



„ Zdrowie”

Jedzmy owoce i warzywa,
Bo to nie sztuczne tworzywa,
Kolorów owoców i warzyw jest mnóstwo,
I one uczynia z nas bóstwo.
Czerwony – jabłko i pomidor,
Zielony – sałata , szpinak, por
Żółty – banan i cytryna,
Pomarańcz – pomarańcza i dynia,
Dodajmy do tego koperek, paprykę i zielony groszek,
I mamy z tego taki wniosek:
Już wybiła ta godzina,
By owoce i warzywa,
Jadać,
Zamiast chipsów, słodczy i frytek,
I uczynić z nich pożytek,
Trochę sportu nie zaszkodzi,
Gdy się nowy pomysł zrodzi,
Biegać, skakać, pływać,
I w piłkę sobie pogrywać,
Pięć posiłków dziennie jadać,
To ważna sprawa,

I wycięgnijmy morał z tego wiersza,
Że nasza wiedza o zdrowym żywieniu,

Powinna być nieco szersza!!!

Autor: Jakub Grysztar