

Zdrowe odżywianie

autor: M. Pyżanowska, J. Gajda

O zdrowym odżywianiu
tyle się już mówi,
że się młody człowiek
szybko w sprawie gubi.
Tutaj konserwanty,
tam dziwne spulchniacze,
barwniki czy inne
smaku ulepszacze.
Wszystkie te substancje
to składnik żywności,
a przecież nam szkodzą –
nie ma wątpliwości.
„Co na talerz położyć?
Co na co dzień jadać?”
Takie to pytania
trzeba sobie zadać.



I już odpowiadam,
co w twym jadłospisie
powinno się znaleźć,
by przysłużyć Ci się.
Z bezpiecznego źródła
owoce i warzywa,
niech listek sałaty
kanapkę przykrywa.
Jedz pieczywo ciemne,
ryby, jaja, sery.
Ogranicz do minimum
swe słodkie desery.
Unikaj chipsów, frytek,
batoników, bowiem
one są przyczyną
problemów ze zdrowiem.
Zamień je na owoce,
orzechy i rodzynki
- to one Ci zapewnią
potrzebne witaminki!

