

WIERSZ „Dla każdego coś zdrowego”

S. Karaszewski

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!
Mleko, jogurt, ser, maślanka
– to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dolej olej ,
niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

