

# Ένας κλόουν γλυκατζής και η Νεράιδα της Διατροφής

Ευγενία Καραγιαννίδου

Εικονογράφηση  
Χριστιάνα Σαλώνη

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΖΗΤΗ





Στη Μάγια,  
να θυμάσαι ότι μια ισορροπημένη διατροφή  
μπορεί να αλλάξει πολλά...  
η μαμά

Κείμενο

Ευγενία Καραγιαννίδου MSc

Εικονογράφηση

Χριστιάνα Σαλώνη

ISBN 978-960-456-475-0

Copyright 2016, Εκδόσεις ΖΗΤΗ, Ε. Καραγιαννίδου

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του ελληνικού νόμου (Ν.2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Φωτοστοιχειοθεσία  
Εκτύπωση  
Βιβλιοδεσία

Π. ΖΗΤΗ & Σια ΟΕ

18ο χλμ Θεσ/νίκης-Περαίας • Τ.Θ. 4171 • Περαία Θεσσαλονίκης • Τ.Κ. 570 19  
Τηλ.: 2392.072.222 - Fax: 2392.072.229 • e-mail: info@ziti.gr



[www.ziti.gr](http://www.ziti.gr)

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ:

Αρμενοπούλου 27, 546 35 Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310.203.720, Fax: 2310.211.305 • e-mail: sales@ziti.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΠΩΛΗΣΗ ΛΙΑΝΙΚΗ-ΧΟΝΔΡΙΚΗ:

Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα  
Τηλ.-Fax: 210.3816.650 • e-mail: athina@ziti.gr

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ: [www.ziti.gr](http://www.ziti.gr)





Ήταν ένας και μοναδικός,  
σε όλη την πόλη ξακουστός,  
σε όλα τα παιδιά γνωστός,  
ο Τίκο, ο Κλόουν, ο Φοβερός!

Είχε μύτη κόκκινη και στρογγυλή  
και παπούτσια χρώμα μουσταρδί.  
Ήταν όμορφος, λεπτός,  
αστείος, ξεκαρδιστικός,  
σε όλα τα κόλπα του εκπληκτικός  
και στα ζογκλερικά του καταπληκτικός!





## Τροφή για σκέψη...



- 🍓 Πόσα γεύματα την ημέρα προτείνει η Φένια στον Τίκο;
- 🍅 Πόσο συχνά πρέπει να τρώμε φρούτα και λαχανικά;
- 🍓 Σε τι βοηθούν το γάλα και τα γαλακτοκομικά;
- 🍅 Πόσο συχνά πρέπει να τρώμε κρέας, ψάρι, όσπρια και αυγά;
- 🍓 Γιατί δεν πρέπει να τρώμε συχνά γλυκά;



Η **Ευγενία Καραγιαννίδου** έχει την τύχη να εργάζεται ως Διαιτολόγος – Διατροφολόγος βοηθώντας καταπληκτικούς ανθρώπους για το πώς να ζουν πιο ευτυχισμένα τρώγοντας υγιεινά.

Ζει με τον άντρα της και τη μικρή τους κόρη στη Χώρα του Ήλιου, σε μια όμορφη παραθαλάσσια πόλη, που της επιτρέπει να ονειρεύεται ένα ήρεμο, υγιεινό μέλλον γεμάτο έμπνευση και δημιουργία.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για την ίδια και τα βιβλία της επισκεφθείτε το [www.e-diaita.com](http://www.e-diaita.com).



Τι πιο όμορφο από το να ζωντανεύουν όλοι οι ήρωες της φαντασίας μας, να αποκτούν μορφή με μοναδικούς συμμάχους ένα μολύβι και ένα χαρτί;

Αυτό σκέφτηκε όταν ήταν μικρή η **Χριστιάννα Σαλώνη** και μόλις μεγάλωσε πήγε να σπουδάσει σε ένα πολύχρωμο μέρος γεμάτο μεγάλα πινέλα, τεράστια καβαλέτα και άπειρα χρώματα. Με μοναδικό της σκοπό ό,τι φτιάχνει να σας ταξιδεύει σε κόσμους μαγικούς!

