

*Wiersze uczniów, które ukazały się w kalendarzu na rok 2014*

Odżywianie zdrowe  
jest bardzo kolorowe.  
Banany i gruszki  
żółte mają brzuszki.

Czerwony pomidorek  
zjedz go na podwieczorek,  
a żółte ananasy  
lepsze są od kielbasy.

Pamiętajcie drogie dzieci  
od słodyczy ząb wyleci  
więc warzywa zjadajcie  
i owocem przegryzajcie.

*/ Natalia Świerczyńska kl. IVa /*

Posłuchajcie mnie dziewczyny  
Jedzcie same witaminy.  
Jabłko, gruszka i brukselka  
Moc witamin jest w nich wielka.

By mieć ładną wciąż sylwetkę  
Zjadaj jabłko i marchewkę.  
Aby więcej już nie przytyć  
Musisz zawsze dużo ćwiczyć.

Każdy dzisiaj ci to powie  
Najważniejsze w życiu zdrowie  
Kto je sobie lekceważy  
Musi biegać do lekarzy  
Aby zawsze zdrowym być  
Mądrze jedz i dużo ćwicz.

*/ Oliwia Nijak kl. IVa /*

Drodzy Panowie i Panie  
Odpowiem wam na pytanie:  
Co to zdrowe odżywianie?  
A więc co jeść na śniadanie?  
Mleko, płatki i jajeczko  
Chleb razowy – nie bułeczka.  
Śliwka, banan oraz gruszka  
Dołóż jeszcze dwa jabłuszka  
Ogóreczek, rzadkiewiczka,  
Pomidorek, pietruszczka.  
A na obiad marcheweczka.  
Ha, ha, ha i oczywiście  
Jedzcie szpinakowe liście,  
Nać pietruszki i buraczki,  
Chude mięsko i ziemniaczki.  
Zdrowym sokiem popijajcie  
No i zdrowo się trzymajcie!

*/ Oliwia Karnecka kl. VI /*

Jedz owoce, pij też soki  
co dzień rano, nawet w nocy.

Owoc to nie żaden kłopot, każdy o  
tym wie  
Jabłko, banan, gruszka, śliwka  
To witamin pełna miska.

A warzywo to jarzyna  
Marchew, rzepa, kalarepa  
I gotowa jest już krzepa.

Każdy, kto się dużo uczy  
Wie, że soczek nie utuczy  
Dobry także jest i w pracy  
Pożądajcie go rodacy!

A ponadto moi mili  
Trzeba jeść te witaminy.  
Bądźmy zdrowi, szczupli, mili  
To będziemy długo żyli!

*/ Dominik Łyskawka kl. IVa /*

Jedz owoce, jedz warzywa  
Będziesz zdrowy tak jak ryba.  
Nie zapomnij też o soczku  
Bo to ważna rzecz  
Gdy ich będziesz dużo jeść  
Będziesz zdrowe ciało mieć!

*/Kacper Kopaczewski kł. IVa /*

Dziś panuje nowa moda  
I na zdrowie i na urodę  
Każdy stara się jak może  
By wyglądać nie najgorzej.

Zjada warzywa i pije soki  
Jeździ rowerem i ćwiczy podskoki.

Lubi marchewkę, seler i kiwi  
Ale nikogo dziś to nie dziwi.

Więc gdy chcesz pięknym i  
zdrowym być  
Staraj się zawsze zdrowo żyć!

*/Sylvia Cegielska kł. V b /*

Każdy z nas już wie  
Że odżywianie ważne jest.

Dużo witamin to ważna sprawa  
Problemy ze zdrowiem to nie  
zabawa.

Więc zapobiegaj temu co złe  
Jedz to, co zdrowe dla ciebie jest.

Unikaj słodczy i Fast- fooda  
A na pewno to ci się uda.

Dbaj o siebie od świtu do zmroku  
A unikniesz do lekarza kolejek i  
tłoku.

*/Sylvia Cegielska kł. V b /*

Jedz marchewki i brzoskwinki  
Bo to same witaminki.  
Choćby jedną zjedz codziennie  
Będzie bardzo ci przyjemnie.  
Gwarantuję kwaśną minę  
Gdy zjesz którąś witaminę.  
Choćby małą mandarynkę  
A już masz zabawną minkę.

*/Olivia Deleszkiewicz kł. IV a /*

Jedz owoce i warzywa  
Bo to bardzo ważna rzecz.  
Smaczne, zdrowe, kolorowe  
Wszyscy wiedzą, że to zdrowe.  
Będziesz silny, będziesz zdrowy  
Zajadając przysmak owocowy!

*/Wiktoria Ogórek kł. IV a /*

Warzywo nie każde smaczne jest  
Ale ważna to jest rzecz.  
Chociaż jedno dziennie zjedz  
To urośniesz wiedz to wiedz!

*/Bartosz Hofman kł. IVa /*

Mały sok wypij cały, duży zabierz  
do podróży.  
Weź owoce i warzywo, bo to dobre  
jest ogniwo.  
Zjedz jabłuszko czerwoniutkie,  
jedno kiwi zieloniutkie.  
I już podróż jest udana bo witamin  
po same kolana.  
Pamiętaj o tym zawsze i wszędzie a  
zdrowia na pewno ci przybędzie!

*/Bartosz Hofman kł. IVa /*

Nie zachoruj przyjacielu  
Tutaj zdrowych jest niewiele  
Więc 5 porcji zjadaj co dzień  
Twoje zdrowie będzie w modzie.

Kiedy niechętnie bierzesz witaminy  
To weź przykład z mojej rodziny  
Ona jest silna, zdrowa, kochana  
Bo owoce i warzywa zjada od  
samego rana.

Owoc, sok, warzywo to ważna  
sprawa  
Bez higieny to żadna fajna zabawa  
Gdy o niej zapomnisz to masz  
kłopoty  
A wtedy lekarz ma pełne ręce  
roboty.

Kiedy w brzuchu masz za mało  
Szybko odżyw swoje ciało  
Tylko wybierz witaminy  
Dobra rada- od mojej rodziny.

Gdy ci humor się popsuje  
Owoc, sok lub warzywo je odbuduje  
A gdy jesteś bardzo radosny  
To wniosek na życie wyciągniesz  
prosty.

*/Aleksandra Andrzejewska kł. IVa /*