

MOJE ZDROWIE W MOICH RĘKACH

AUTOR: WIKTORIA ŚLUGAJ

KLASA IV

Moje zdrowie w moich rękach
Chcę być zdrowa, więc nie kwękam.
Codziennie jem pięć razy posiłki,
Nie fast foody - lecz witaminki.

Śniadanie jest bardzo ważne,
Więc przygotowuję je uważnie.
Co zjem rano da mi siły,
Na następne dnia godziny.

Ruch jest najważniejszy z tego,
Godzina, pół godzinki dziennie?
To nic trudnego kolego!

Jem owoce i warzywa
I mi zdrowia wciąż przybywa.
Pływam, biegam, spaceruję
I mi zdrowia nie brakuje.