

## Γνωρίστε το EYZHN

[Γραφτείτε στο newsletter του EYZHN](#) και μάθετε όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζετε για τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.

Μέσα από τον ιστότοπο του Προγράμματος (<http://eyzin.minedu.gov.gr/>), παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες για τις ομάδες-στόχους. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να αντλήσουν πληροφορίες για ερωτήματα που τους απασχολούν σχετικά με τη διατροφή, την άσκηση ή το σώμα τους, με έναν ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο.

Από την πλευρά τους, οι γονείς μπορούν να βρουν χρήσιμες και επίκαιρες συμβουλές, καθώς και να ενημερωθούν για θέματα που αφορούν την ανάπτυξη των παιδιών τους και τη διατροφή. Τέλος, το σχολείο και η επιστημονική κοινότητα μπορούν να βρουν στις ιστοσελίδες του EYZHN χρήσιμο υλικό για προγράμματα αγωγής υγείας, αλλά και να ενημερωθούν για θέματα που αφορούν στην υγεία των μαθητών.

Ενδεικτικά θέματα τελευταίου newsletter:

- Και γρήγορο φαγητό & πιο υγιεινό: Εναλλακτικές που ικανοποιούν και τα δύο!
- Βρες το σωματότυπό σου
- Τι είναι τα ενεργειακά ποτά (energy drinks);

Για να γραφτείτε στο Newsletter, κάντε κλικ [ΕΔΩ](#).

### Τι είναι το πρόγραμμα EYZHN

Το EYZHN (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) είναι ένα πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων που σχεδίασε και υλοποιεί το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγείας των παιδιών μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα με συγκεκριμένες ενέργειες παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, του σχολείου και του συνόλου της κοινωνίας, παρέχοντας, μεταξύ άλλων, διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση σε θέματα διατροφής, ανάπτυξης και σωματικής δραστηριότητας.

### Πρόγραμμα E.Y.ZH.N.

Ιστότοπος: <http://eyzin.minedu.gov.gr/>

E-mail: [info@eyzhn.edu.gr](mailto:info@eyzhn.edu.gr)

[Facebook](#)

[Newsletter](#)