



# Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Joninach



## „Ścieżka Chrumasa - Zakumaj to!”

### I ZWROTKA

Ups, Ups! Czekolada, chipsy, dwa  
hot dogi  
Chyba pomyliłeś w swoim życiu  
drogi!  
Lepiej wyjdź już z cienia!  
Szkolna przerwa śniadaniowa,  
mleczna, z warzyw owocowa!  
Ona w życiu wiele zmienia!

Bo po pierwsze primo!  
Jedz owoce nawet zimą.  
Jabłka gruszki i truskawki.  
Najpewniej unikniesz  
ampułkostrzykawki.

W drugiej kolejności  
Niechże błonnik u Ciebie zagości  
Śliwki, rzodkiew, kalarepa -  
To łatwe trawienie, a do tego  
niezła krzepa!

### REFREN

Chrumasa program dla szkół i dla  
klas,  
Zdrowych nawyków uczy nas!  
Skorupka za młodu mądrością  
nasiąka.  
Jako dorosły każdy z nas osiąga:  
ZDROWIE, RADOŚĆ I MOC  
Weź zakumaj TO!



### II ZWROTKA

Ups, Ups! Czekolada frytki  
i litr coli  
Zdrowie niszczysz sobie tak  
powoli!  
Lepiej wyjdź już z cienia  
Szkolna przerwa śniadaniowa,  
mleczna, z warzyw owocowa!  
Ona w życiu wiele zmienia

Nabiał wzmocni kości!  
Wapnia w nich Ci każdy  
pozazdrości.  
Jogurt pyszny naturalny-  
Dla Twych jelit będzie wprost  
genialny!

Dzięki białku tak nawijam,  
Mlekiem białym twarożek popijam.  
To jest źródło witaminy D,  
Żaden wirus nie dopadnie Cię!

### REFREN

Chrumasa program dla szkół i dla  
klas,  
Zdrowych nawyków uczy nas!  
Skorupka za młodu mądrością  
nasiąka.  
Jako dorosły każdy z nas osiąga:  
ZDROWIE, RADOŚĆ I MOC  
Weź zakumaj TO!

