**Zdrowie na talerzu i w słowie**

Każdy chłopiec i dziewczynka

chce być zdrowy jak malinka.

Je owoce i warzywa,

biega, skacze oraz pływa.

Często jeździ na rowerze,

w czasie wolnym jest w plenerze.

Raczej wodę preferuje

i dlatego nie choruje.

Mleko, sery oraz ryby

to podstawy piramidy.

Przy tym ryż, ciemny chleb,

czasem jaja trzeba też.

Mniej słodyczy, więcej warzyw

da ci sprawność jak się marzy!

Jedz posiłki regularnie,

Nie w McDonald, naturalnie!

I na koniec drogi brachu,

kolorowo jedz, bez strachu.

Warto przy tym zapamiętać,

że codziennie – nie od święta!

Wojciech Steczuk kl. I