
το ταξίδι ξεκινά  
κι έχει τρόφιμα πολλά.  
Τα υγιεινά τα φαγητά  
κάνουν καλό στην καρδιά,  
μας δυναμώνουν το κορμί,  
μας δίνουν δύναμη πολλή  
και υγεία στη ζωή.

Το τρένο της κυρίας Διατροφής

## ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ - ΖΥΜΑΡΙΚΑ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!  
Μπαίνουν όλα τα δημητριακά,  
τα μικρά και τα μεγάλα,  
μόνα τους ή μες στο γάλα!  
Το ψωμάκι το ζεστό,  
που ταιριάζει με κάθε φαγητό,  
μακαρόνια και ρυζάκι,  
χυλοπίτες, τραχανάς  
νόστιμο είναι φαγάκι,  
όταν νιώθεις πως πεινάς,  
όπως και οι πατατούλες  
νόστιμες και αφρατούλες!  
Όλα αυτά τα βασικά  
τρώμε καθημερινά!

## ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ - ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!

Το τυρί και το γιαούρτι  
και όλα τα γαλακτοκομικά,  
μες στο τρένο και αυτά,  
για να δώσουν νοστιμιά  
στο ταξίδι αυτό παιδιά  
και κόκαλα γερά!

Η αδυναμία μου όμως  
είναι όλα τα παγωτά!  
Αλλά αντί για παγωτό  
τρώω γιαούρτι στο λεπτό  
με καρύδια και με μέλι  
που είναι πιο υγιεινό!

20 τρένο της κυρίας Διαζροφής

## ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!  
Μπαίνουν μέσα στο βαγόνι  
φρούτα και λαχανκά, νόστιμα και ζουμερά!  
Είναι όλα θρεπτικά, δίνουν δύναμη πολλή,  
με βιταμίνες γεμίζουν το κορμί,  
κι επειδή κάνουν καλό  
κάθε μέρα τα έχουμε στη διατροφή!  
Φτάχνουμε φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής,  
βάζουμε και γαουρτάκι και την τρώμε μα χαρά!  
Μα νόστιμη σαλάτα με πολλά λαχανκά,  
και λαδάκι απ' την ελά!  
Φασολάκα και μπράμ,  
σπανακόρυζο και γεμιστά κι άλλα τόσα φαγητά  
μαγειρεύουμε με τα λαχανκά!

## ΟΣΠΡΙΑ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!  
Τα όσπρια, τα όσπρια  
έρχονται με τη σειρά,  
για να μπουνε στο βαγόνι  
και το ταξίδι ξεκινά!  
Οι φακές και τα φασόλια,  
τα κουκιά και τα ρεβίθια,  
όπως και στα παραμύθια!  
Τα όσπρια τα τρώμε,  
γιατί είναι υγιεινά,  
έχουν σίδηρο πολύ  
και μας δίνουν δύναμη  
και ενέργεια πολλή!

## ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!  
Το λαδάκι απ' την ελιά  
πάει σ' όλα τα φαγητά,  
μέσα σ' όλες τις σαλάτες  
μα και στα μαγειρευτά!  
Και πολύ νόστιμο είναι,  
όταν μέσα στο λαδάκι  
βουτάνε το ψωμάκι,  
για να φάνε τα παιδιά,  
λίγη ρίγανη, λεμόνι  
και το τρώνε με χαρά!

ΚΡΕΑΤΙΚΑ - ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ  
- ΑΒΓΑ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφι  
Μέσα στο βαγόνι μπαίνουν όλα τα κρεατικά  
και κοτόπουλο και αυγά!  
Δίνουν δύναμη πολλή, δίνουν γέυση και χαρά  
και υγεία χαρίζουν σε μεγάλους και παιδιά!  
Δεν τα τρώμε όμως  
κάθε μέρα όλα αυτά!  
Ψάρα μεγάλα και μικρά  
και όλα τα θαλασσινά,  
οι σουπές, τα καλαμάρα,  
τα χταπόδια κι όλα τα άλλα, είναι τόσο υγιεινά!  
Κάνουμε καλό στα μάτια,  
για να βλέπουμε καλά!

20 ζρένο της κυρίας Διαζροφής



## ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΑ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!  
Οι σάλτσες και οι μαγονέζες  
κι όλα αυτά τα λιπαρά,  
στο ταξίδι και αυτά!  
πατατάκα, γαρδάκα,  
οι γλυκές οι καραμελές,  
μα και τα ζαχαρωτά!  
Αχ, πώς να μείνω μακρά,  
απ' τε λχουδές αυτές,  
νόστιμες λαχταριστές,  
που δεν είναι καθόλου υγιεινές;

20 ζρένο της κυρίας Διαζροφής

ΜΕΛΙ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!

Η κυρία Διατροφή, έχει μια βέα καλή!

Φτάχνει μία συνταγή,

μία τούρτα υγιινή,

με μπανάνα και με μήλο

πορτοκάλι και σταφύλι

βάζει και ξηρούς καρπούς,

καρύδα και αμύγδαλα,

βάζει γιαούρτι αντί για κρέμα

και αντί για ζάχαρη μέλι.

Το μέλι είναι νόστιμο

και πολύ υγιινό

και το τρώμε όλοι

γιατί μας κάνει πολύ καλό!

## ΝΕΡΟ



Τσαφ - τσουφ, τσουφ - τσαφ!

Το νερό, το νεράκι,  
από τις καθαρές πηγές,  
στη διατροφή και αυτό  
είναι πολύ βασικό,  
για μεγάλους και παιδιά!

Όλοι μας το πίνουμε  
και μαγειρεύουμε με αυτό!  
Μας καθαρίζει το σώμα  
και μας κάνει πολύ καλό  
και πρέπει να πίνουμε συχνά,  
κάθε μέρα, όλη μέρα,  
και μεγάλοι και παιδιά.

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ  
2017-2018

1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ  
ΕΥΑΓΓΕΛΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ  
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΕΤΡΗ



20 ζρένο της κυρίας Διαζροφής

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ  
2017-2018

1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΗΜΕΡΟ  
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ  
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ:  
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ  
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ

τησ υ α σ ι ω χ η ς

χ ρ η σ τ ο ς

μ α ρ τ ι α

α ν α μ ο ρ τ η ς

κ α τ ε ρ ι ν η

θ α ν ά σ η ς

α γ ο τ α ρ η ς

20 ζρένο της κυρίας  
Διαζροφής