

## **„Piramida Żywienia”**

Wielki zespół naukowców,  
Stworzył program szczegółowo,  
Jak każdy uczeń ma jeść zdrowo!

Warzywa, nabiał, mięsa i owoce,  
Tłuszcze, zboża, rośliny strączkowe,  
W siedem pięter podzielono  
Piramidę ułożono!

By dla wszystkich jasne było  
I się nigdy nie myliło,  
Co i kiedy jeść potrzeba,  
Aby rosnąć aż do „nieba”

Witaminy, sole, białka,  
To budulec jest dla ciała.  
Graham, kasze i owsianka  
To dla wszystkich pyszne danka.

A do tego marchew, seler.  
Burak, dynia i kabaczki,  
Trochę groszku, kalarepy  
Każdego w mig pokrzepi!

## **„Co na obiad”**

Ryż, ziemniaki.  
Ryba, królik, cielęcina,  
Drób lub chuda wieprzowina  
I do tego surówki, sałatki  
Wtedy będziesz śliczny, gładki

## **„A na deser”**

Morele, winogrona,  
Jabłka, wiśnie i maliny,  
Słodkie śliwki i jeżyny.  
Ta uczta owocowa  
jest smaczna i zdrowa

## **„Na kolację”**

Coś lekkiego,  
Biały serek, zsiadłe mleko,  
Kromka chleba razowego  
I już nic do tego.

Jeszcze jedna jest przestroga  
By traktować tak jak wroga  
Coca cola, chipsy, frytki, hamburgery  
Niewłaściwe to manieri!

Nie zapominaj o ruchu  
Mały oraz duży zuch  
Pływaj, biegaj oraz ćwicz  
Sportu nie zastąpi nic

## **„Witamina A”**

Witamina A  
dobry wzrok ci da.  
Jedz więc rybki i marchewkę,  
liść sałaty, groszek zielony  
a na pewno będziesz zadowolony.

## **„Witamina B”**

Buzia rumiana  
będzie od rana,  
jeśli zjesz jajeczko,  
wypijesz mleczko.  
Na deserek dwa orzechy,  
to ci doda krzepy.

## **„Witamina C”**

Jeśli katar cię dopadnie – nie martw się.  
Sięgaj szybko po cytrynę, boróweczkę i  
malinę,  
jabłka, gruszki i śliweczki.  
Nie będziesz potrzebował chusteczki.

*autorstwo: Dzieci z ogniska TPD przy  
ul. Brackiej*