

Ημερολόγιο 2017



EYZZHN
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

2017

Ιανουάριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ξεκινάει το νέο έτος
και στόχο έβαλα για φέτος
τη διατροφή μου να προσέχω
ώστε καλή υγεία να έχω!



2017

Φεβρουάριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Οι ιώσεις είναι πολλές
και για να προφυλαχθείς
από αυτές
οι φυσικές πορτοκαλάδες
είναι φοβερές!



2017

Μάρτιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Την άσκηση δεν πρέπει να
ξεχνώ
γιατί προπονεί σώμα & μυαλό
η καθημερινότητά μου είναι
απαιτητική
μα πρέπει να βρω χρόνο για
γυμναστική!



2017

Απρίλιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Η άνοιξη είναι επίσημα εδώ
στο σπίτι άλλο δε θα κλειστώ
στον ήλιο έξω θα παίξω
Βιταμίνη D για να μαζέψω!

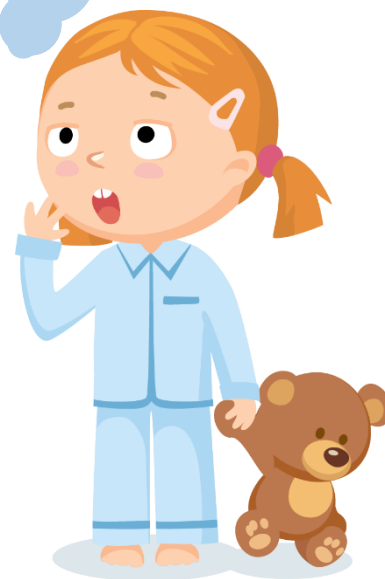


2017

Μάιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Η ξεκούραση είναι σημαντική για σωστή ανάπτυξη επιτακτική κοιμάμαι 8-10 ώρες κάθε βράδυ για να έχω μυαλό αλφάδι!



2017

Ιούνιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Κάθε μέρα βγαίνω έξω
με τους φίλους μου να παίξω
την τηλεόραση ξεχνάμε
και καλύτερα περνάμε!



2017

Ιούλιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Το νερό για τον οργανισμό
είναι το πιο σημαντικό
για αυτό στον ήλιο όταν βγω
πρέπει να μην ξεχνώ να πιώ!



2017

Αύγουστος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Θάλασσα, παιχνίδια και
δροσερό νερό,
βούτα, χοροπήδα και θα
κάνεις σώμα γερό!

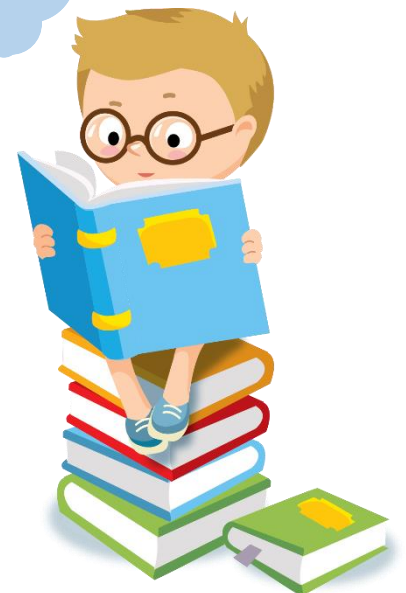


2017

Σεπτέμβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Τώρα που το σχολείο ξεκινά
δυνάμεις πρέπει να έχω
καθημερινά
ένα σούπερ υγιεινό πρωινό
είναι το κατάλληλο μυστικό!



2017

Οκτώβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Δοκίμασε φαγητά που δεν
έχεις φάει,
ίσως και να βρεις τη γεύση που
σου πάει!



2017

Νοέμβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Φακές, ρεβίθια, φασόλια, φάβα
τα τρώω κάθε εβδομάδα
γιατί μου δίνουν πρωτεΐνες
και πολλές φυτικές ίνες!



2017

Δεκέμβριος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Έφτασαν γιορτές
το σπίτι γεμίζει μυρωδιές
από καλούδια και άλλες
λιχουδιές
έτσι λοιπόν, καλές διακοπές!





Το ημερολόγιο του EYZHN δημιουργήθηκε με τη συνεργασία των φοιτητών του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου:

Ελένη Καλλιανιώτη
Νίκη Αλεξανδρή

Ιωάννης - Παναγιώτης Καρανίκας
Κωσταντίνος Κατσάς

Ιωάννα Πιλάτη
Χριστίνα - Αριάδνη Βαλαγκούτη

Βασιλική - Κωνσταντίνα Ρίζου
Φωτεινή Χαλκίδου & Ευαγγελία Κερεζούδη