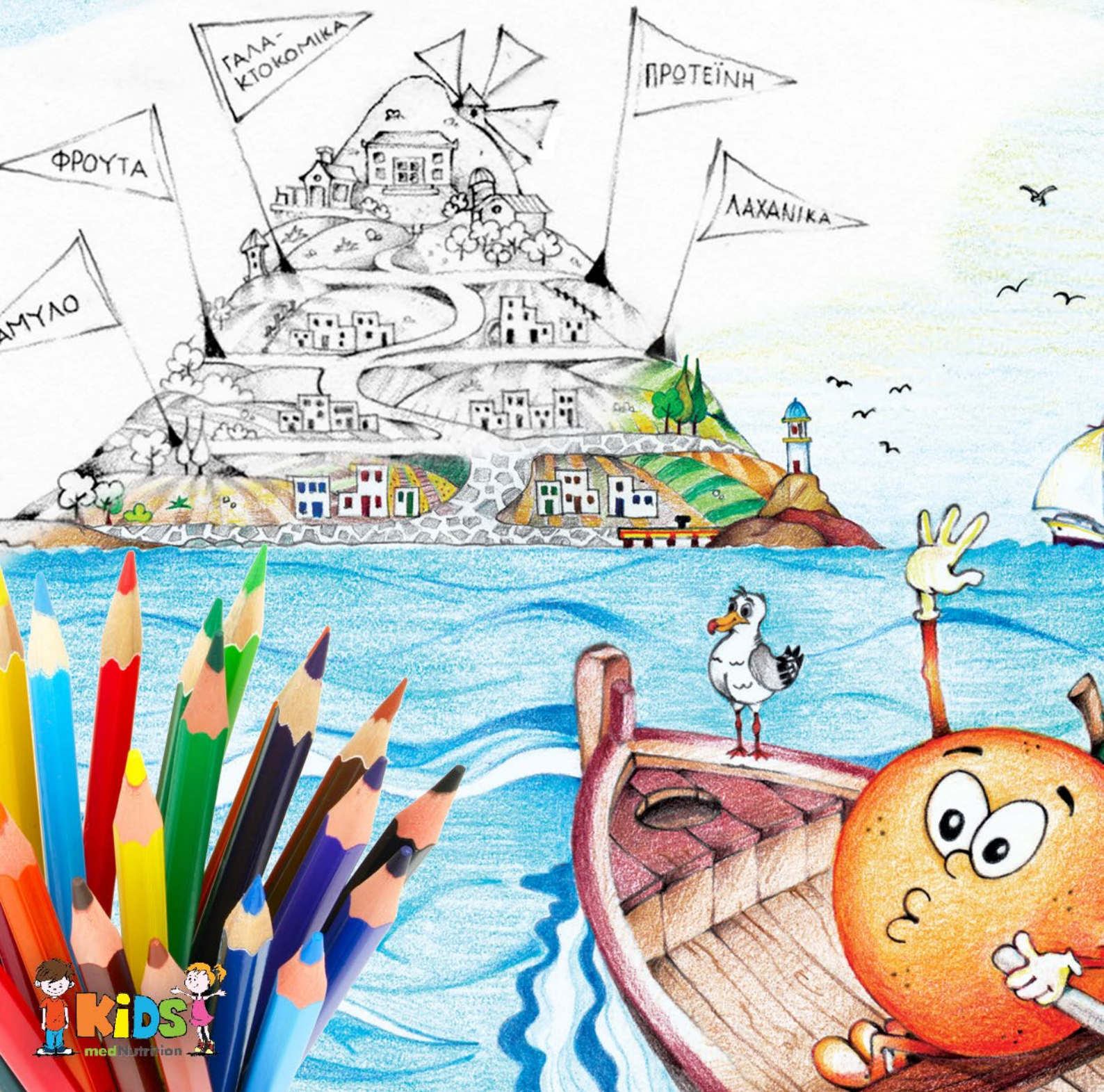


Μαίρη Σελανικλή
Εικονογράφηση Θανάσης Κυριανάκης
Επιμέλεια κειμένων Νεκταρία Καρακώστα

Χρωματίζοντας...

Το Διατραφόνισο



© 2015, Παπαχρήστος Παρασκευάς

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Παπαχρήστος Παρασκευάς - medNutrition

Χρემωνίδου 19 - 21,

Παγκράτι, ΤΚ 116 33, Αθήνα, Ελλάδα

email: info@mednutrition.gr

website: www.mednutrition.gr

e-shop: www.mednutrition.gr/eshop

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Συμβουλευτείτε έναν πτυχιούχο διαιτολόγο-διατροφολόγο. Το περιεχόμενο του βιβλίου είναι μόνο για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να αντικαθιστά οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή/και θεραπεία που χορηγείται από το γιατρό σας ή από τον εξειδικευμένο επιστήμονα υγείας (διαιτολόγο-διατροφολόγο, καθηγητή Φυσικής Αγωγής, ψυχολόγο κ.ά.). Αν είστε επαγγελματίας του χώρου της υγείας θα πρέπει να θυμάστε ότι ο σκοπός των πληροφοριών αυτών δεν είναι να χρησιμεύσουν ως υποκατάστατο του δικού σας κλινικού κριτηρίου. Οι συγγραφείς και ο εκδοτικός οίκος καλούν τους αναγνώστες να αναφέρουν στον εκδοτικό οίκο οποιαδήποτε ανακρίβεια υποπέσει στην αντίληψή τους.

Απαγορεύονται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η μετάφραση, η απόδοση κατά παράφραση, η διασκευή ή εκμετάλλευση του περιεχομένου του βιβλίου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλον οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου λόγου ή τέχνης χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια της εταιρείας «medNutrition Services Limited», σύμφωνα με το Νόμο 2121/1993 και τις διεθνείς συμβάσεις. Επίσης, απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, του εξωφύλλου και γενικότερα της όλης αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου με φωτοτυπίες, ηλεκτρονικές ή οποιοσδήποτε άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του Νόμου 2121/1993.

medNutrition info

Το medNutrition.gr είναι το πρώτο portal διατροφής στην Ελλάδα και την Κύπρο. Οι αρθρογράφοι της πύλης είναι πτυχιούχοι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι, τεχνολόγοι τροφίμων, ιατροί, καθηγητές Φυσικής Αγωγής, ψυχολόγοι κ.ά. Εκτός από επιστημονικά άρθρα διαιτολόγων, στην ιστοθέση του medNutrition προβάλλονται, επίσης, τα τελευταία νέα για την υγεία και τη διατροφή, συνεντεύξεις από ειδικούς επιστήμονες, δελτία Τύπου, εκδηλώσεις, newsletters, ηλεκτρονικά εργαλεία και εφαρμογές. Καταξιωμένοι δημοσιογράφοι στο χώρο της υγείας επιμελούνται τα κείμενα. Στόχος και όραμά μας είναι η ανέλιξη της ιστοθέσης σε ένα δημοφιλές, ενημερωμένο και, πάνω από όλα, έγκυρο και αξιόπιστο ηλεκτρονικό μέσο πληροφόρησης, τόσο του απλού κοινού όσο και των ειδικών, σχετικά με θέματα διατροφής και υγείας.

Ομάδα παιδικής διατροφής

Βουτσά Διονυσία

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Βρυώνη Σοφία

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Κουμπίτσκι Αλεξάνδρα

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Λαμπρινού Χριστίνα-Πωλίνα

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Σελανικλή Μαίρη

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Η ωστή η διατροφή, πρέπει πάντα να είναι εκεί,
κάθε ώρα και στιγμή.

Να φροντίζει τα παιδιά, να τα κάνει δυνατά,
ευτυχιωμένα και γερά.

Η ισορροπία και το μέτρο στη ωστή τη διατροφή, θα
προσφέρει στα παιδιά μας μια χαρούμενη ζωή.
Η μαμά και ο μπαμπάς τά 'χουν όλα κανονίσει: με σαλάτες
όλο χρώμα, φρούτα και λαχανικά κι αλλά νόστιμα καλούδια
για να φάμε υγιεινά.

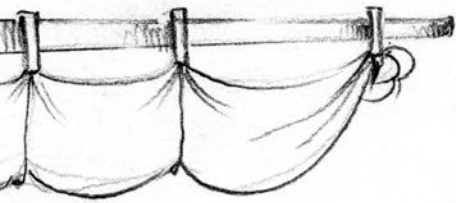
Τέλος στις πολλές πατάτες, στα χοτ ντογκ και στα γλυκά,
τώρα ξέρω πως η φύση μας χαρίζει τα πιο νόστιμα υλικά.

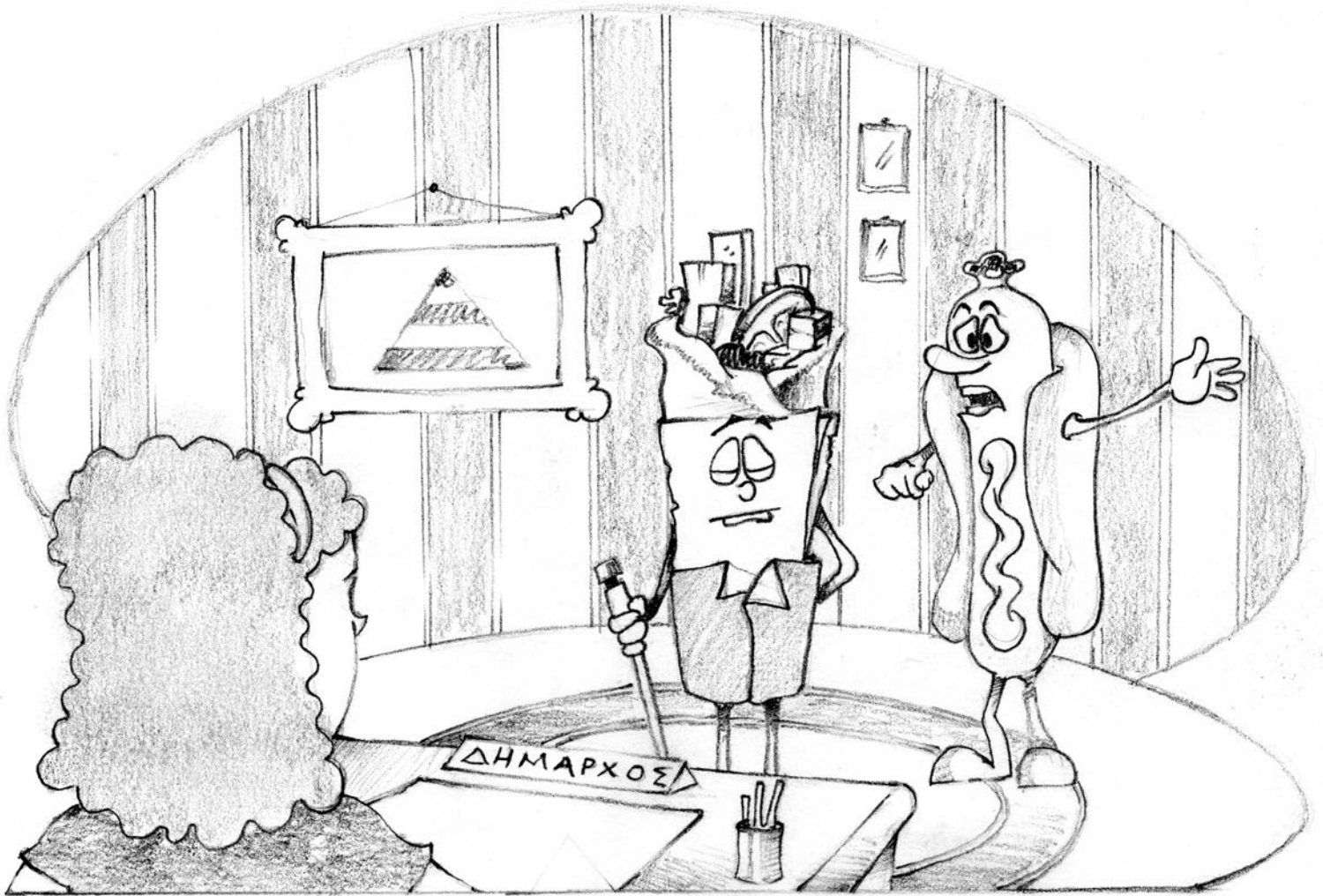
Ελάτε λοιπόν να διασκεδάσουμε μαζί, να ζωγραφίσουμε
παρέα και να μάθουμε πολλά για τη ωστή τη διατροφή!

Μην βαριέσαι ν' ασκηθείς και ποτέ σου μην ξεχνάς ότι
άσκηση και διατροφή σε κρατούν υγιή!



Παγωτάκης, Σοκολάτα, και Καραμέλα
φθάνουν στο νησί, άραγε στους
Διατροφονησιώτες τι μέλλει να συμβεί;
Φορούν ρούχα όμορφα και λαμπερά,
είν' όμως άδειοι από θρεπτικά
συστατικά!



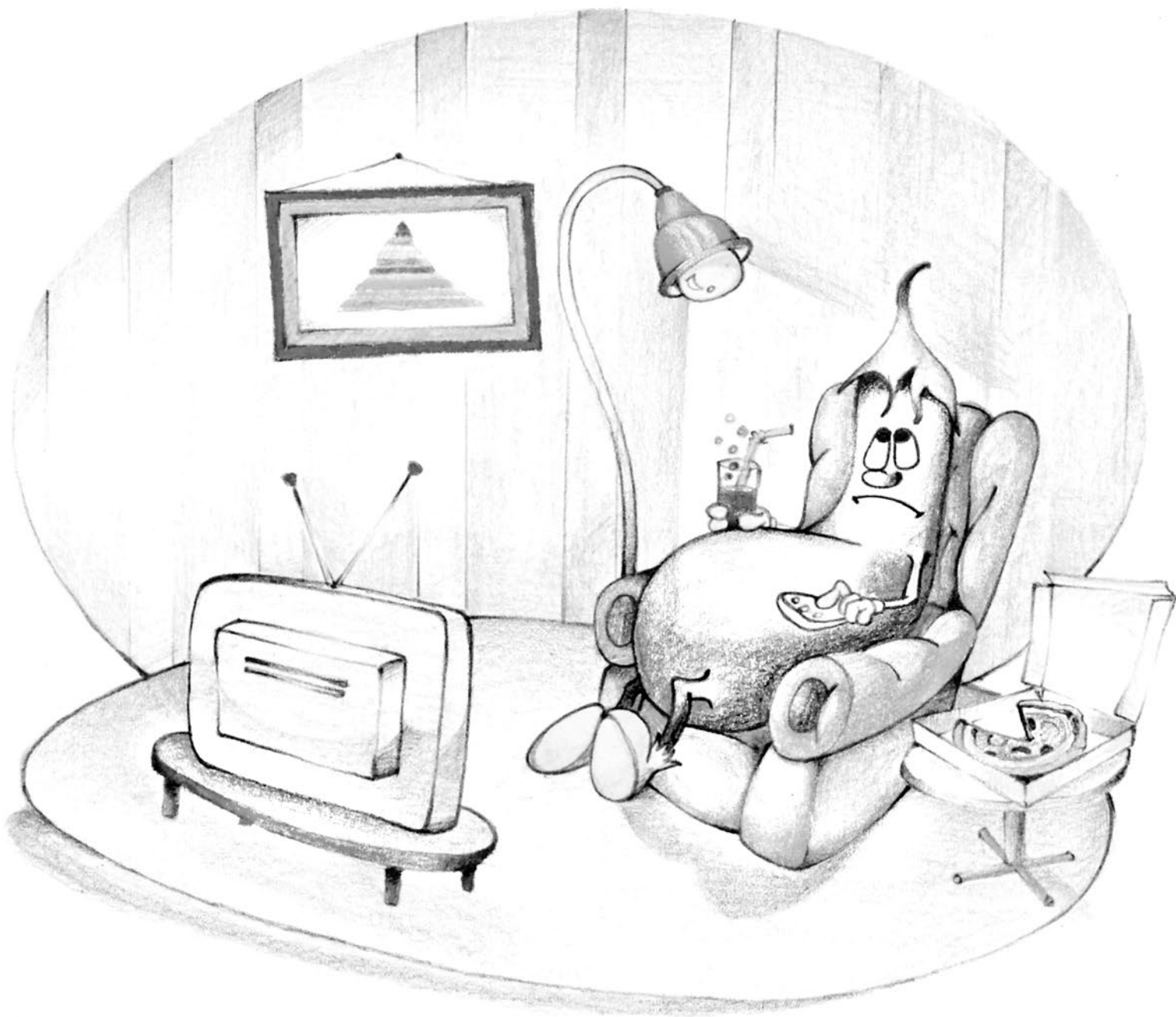


Σουβλάκης και Hot Dog τη δήμαρχο
χυρεύουν, που πλέον φαγητό επανίως
μαγειρεύουν... Μια δέση διεκδίκησαν
κι εκείνοι μες στη δίαιτα και η κυρία
Διατροφή, φέρθηκε ακριβοδίκαια:
"Με φρούτα και λαχανικά το πιάτο
θα γεμίζει, πίττες, σουβλάκια και
hot dog θα τρώμε πιο αραιά-
ο μήνας βαν χυρίζει".



Πρέπει στο χωράφι
να ιδρώσεις,
αν θες της γης τα αγαθά
να απολαύσεις!





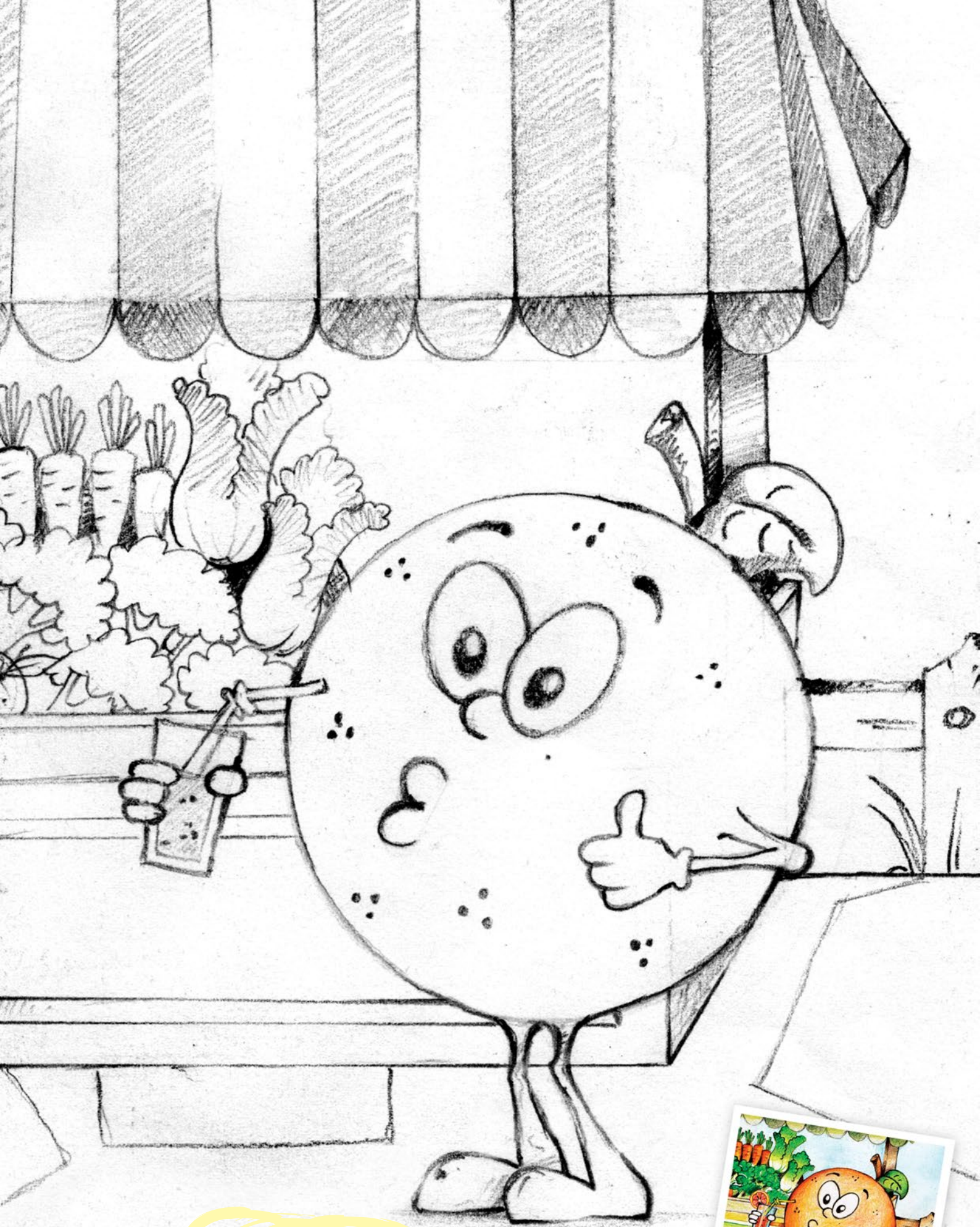
Κοιλιά σαν του μελιτζανάκη
κι εσύ μπορεί να κάνεις,
αν στην τιβί και με fast food
συχνά μπροστά αράζεις!



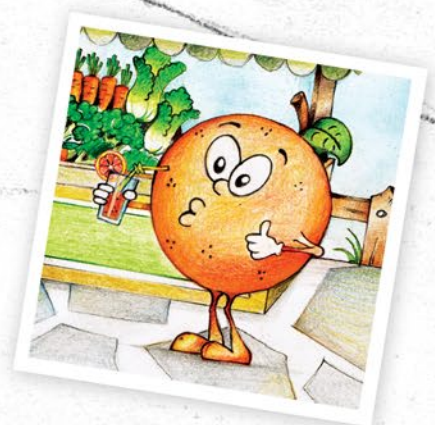


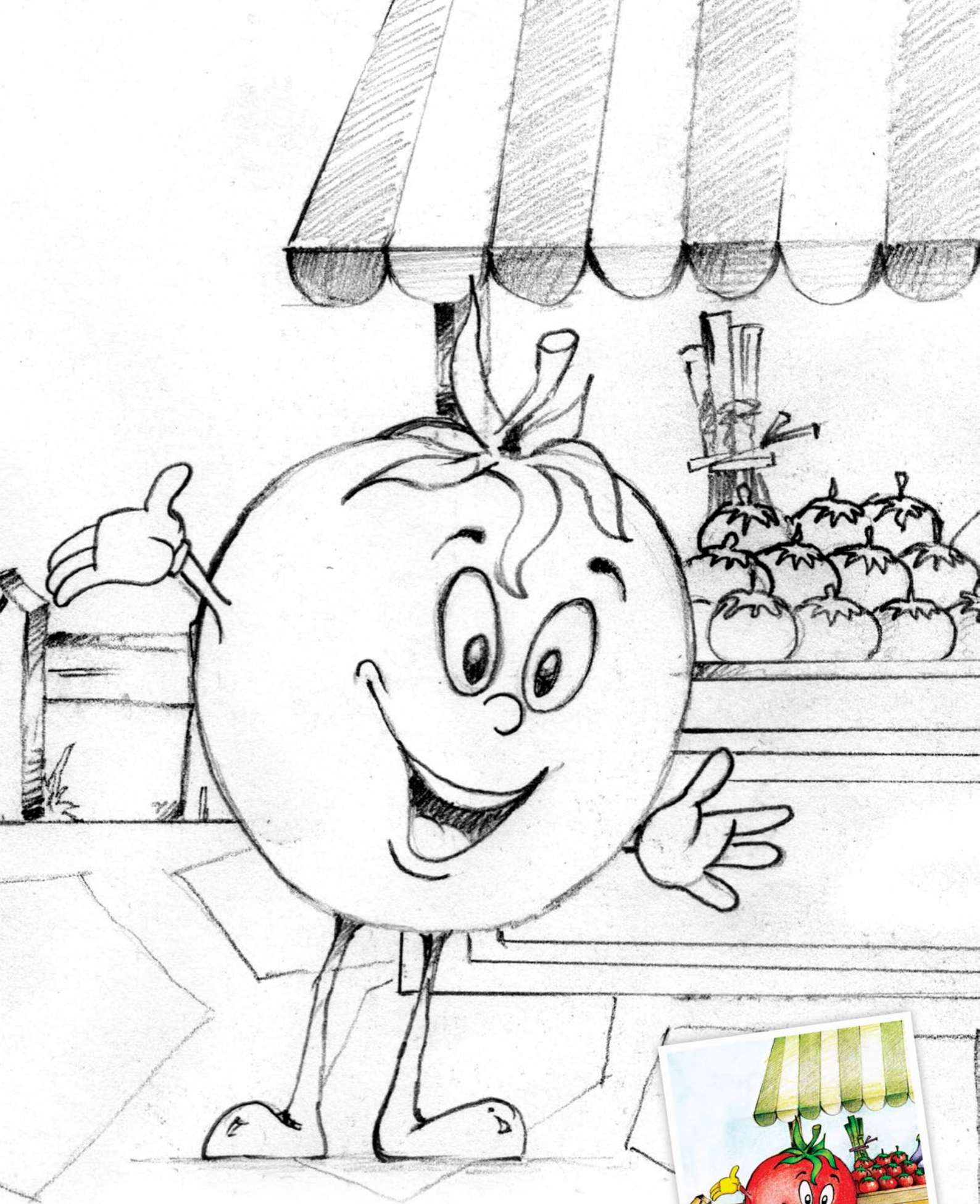
Η υγιεινή μας διατροφή δεν πρέπει να πάει ταξίδι, γιατί η υγεία κι η ομορφιά δεν είναι πια παιχνίδια!



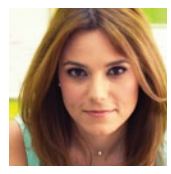


Μια πορτοκαλάδα την ημέρα,
σου δίνει δύναμη όλη μέρα!





Φρούτα και λαχανικά φρέσκα και λαχταριστά.
Ντομάτες μυρωδάτες, για νόστιμες σαλάτες.
Για βαλτούλες γευστικές και ντομάτες γεμιστές!



Μαίρην Σελανικλή

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Σπούδασε στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης. Στο πλαίσιο των σπουδών της παρακολούθησε ασθενείς στο νοσοκομείο «Παπαγεωργίου», συντάσσοντας διαιτολόγια για παθολογικές καταστάσεις. Η πτυχιακή της είχε θέμα τα Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικά και τις Διατροφικές Συνήθειες Επαγγελματιών Αθλητών Ποδοσφαίρου και έκανε πρακτική άσκηση στο νοσοκομείο «Η Σωτηρία». Έλαβε μέρος στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του υπουργείου παιδείας “Διατροφική Εκτίμηση Παιδιών Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού”.

Το διάστημα 2007-2009 εργάστηκε ως Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, στον ιδιωτικό τομέα. Το 2011 έλαβε Master of Science στην Κλινική Διατροφή από το London Metropolitan University. Η πτυχιακή της εργασία είχε θέμα τη σχέση ύψους - ηλικίας στα παχύσαρκα παιδιά, σε σχέση με το σωματικό λίπος, τον ΔΜΣ και την περίμετρο της μέσης. Από το 2002 μέχρι σήμερα, έχει παρακολουθήσει πλήθος συνεδρίων και σεμιναρίων. Είναι μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος και της Nutrition Society της Αγγλίας. Διατηρεί διαιτολογικό γραφείο στην περιοχή του Ζωγράφου.



Θανάσης Κυριανάκης

Εικονογράφος

Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1970, αλλά κατάγεται από την Φωκίδα. Ξεκίνησε, ζωγραφίζοντας στα σχολικά του τετράδια και βιβλία και από τότε δεν σταμάτησε. Σπούδασε γραφιστική και αρχιτεκτονική διακόσμηση εσωτερικών χώρων στην Α.Τ.Ε.Σ. Επιμελείται έντυπα και βιβλία για διαφημιστικές εταιρίες και για εκδοτικούς οίκους. Τα τελευταία χρόνια με μεγαλη του χαρά εικονογραφεί ιστορίες για παιδιά.



Καρακώστα Νεκταρία

Δημοσιογράφος M.A.

Σπούδασε στο τμήμα Δημοσιογραφίας και M.M.E. στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης από όπου και αποφοίτησε το 2001, με βαθμό 9,01 άριστα. Το 2009 απέκτησε Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών από το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο - Σχολή Εφαρμοσμένων Τεχνών - Μ.Π.Σ. Γραφικές Τέχνες - Πολυμέσα. Έχει εργαστεί στις εφημερίδες «Αδέσμευτος Τύπος» (2001-2002) και «Ελεύθερος Τύπος» (2002-2009). Το 2004, εργάστηκε ως σύνδεσμος επικοινωνίας (liaison officer) στο Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας (ΟΑΚΑ), για λογαριασμό της AthensOlympicBroadcasting. Τα τελευταία χρόνια ασχολείται σχεδόν αποκλειστικά με θέματα υγείας, επιστήμης και διατροφής. Έχει συνεργαστεί και με τηλεοπτικές εκπομπές («Υγιάινετε» -prisma+, «Εύρηκα»- ET1). Είναι αρχισυντάκτρια του μηνιαίου περιοδικού Life Positive (κυκλοφορεί μαζί με τον Ελεύθερο Τύπο) και του portal διατροφής www.mednutrition.gr. Είναι μέλος της Ένωσης Συντακτών Ημερησίων Εφημερίδων Αθηνών (ΕΣΗΕΑ).

Με βασικό του θέμα την ισορροπημένη Μεσογειακή διατροφή, το Διατροφονήσι είναι το πετυχημένο παραμύθι της Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου Μαίρης Σελανικλή, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις medNutrition kids.

Στην ηλεκτρονική έκδοση “Χρωματίζοντας το Διατροφονήσι”, τα παιδιά καλούνται να χρωματίσουν τους ήρωες του Διατροφονησιού, διαβάζοντας παράλληλα στίχια και μηνύματα γύρω από τη διατροφή. Παρέα με τον κύριο Μελιτζανάκη, τον κύριο Σουβλάκη, την κυρία Πίτσα, τον κύριο Ντοματούλη και τον κύριο Πορτοκαλάκη, αλλά και τη δήμαρχο του Διατροφονησιού, την κυρία Διατροφή, τα παιδιά θα δουν τη σωστή διατροφή μέσα από ένα διαφορετικό πρίσμα και με άλλο μάτι.

Και όλα αυτά... ζωγραφίζοντας!

www.medNutrition.gr

Περίπου 100.000 διαδικτυακοί χρήστες επισκέπτονται κάθε μήνα το πρώτο ελληνικό και κυπριακό portal διατροφής.



Χρემωνίδου 19-21, Παγκράτι,
116 33, Αθήνα, Ελλάδα
email: info@mednutrition.gr

