

Μαγειρέψτε και τραγουδήστε μαζί με τα παιδάκια σας... περνώντας τους μέσα από το τραγούδι κάποιες σωστές διατροφικές συνήθειες... Σας προτρέπουμε λοιπόν να μάθετε στα παιδάκια σας τα παρακάτω τραγουδάκια και να τα λέτε παρέα όσο μαγειρεύετε... ο ρυθμός είναι ο ίδιος όπως στο ομώνυμο τραγούδι του Λ. Κηλαηδόνη..

Στο ρυζάκι



λέμε ΝΑΙ

στα γιουβαρλάκια



λέμε ΝΑΙ.

Στα φασολάκια



λέμε ΝΑΙ

και στο λάδι



λέμε ΝΑΙ.

Στο γιαούρτι



λέμε ΝΑΙ

και στα φρούτα



λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες



ΟΧΙ στα αναψυκτικά



ΟΧΙ στις σοκολάτες



ΟΧΙ και στα ανθυγιεινά



Στις σαλάτες



λέμε ΝΑΙ

στα φρέσκα φρούτα



λέμε ΝΑΙ.

Στα ψαράκια



λέμε ΝΑΙ

και στα όσπρια



λέμε ΝΑΙ.

Στο γαλατάκι



λέμε ΝΑΙ

και στο ψωμάκι



λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ στα γαριδάκια



ΟΧΙ και στα ζαχαρωτά



ΟΧΙ στα πατατάκια



ΟΧΙ και στα γλυκά



ΣΤΑΜΟΥΚΟΥ ΣΟΦΙΑ

Καλή διασκέδαση..!!

