

## Το τραγούδι της διατροφής

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ

Και στ' αχλάδια λέμε ΝΑΙ

Στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ

Και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ

Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στα λίπη

ΟΧΙ στα γαριδάκια σας

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΟΧΙ στα παγωτά

Στα φρούτα ΝΑΙ

στο γάλα ΝΑΙ

στα ψάρια ΝΑΙ

στη σαλάτα ΝΑΙ

στους χυμούς ΝΑΙ

τυράκι ΝΑΙ

στο γιαουρτάκι ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ

Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

Και στ' αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη

ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια

ΟΧΙ λέμε στις πίτσες

ΟΧΙ στα χάμπουργκερ

Μουσική: **Λουκιανός Κηλαϊδόνης**

Το τραγούδι διατροφής

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ

Και στ'αχλάδια λέμε ΝΑΙ

Στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ

Και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ

Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΌΧΙ λέμε στα λίπη

ΌΧΙ στα γαριδάκια σας

ΌΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΌΧΙ στα παγωτά

Στα φρούτα ΝΑΙ

ΣΤΟ γάλα ΝΑΙ

Στα ψάρια ΝΑΙ

Στη σαλάτα ΝΑΙ

Στους χυμούς ΝΑΙ

Τυράκι ΝΑΙ

Στο γιαουρτάκι ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ

Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

Και στ'αρνάκια φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη

ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια

ΟΧΙ λέμε στις πίτσες

ΟΧΙ στα χάμπουργκερ

Μουσική Λουκιανός Κηλαϊδόνης

Στέλιος και Ιλλίας

---

### **ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ

Και στα αχλάδια λέμε ΝΑΙ

Στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ

Και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ

Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στα λίπη

ΟΧΙ στα γαριδάκια σας

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΟΧΙ λέμε στα παγωτά

Στα φρούτα ΝΑΙ

στο γάλα ΝΑΙ

στα ψάρια ΝΑΙ

στη σαλάτα ΝΑΙ

στους χυμούς ΝΑΙ

τυράκι ΝΑΙ

στα γιαουρτάκια μας ΝΑΙ

Στα λεμόνια ΝΑΙ

Και στα πράσα ΝΑΙ

Στο σπανάκι ΝΑΙ

Και στο αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα ΝΑΙ

Και στη φάβα ΝΑΙ

ΟΧΙ στη ζάχαρη

ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια

ΟΧΙ λέμε στις πίτσες

ΟΧΙ στα χάρμουγκερ

Μουσική: Λουκιανός Κηλαϊδόνης

Μαυρέττα Κωνσταντίνα

---

[Το τραγούδι της Διατροφής](#)

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ

Και στ' αχλάδια λέμε ΝΑΙ

Στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ

Και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ

Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στα λίπη

ΟΧΙ στα γαριδάκια σας

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΟΧΙ στα παγωτά

Στα φρούτα ΝΑΙ

Στο γάλα ΝΑΙ

Στα ψάρια ΝΑΙ

Στη σαλάτα ΝΑΙ

Στους χυμούς ΝΑΙ

Τυράκι ΝΑΙ

Στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ

Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

Και στ αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη

ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια

ΟΧΙ λέμε στις πίτσες

ΟΧΙ στα χαμπούργκερ

Μουσική :Λουκιανός Κηλαϊδόνης

Κωνσταντίνα

---

## Το τραγουδι τις διατροφης

Στα κερασια λεμε ΝΑΙ

Και στ'αχλαδια λεμε ΝΑΙ

Στα σταφύλια λεμε ΝΑΙ

Και στα μήλα λεμε ΝΑΙ

Στα καρπουζια λεμε ΝΑΙ

ΣΤΑ ΠΕΠΟΝΙΑ ΛΕΜΕ ναι

ΟΧΙ ΛΕΜΕ ΣΤΑ ΛΙΠΗ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ ΣΑΣ

ΟΧΙΛΕΜΕ στις ΤΣΙΧΛΕΣ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΑΓΩΤΑ

ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ  
ΝΑΙ

ΣΤΟ ΓΑΛΑ ΝΑΙ

Γιώργος και Στάθης

---

### Το τραγούδι της Διατροφής

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ

Και στ'αχλάδια λέμε ΝΑΙ

στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ

Και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ

Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στα λίπη

ΟΧΙ στα γαριδάκια σας

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΟΧΙ στα παγωτά

Στα φρούτα λέμε ΝΑΙ

Στο γάλα λέμε ΝΑΙ

Στα ψάρια λέμε ΝΑΙ

Στη σαλάτα λέμε ΝΑΙ

Στους χυμούς λέμε ΝΑΙ

Τυράκι ΝΑΙ

Στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ

Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

Και στ'αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη  
ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια  
ΟΧΙ λέμε στις πίτσες  
ΟΧΙ στα χάρμπουγκερ

ΑΓΓΕΛΙΚΗ Χριστίνα

Μουσική: Λουκιανός Κηλαϊδόνης

---

Το τραγούδι της Διατροφής

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ  
και στ' αχλάδια λέμε ΝΑΙ  
στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ  
και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ  
στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ  
ΟΧΙ λέμε στα λίπη  
ΟΧΙ λέμε στα γαριδάκια σας  
ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες  
ΟΧΙ στα παγωτά

Στα φρούτα ΝΑΙ  
Στο γάλα ΝΑΙ  
Στα ψάρια λέμε ΝΑΙ  
Στη σαλάτα ΝΑΙ  
Στους χυμούς ΝΑΙ  
Τυράκι ΝΑΙ  
Στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ  
Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ  
Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ  
Και στ' αρνάκι φρικασέ  
Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ  
Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ  
ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη  
ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια  
ΟΧΙ λέμε στις πίτσες  
ΟΧΙ στα χάρμπουγκερ  
Μουσική: Λουκιανός Κηλαϊδόνης

Θοδωρής

---

Το τραγούδι της Διατροφής

Στα κεράσια λέμε Ναι

Και στα αχλάδια λέμε Ναι

Στα σταφύλια λέμε Ναι

Και στα μήλα λέμε Ναι

Στα καρπούζια λέμε Ναι

Στα πεπόνια λέμε

ΟΧΙ λέμε στη λίπη

ΟΧΙ λέμε στα γαριδάκια σας

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΟΧΙ λέμε στα παγωτά

Στα φρούτα λέμε ΝΑΙ

Στο γάλα ΝΑΙ

Στα ψάρια ΝΑΙ

Στη σαλάτα ΝΑΙ

Στους χυμούς ΝΑΙ

Τυράκι ΝΑΙ

Στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ

Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

Και στ'αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη

ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια

ΟΧΙ στις πίτσες

ΟΧΙ στα χάμπουργκερ

Μουσική: Λουκιανός Κηλαϊδόνης

Μαυρέττα Λατίφα

---

Το τραγούδι της Διατροφής

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ

Και στα αχλάδια λέμε ΝΑΙ

στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ

και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ

Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στα λίπη

ΟΧΙ στα γαριδάκια μας

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΟΧΙ στα παγωτά

Στα φρούτα ΝΑΙ

Στο γάλα ΝΑΙ

Στα ψάρια ΝΑΙ

Στη σαλάτα ΝΑΙ

Στους χημούς ΝΑΙ

Τυράκι ΝΑΙ

Στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ

Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

Και στ αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη

ΟΧΙ στα γλειφιτζούργια

ΟΧΙ λέμε στις πίτσες

ΟΧΙ στα χάμπουργκερ

ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Μουσική:Λουκιανός Κηλαϊδόνης



---

## ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΗ Της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΎΣΤΑ ΚΕΡΑΣΙΑ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΚΑΙ ΣΤΑ ΑΧΛΑΔΙΑ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΣΤΑ ΣΤΑΦΙΛΙΑ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΚΑΙΣΤΑ ΜΗΛΑ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΣΤΑ ΚΑΡΠΟΥΖΙΑ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΣΤΑ ΛΕΜΟΝΙΑΝ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΟΧΙ ΛΕΜΕ ΣΤΑ ΛΗΠΗ

ΟΧΙ ΛΕΜΕ ΣΤΑΓΑΡΙΔΑΚΗΝ

ΟΧΙ ΛΕΜΕ στις ΤΙΧΕΣ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΑΓΟΤΑ

ΣΤΑΦΡΟΥΤΑ ΝΑΙ

ΣΤΟΓΑΛΑ ΝΑΙ

ΣΤΑ ΨΑΡΙΑ ΝΑΙ

ΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΝΑΙ

ΣΤΟΣ ΧΗΜΟΥΣ ΝΑΙ

ΤΥΡΚΗ ΝΑΙ

ΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΑΚΗ Μας ΝΑΙ

ΣΤΑ ΛΕΜΟΝΙΑΛΕΜΕΝΑΙ

ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΡΑΣΑΛΕΜΕ ΝΑΙ

Στο σπανακι λεμε ΝΑΙ

Και στ' αρνακι φρι κασε

Στη φασολαδα λεμε ΝΑΙ

Και στη φαβα λεμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λεμε στη ζαχαρη

ΟΧΙ στα γλειφιτζουρια

ΟΧΙ λέμε στις πιτσες

ΟΧΙ στα χαμπουργκερ

Μουσική: Λουκιανος

Κηλαϊδονης.

Δημητρης νικος και στεργιος

---

Το τραγούδι της Διατροφής

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ

Και στ' αχλάδια λέμε ΝΑΙ

Στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ

και στα μήλα λέμε ΝΑΙ

Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ

στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στα λίπη

ΟΧΙ στα γαριδάκια σας

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες

ΟΧΙ στα παγωτά

Στα φρούτα ΝΑΙ

στο γάλα ΝΑΙ

στα ψάρια ΝΑΙ

στη σαλάτα ΝΑΙ

στους χυμούς ΝΑΙ

τυράκι ΝΑΙ

στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα λέμε ΝΑΙ

στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

και στ' αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη

ΟΧΙ λέμε στα γλειφιτζούρια

ΟΧΙ λέμε στις πίτσες

ΟΧΙ ΣΤΑ Χάμπουργκερ

**Σταύρος και Πανής**

---