

1. Mama woła na śniadanie  
Ja mam uśmiech, patrząc na nie  
Na talerzu twaróg biały  
I pomidor nie za mały  
Jest ogórek i papryka  
I śniadanie szybko znika  
Jeszcze soku szklankę łykam  
I do szkoły szybko zmykam.

Ref.:           *Piramida żywieniowa*  
                  *Piramida żywieniowa bardzo smaczna, pyszna zdrowa*  
                  *Żywieniowa!*

2. W szkole przerwa śniadaniowa  
I już zupa jest gotowa  
W niej marchewki i ziemniaki  
I wesołe są dzieciaki  
Kalarepa i brukselka  
Moc witamin z nich jest wielka  
Jeszcze kompot truskawkowy  
Mało słodki, ale zdrowy.

Ref.:           *Piramida żywieniowa...*

3. A na deser daję słowo  
Naturalnie jogurtowo  
Czasem jabłka i banany  
Gruszki, śliwki też zjadamy  
I energii mamy wiele  
A w sobotę i niedzielę  
Odpoczynek i zabawa  
To dla zdrowia ważna sprawa.

Ref.:           *Piramida żywieniowa...*

4. Chodzę, biegam, pływam, skaczę  
Wszystkim ludziom to tłumaczę  
Ruchu nigdy nie za wiele  
Lubię jeździć na rowerze  
Chodzę biegam tam i tu  
A ten program jest dla szkół  
ZATEM BĄDŹMY ZDROWI COOL!!!

Ref.:           *Piramida żywieniowa...*