

Το «πρώτο» δεκατιανό

Πεινάμε, πεινάμε,
θέλουμε υγιεινό κοφατσό να φάμε.

Στο γιαούρτι βάζω βρόμη,
μέλι, αχλάδι και ακόμη,
Σπόρια που μου βοηθούν τη σκέψη,
Για να είμαι σούπερ 6!

Έτοιμο το σνακ,
θα το φάω στο πρώτο διάλειμμα στο τσακ.
Στο επόμενο όμως κουδούνι
το στομάχι γουργουρίζει.

Θες σουβλάκι υγιεινό;
Με καλό λαχανικό;
Βάλε αγγούρι, καροτάκι,
ντοματίνι και τυράκι.
Τρώμε πάντα υγιεινά,
Νόστιμα και φοβερά.

Το ψωμί μου πάντα έχει χρώμα σκούρο καστανό.
Πάντα ολικής διαλέγω,
Γιατί είναι υγιεινό.

Τι θα πω όταν διψώ;

Δε χρειάζεται να πω
Κάτι πέρα από νερό.
Στο παγούρι μου το βάζω,
Που 'χει χρώμα φοβερό.
Ξέχνα πια το πλαστικό
Και το αναψυκτικό.

Δηλαδή, παιδιά, τι τρώμε για δεκατιανό
για ενέργεια και δυνατό μυαλό;

Πρώτη τάξη κι αν πάω,
Επιλέγω τι θα φάω.
Φρούτα και λαχανικά,
Διάφορα, χρωματιστά.
Θες και λίγα λιπαρά;
Πρόσεχε να 'ναι καλά!

Όχι λέμε στα γλυκά.
Ναι στα δημητριακά.
Όχι στα συντηρητικά.
Ναι στα γαλακτοκομικά.