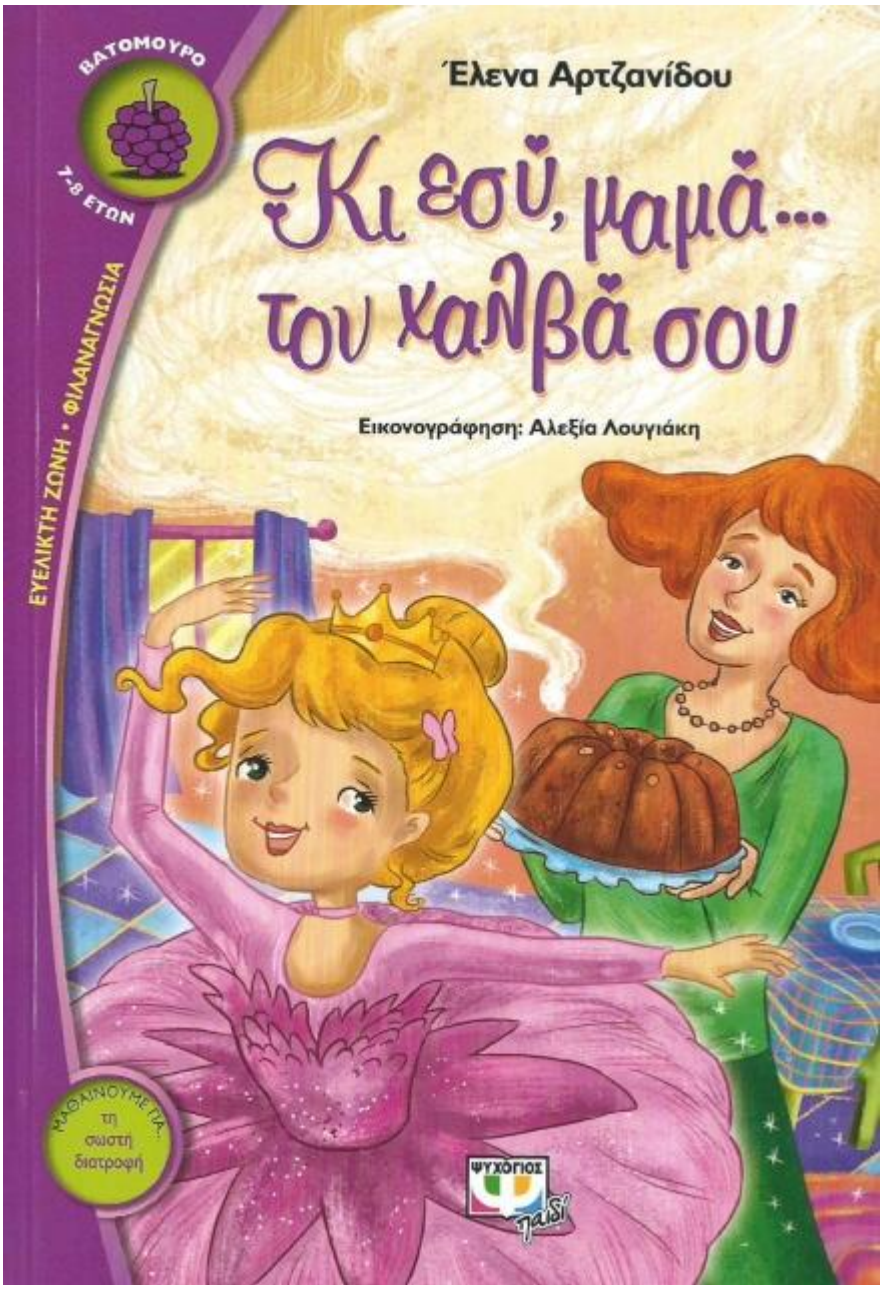

Κι εσύ μαμά το χαλβά σου, Έλενα Αρτζανίδου, (εικόνες Αλεξία Λουγιάκη), εκδ. Ψυχογιός

Το Βαρσαβούλα, μπορεί να είναι ένα ασυνήθιστο και πανέμορφο όνομα, όμως τη Βάνα την ενοχλεί πολύ και κάθε φορά που η μαμά της την φωνάζει έτσι, δηλαδή πάντα, εκείνη θυμώνει και της λέει : « *Εσύ μαμά…το χαλβά σου*»!

Μια ιστορία που μας θυμίζει ένα σωρό από εκείνες τις όμορφες ηρωίδες των κλασσικών παραμυθιών αλλά και που με πολύ έξυπνο τρόπο βάζει την ίδια την Βαρσαβούλα να βοηθήσει την φίλη της, την Αμαλία, προκειμένου να γίνει κάποτε πρίμα μπαλαρίνα.

Πως θα το καταφέρει; Θα την μάθει να τρώει σωστά. Το μπαλέτο είναι το αγαπημένο άθλημα των μικρών κοριτσιών, όμως χρειάζεται κόπο, άσκηση και πολύ καλή διατροφή. Η Αμαλία τρώει πολλά φαγητά «απ΄έξω» και για αυτό τις λείπουν πολύ οι βιταμίνες, η ενέργεια και η άνετη κίνηση. Έτσι, η Βαρσαβούλα ή Βάνα, σκέφτεται ένα πανέξυπνο τρόπο να βοηθήσει την φίλη της, βάζοντας την να πιστέψει στον εαυτό της , να αποκτήσει στόχο, δύναμη και θέληση. Το σχέδιο της μπαίνει σε εφαρμογή και τα αποτελέσματα δεν αργούν να φανούν.

Ένα βιβλίο που μιλάει για την σωστή διατροφή που πρέπει να έχουν όλα τα παιδιά ειδικά σ΄ αυτές τις τρυφερές ηλικίες που η άσκηση είναι στο καθημερινό τους πρόγραμμα και οι επιλογές στο φαγητό πρέπει να είναι υποχρεωτικά οι καλύτερες. Μια ιστορία της ***Έλενας*** με έναν καταπληκτικό τίτλο που τόσο πολύ θυμίζει κανέλα, μήλα και σμυρναίικα φαγητά , όπως και το όνομα της ηρωίδας.