



Alimentar-se

Lletra: Eulàlia Canal
Música: Àlex Martínez

Si vols ser àgil i espavilat,
ja cal que vagis ben alimentat;
pensa bé el que has menjat
i sabràs si has encertat.

Per esmorzar, llet i cereals
i a mig matí pren-te un suc;
per dinar, verdura i tall
i de postres un iogurt;
per berenar, un entrepà;
per sopar sopa o llegum.

I no t'oblidis pas de la fruita
sigui meló o raïm
pomes, préssecs o bé maduixes
peres, cireres o bé prunes.

Ni tampoc de la verdura,
que és la reina de la cuina;
cebes, bledes i espinacs,
pastanagues i enciam
si si no t'agrada tant
t'hi anirás acostumant.
Si vols ser àgil i espavilat...