

Essenszeit

*Zur Mahlzeit solltest viel Zeit einplanen,
dies wird ein hektisches Essen ersparen.*

*Jetzt kannst du richtig kräftig kauen,
so lässt sich alles leichter verdauen.*

*Vor Bauchschmerzen wird es dich bewahren,
gut gelaunt kannst du den Tag fortfahren.*

*Solltest du auch noch so hungrig sein,
halte die Portionen auf dem Teller klein.*

*Den Nachschlag kannst dir schon leisten,
lässt dich ja nicht immer dazu hinreißen.*

*Obst wird dieses leckere Essen abrunden
und füllt das Bäuchlein für einige Stunden.*

