Zdravá strava

Žijeme rýchlym životom, doba nás naháňa vpred
ľudia zabudli, čo je večera a aj obed.
Hádžeme do seba fast foody a umelú potravu
sami si pozývame k sebe do žáludka otravu
Odvrátili sme sa od matky prírody
v neprirodzenosti hľadáme výhody
zjeme úplne všetko, čo nám dajú pod nos
doma sa nepestuje nič, veď je tu dovoz
rodičia nestíhajú jesť, deti to nestíhajú tiež
jedla sa vyhadzujú preč

Človek miluje sám seba
a predsa sa nevie nebáť
začať jesť presne jak treba
vynechať aj chutný kebab
konzumovať vitamíny, proteíny, bielkoviny,
nezabudni na vlákniny, usmej sa a ži bez viny
ráno sa ti bude lepšie vstávať
a večer zas lepšie zaspávať
život máme len jeden, žijeme len raz
Jedz zdravo a užívaj si ho po celý čas.

Peter Čurilla
3.B