

# 2018

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ



**EYZHN**  
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

2018

# 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			

Βάζω νέους στόχους,  
για την καινούργια τη χρονιά,  
να κινούμαι τακτικά,  
και να τρώω υγιεινά!



2018

# Φεβρουάριος

<b>Κ</b>	<b>Δ</b>	<b>Τ</b>	<b>Τ</b>	<b>Π</b>	<b>Π</b>	<b>Σ</b>
				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			

Στου Χειμώνα την καρδιά,  
που οι ιώσεις εμφανίζονται,  
τρώω φρούτα και λαχανικά,  
και τα φάρμακα εξαφανίζονται!



2018

# 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

Το φαγητό μου δεν το τρώω  
στην τηλεόραση μπροστά,  
τρώω στο τραπέζι καθιστός,  
με τα σκεύη τα σωστά!



2018

# 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					

Έφτασε το Πάσχα με τα κόκκινα αυγά, κι αν θέλω και φέτος να νηστέψω σωστά, τρώω ποικιλία από τρόφιμα φυτικά, για να εξασφαλίσω όλα τα θρεπτικά συστατικά!



2018

# 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		

Τώρα που καλύτερεύει ο καιρός,  
βρίσκω χρόνο να ασκώμαι διαρκώς,  
1 με 2 ώρες καθημερινά,  
για να έχω γερό σώμα & οστά!



2018

# 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

Όλοι αγαπούν τις λιχουδιές,  
μα προτιμώ τις σπιτικές,  
γιατί είναι πιο υγιεινές,  
αλλά και πολύ πιο γευστικές!



2018

# 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				

Η σωστή διατροφή,  
την ισορροπία έχει ως αρχή,  
γι' αυτό και εγώ προσέχω,  
ποικιλία στο πιάτο μου να έχω!





2018

# 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	

Επιτέλους Καλοκαίρι,  
και όσο παίζω στον γιαλό,  
πίνω μπόλικο νερό,  
για να ενυδατωθώ!



2018

# 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						

Αρχίζουν τα σχολεία,  
το ξύπνημα το πρωινό,  
και εγώ πάντα θα έχω μαζί μου,  
από το σπίτι κολατσιό!



2018

# 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			

Όσο νωρίς και να ξυπνήσω,  
το πρωινό μου δεν θα παραλείψω,  
να μου δώσει ενέργεια για τη μέρα,  
στο σχολείο να τα βγάλω πέρα!



2018

# 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	

Όσπρια 2 φορές την εβδομάδα  
και καλός ύπνος τα βράδια,  
το διάβασμά μου θα βοηθήσουν,  
και το μυαλό μου θα ενισχύσουν!

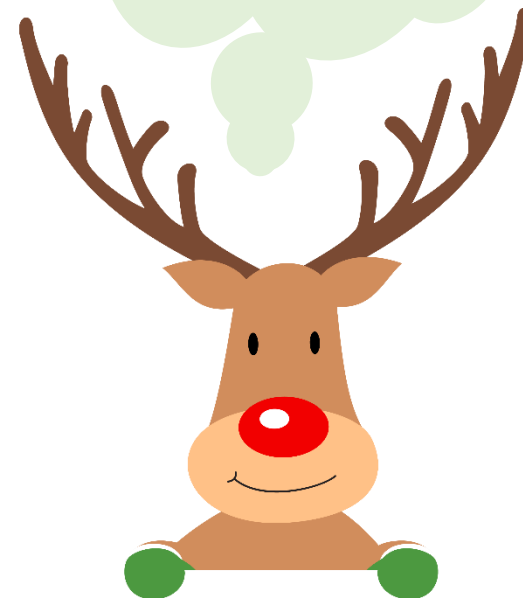


2018

# 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					

Δεκέμβρης με γιορτές,  
Χριστουγέννων διακοπές,  
στις ετοιμασίες θα βοηθήσω,  
αλλά την υγιεινή διατροφή δε  
θα αμελήσω!





# EYZHN

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

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

Ελένη Καλλιανιώτη

Ιωάννης - Παναγιώτης Καρανίκας

Ιωάννα Πιλάτη

Βασιλική - Κωνσταντίνα Ρίζου

Νίκη Αλεξανδρή

Κωνσταντίνος Κατσάς

Χριστίνα - Αριάδνη Βαλαγκούτη

Φωτεινή Χαλκίδου & Ευαγγελία Κερεζούδη