



Fruites i verdures

Lletra i música: Dàmaris Gelabert

En menjo cinc al dia
per fer-me gran i fort:
plàtan, préssec, taronja o síndria,
pera, poma o dos talls de meló.

M'aporten vitamines,
faig salut i em sento bé;
amb les mans, les mandarines,
per la taronja cal un ganivet.

Les fruites, que bones sou!
i si alguna no m'agrada prou,
en menjo moltes vegades
fins que trobo el seu bon sabor.

En menjo cinc al dia
per tenir bona salut,
pastanaga a l'amanida,
mongeta, bleda, espinacs, coliflor.

Millor de temporada
les compro al mercat,
els faig una rentada.
Són de la terra, origen.cat

Verdures, que bones sou!
i si alguna no m'agrada prou,
en menjo moltes vegades
fins que trobo el seu bon sabor.

Crues, cuinades, tallades o amb suc.
Com te les menges tu?, cuinades son bones!
Com te les menges tu?, amb suc delicioses!
per la teva salut! Gustos, olors i colors!

Les fruites, que bones sou!