



„Dla zdrowia!”

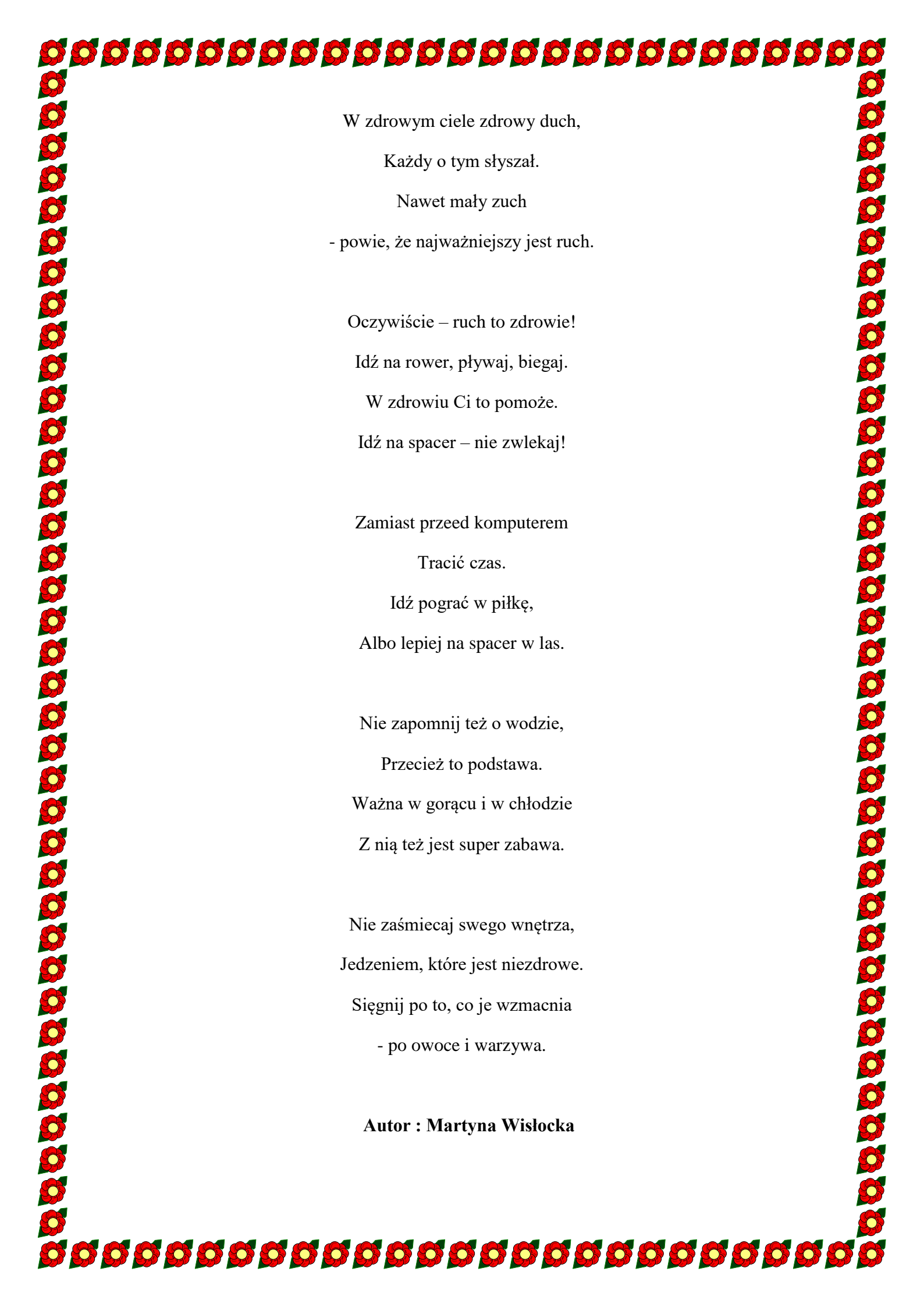
Mam dla Ciebie pewną radę
- zacznij zdrowo się odżywiać.
Z jedzenia warzyw zrób zabawę,
A efekty niedługo zaczniesz podziwiać.

Brokuł, fasolka czy kalarepa,
Pomidor, rzodkiewka i papryka.
To wszystko zieloniutki na Ciebie czeka
- to znów czerwienią kusi z daleka.

Zamiast słodkie batony pożerać
Sięgnij po jabłuszko zdrowe.
Owoce zacznij doceniać.
Są zdrowe i kolorowe.

Warzywa i owoce,
Znane są wszystkim ich witamin moce.
Ale czy każdy z tego korzysta?
Czy każdy się ich mocą zachwyca?

Zdrowym być – dobrze jest chcieć.
Nie wystarczy o tym myśleć.
Trzeba to wprowadzić w czyn,
Ruszać się i zdrowo jeść.



W zdrowym ciele zdrowy duch,
Każdy o tym słyszał.
Nawet mały zuch
- powie, że najważniejszy jest ruch.

Oczywiście – ruch to zdrowie!

Idź na rower, pływaj, biegaj.

W zdrowiu Ci to pomoże.

Idź na spacer – nie zwlekaj!

Zamiast przed komputerem

Tracić czas.

Idź pograć w piłkę,

Albo lepiej na spacer w las.

Nie zapomnij też o wodzie,

Przecież to podstawa.

Ważna w gorącu i w chłodzie

Z nią też jest super zabawa.

Nie zaśmiecaj swego wnętrza,

Jedzeniem, które jest niezdrowe.

Sięgnij po to, co je wzmacnia

- po owoce i warzywa.

Autor : Martyna Wislocka