

Twoje zdrowie jest w Twoich czystych rękach



CO JA JEM ?

TADEUSZ NIEJADCZYŃSKI

Szczupłe nóżki, mały brzusek,
taki jest nasz Tadeuszek.

Małym, drobnym jest chłopakiem.

Takim prawie patyczakiem.

Chociaż drobnej jest postury

Tadzio skacze, aż pod chmury!

Skąd energię on posiada?!

Tadeuszek nic nie jada!

Nie je warzyw ani mięsa.

Nie je chlebka – nawet kęsa

I owoców też nie rusza.

Na ziemniaki się obrusza.

Rybki nie zje – no i bastal

Za to zje kawałek ciasta,

Często jada słodkie żelki.

Czekoladki i cukierki.

Coca – Cola mu smakuje!

A fasolką w talerz pluje!



jem zdrowo

nie jem zdrowo

narysuj lub napisz jakie
zdrowe i niezdrowe rzeczy jesz

Mama mówi: „Tadeuszek, zjedz obiadek -
nakarm brzusek”

Na co Tadzio ciągle plecie:
„Lepsze rzeczy są na świecie”

Bo Tadziowi nie smakuje!

O jedzeniu decyduje,
rzeczy słodkie on wybiera.

A zdrowymi poniewiera!

I nie myśli wcale o tym,

że ze zdrowiem - będzie mieć kłopoty
i nie będzie kolorowo...

Jak myślicie czy to zdrowo?

Czy Wy drogie Dzieci wiecie?

Jedna prawda jest na świecie

żeby robić zdrową kupkę -
trzeba jeść codziennie zupkę!

