

Μάιος 2018

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		1 Καλό Μήνα! Γιορτάζουμε μαζί με τη φύση.	2 Πίνουμε νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.	3 Η δυσκοιλιότητα μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη νερού.	4 Ο πονοκέφαλος μπορεί να είναι σύμπτωμα	5 Τα κεράσια είναι στην εποχή τους.
6 Αγαπάμε το σώμα μας και το φροντίζουμε.	7 Το αλάτι βρίσκεται στα περισσότερα συσκευασμένα σνακ	8 Το βαρύ βραδινό «χαλάει» την ποιότητα του ύπνου.	9 Η λύση των προβλημάτων δεν βρίσκεται στο ψυγείο.	10 Η όρεξη των παιδιών ακολουθεί τον ρυθμό ανάπτυξής τους.	11 Τα διαλείμματα στο σχολείο είναι ευκαιρία για παιχνίδι, όχι μόνο για φαγητό.	12 Τα φρούτα είναι το καλύτερο σνακ για τη βόλτα.
13 Χρόνια Πολλά ΜΑΜΑ!	14 Ένα μισάωρο πέρασμα από την παιδική χαρά, χαλαρώνει μικρούς και μεγάλους.	15 Οι κλειστές οθόνες την ώρα του φαγητού είναι η καλύτερη παρέα.	16 Προσπαθούμε να έχουμε ποικιλία στα είδη των φαγητών που μαγειρεύουμε.	17 Τα αυγά, ομελέτα, με ποικιλία λαχανικών, είναι ένα εύκολο και πλήρες μεσημεριανό.	18 Τα αναψυκτικά είναι ακατάλληλο ρόφημα για παιδιά.	19 Ο φρέσκος αρακάς είναι στα καλύτερά του.
20 Το ποδήλατο μπορεί να γίνει οικογενειακή υπόθεση.	21 Τα γλυκά δεν είναι βραβεία.	22 Τα όσπρια δεν είναι τιμωρία.	23 Το ψάρι μπαίνει στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιό μας.	24 Το μέλι είναι ανεπεξέργαστο τρόφιμο.	25 Το παστέλι με μέλι είναι υπερ-σνακ.	26 Η μπανάνα πολτοποιημένη γίνεται η βάση για κρεμώδη παγωτά.
27 Το γεύμα μας ολόκληρο μπαίνει σε ένα πιάτο.	28 Τα όσπρια γίνονται ΚΑΙ σαλάτα.	29 Τα σπιτικά γλυκά είναι πιο ποιοτικά. Παραμένουν ΓΛΥΚΑ.	30 Μια φέτα ψωμί έχει το πάχος του δείκτη μας.	31 Το διάβασμα απαιτεί ΕΞΥΠΝΟ φαγητό.		

ΘΥΜΑΜΑΙ

6 ΜΑΙΟΥ

ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Η σωστή διατροφή είναι πράξη αγάπης προς το σώμα μας και όχι τιμωρία.

13 ΜΑΙΟΥ

ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Μια ημέρα για να τιμήσουμε την ανθρώπινη μορφή της ΑΓΑΠΗΣ.

20 ΜΑΙΟΥ

ΗΜΕΡΑ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

Φροντίζουμε το περιβάλλον για να μας φροντίσει και αυτό.