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