

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αχλάδι ζουμερό φρούτάκι, που τρώει το παιδάκι.

Βρώμης τρώμε δημητριακά με υγεία και χαρά.

Γύρος ο ανθυγιεινός στο στομάχι όταν μπαίνει, όλα τα καταστρέφει.

Δημητριακά τρώνε τα παιδιά, να είναι γερά και δυνατά.

Ελιά νόστιμη πολύ πολύ, που μπορείς να την φας και με ψωμί.

Ζυμαρικά να τρώτε πολλά για να' χετε ενέργεια παιδιά!!

Ηλιέλαιο φυτικό να προτιμάς, να' χεις την υγεία που αγαπάς!!

Θράψαλα νόστιμα πολύ, τρώει συχνά το παιδί.

Ιπποφάές θα πει βιταμίνη για ζωή, καρπός με μεγάλη διατροφική αξία, βοηθάει στην καλή υγεία.

Καρότο φάε, κάνει πάντα το μυαλό πρώτο!

Λεμονάκι μυρωδάτο και ξινό, μα πολύ υγιεινό!

Μανταρίνια τρώμε καθημερινά, κάθε χειμωνιά!

Νερό να πίνουν τα παιδιά, για να' ναι πάντοτε καλά.

Ξινόμηλο υγιεινό πρέπει να τρώνε τα παιδιά για να έχουν γερά μυαλά.

Όσπρια πλούσια σε φυτικές ίνες και περιέχουν καλής ποιότητας πρωτεΐνες.

Πένες τρώω με ντομάτα σάλτσα και κάνω γερά μπράτσα.

Ρεβίθια υγιεινά που τρώνε πολλά παιδιά.

Σαλάτα, σαλατίτσα είσαι θρεπτική και σε κάθε γεύμα υποχρεωτική.

Ταχίни στο ψωμί, τρώει το παιδί κάθε πρωί!!

Υδατάνθρακες αν φάτε, ενέργεια θα έχετε σαν να πετάτε!!

Φακές λαχταριστές, τρεις τον μήνα να τρώτε φορές!!

Χαρουπόμελο τρώτε παιδιά, τη ζάχαρη αντικαθιστά υγιεινά.

Ψάρι, ψαράκι βγήκε στο γιαλό ραντεβουδάκι με τον κύριο Σολωμό.

Ωά, δηλαδή αυγά για βραδινό συχνά!!!!