

O zdrowiu

Piotr Rubik

Opowiem wam historię,
Jak warto dbać o zdrowie,
Codziennie już od rana,
Mam siły do biegania.
Witamin dużo zjadam,
To babci dobra rada,
Jem świeżo, kolorowo,
Mam buzię bardzo zdrową.

Refren:

Czy zielone, czy bordowe,
Jedz warzywa, bo są zdrowe,
Smakowite i pachnące,
Pozłacane słońcem.
La, la, la, la...

Ćwiczenia, ważna sprawa,
Z tym dobra jest zabawa,
Wymachy nogą prawą,
I lewą równie żwawo,
Przysiady, skok do góry,
Skaczemy jak kangury,
Rozciągam się i pływam,
Muzyka mnie porywa.

Refren

Witamina A i E,
Naszym oczkom pomoc chce,
Witamina C i B
Odpornością zajmie się,
Witamina K i D
Kościom służyć chce.

Śniadanie zawsze z rana,
I proszę bez gadania,
Obiady zjadaj grzecznie,
I wodę pij koniecznie,
A wszystko to dlatego,
Że warto jest, kolego,
Jeść zdrowo, kolorowo,
I ćwiczyć zawsze z głową.

Refren