

Ποίημα

Για ένα υγιεινό δεκατιανό
επιλέγω φρουτάκι ζουμερό...
αγγουράκι, καροτάκι,
τυράκι, ντοματίνι, αυγουλάκι και ψωμάκι
μα και λίγο γαλατάκι.

Το ταπεράκι μου σαν ουράνιο τόξο το γεμίζω,
τον οργανισμό μου τον φορτίζω
και έχω διάθεση πολύ για γυμναστική.

Κι όταν από το σχολείο στο σπίτι μου γυρνώ...
με τη μαμά διαλέγω σωστό φαγητό
και την πυραμίδα δεν ξεχνώ.

Γίνομαι παιδί γερό
και σας συμβουλεύω...
να τρώτε υγιεινό φαγητό.

Αυτά κάνουνε καλό στην υγεία
και στο περιβάλλον που αγαπώ.

Με τις επιλογές μου
δεν αφήνω οικολογικό αποτύπωμα εγώ,
ούτε μεγάλο ούτε μικρό!!!