

Nina Duczek, kl. II b

## ***Ada, co słodczy już nie jada***

Moja siostra Ada

wpadła kiedyś do sąsiada.

Narobiła krzyku, że u niej w piórniku

zamiast krówek i lizaków

jest pełno kredek i mazaków.

A ona przecież najbardziej na świecie

jak się zaraz na pewno dowiecie

uwielbia słodkości!!!

To właśnie one sprawiają mej siostrze największą radość.

Lecz tym razem sąsiad ku zdziwieniu Ady

zamiast bombonierek, zamiast czekolady

wyjął z koszyczka czerwone maliny.

I rzekł: – Moja droga – owoce jedzą dziewczyny!!!

Bo jeśli chcesz skórę mieć jędrną i gładką,

zdrowo się odżywiaj, moja mała sąsiadko.

Słodczy już niemodne, zęby od nich bolą

i nawet o tym nie myśl, że popijesz colę.

Maliny, jabłuszka, soczyste gruszczyki

Taki mam dziś zestaw dla mej sąsiadeczki.

Bo jeśli chcesz zdrowa być, sukcesy odnosić,

nie możesz już więcej o słodczy mnie prosić.

Od dziś zapraszam na poczęstunek zdrowy:

Warzywno - owocowy, świeży, kolorowy...!!!

A za kilka lat Ada wspomina sąsiada -

Ot, rozsądny to był człowiek, słuszna jego rada.

Wyrosłam zdrowo na mądrą dziewczynę,

w szkole radzę sobie świetnie, każdą przeszkodę ominę.

Bo cała mądrość pochodzi z brzuszka.

Czym go napełnisz? Nie pytaj łakomczuszka.

Trzymaj się zasady mojej siostry Ady,

która zamiast cukierków, lizaków, czekolady,

Co dzień 5 porcji warzyw i owoców wciąga.

Energiczna z niej i mądra, doprawdy, dziewczyna.

Nie marudzi, nie choruje, jest pełna wigoru.

Skorzystaj z jej zasad dla poprawy humoru.

I ty także jedz warzywa, owoce bez liku,  
A po pewnym czasie zamiast batoników,  
Zamiast cukiereczka, słodkiego napoju,  
Docenisz walory dobrego nastroju,  
Który nie bierze się znikąd, drogi przyjacielu,  
Lecz z prawidłowej diety – to przyznało już wielu.  
I tak oto Ada za namową sąsiada  
Szybko zmądrzała, słodycze pożegnała.  
Jadała wyłącznie zdrowe potrawy,  
Miała dużo energii do nauki i zabawy.  
Skończył się katar, kaszel, uczulenie ...  
Dobłą dietę, zdrowy styl życia ... ja także docenię!

Ola Duras, kl. II b

## ***Na zdrowie***

Przez łąki, przez pola pędzi fasola.  
Z niej pyszna jest zupa, tak twierdzi Ola.  
Już się buraczki cieszą,  
Bo ludzie, żeby je zjeść - śpieszą.  
Już babcia robi soczek z jabłuszek,  
bo tego potrzebuje malucha brzuszek.  
Z okna krzyczy ruda Ewka,  
że soczysta jest marchewka.

A z pokoju woła Jurek,  
że zielony jest ogórek.  
Pomidorek mówił nam,  
że do zupki wejść chce sam.  
Już zieleni się kapusta,  
bo szykuje się rozpusta.  
Z domu krzyczy Zuzi tata:  
Gdzie jest moja sałata?!

Jedzcie, kochani, owoce i warzywa,  
bo po nich siły przybywa!