

Kiedy co dzień rano wstaje, zawsze
pyszne jem śniadanie..

Mama z tatą o to dba, to co jem mi
zdrowie da.

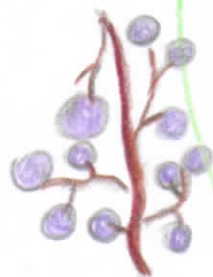
Levo pączków, mało tłuszczu,
dużo warzyw i jogurtów.

Są owoce, dużo mleka,
szklanka mleka i świąt czeka.

Abym pięknym być i zdrowym
piję sok z marchewki.

Nie pamiętaj cukru mały!

Jeśli chcesz być doskonały
jedz owoce i warzywa, a bę-
dziesz zdrow jak ryba!



When everyday I get up,
I always eat a delicious breakfast.

My mum and dad care about it,
because it is healthy for me.

Zero donuts, less fat, more vegetables and yogurts.

Fruit, a lot of motion, a glass of milk
and world is waiting.

If you want to be beautiful and healthy,
you should drink carrots juice.

So you should remember if you want to be excellent,
you should eat fruit and vegetables.

Then you will be as healthy as fish.
