Сладкое не ешьте, много никогда,

От него бывает для детей беда.

Дети очень часто от конфет толстеют,

Животы у деток от тортов болеют.

Лучше ешьте фрукты, больше овощей,

Это вам поможет вырасти быстрей.

Не тяните ручки к сладким пирогам,

Пироги мешают бегать по дворам.

Свежую морковку или огурец,

Не заменит желтый, липкий леденец.

Если не хотите зубки, чтоб болели,

Сладкого не ешьте, как мы вам велели…