

# Здоровое питание

Вот Семенова толпой  
Окружил журнальный рой:  
"Дайте, старче, нам совет,  
Как дожить до ваших лет?  
нам есть и что нам пить,  
Чтоб здоровье сохранить?"



Что



И Семенов дал совет:  
"Чтоб дожить до сотни лет  
Нужно кушать апельсины,  
Два кусочка лососины,  
Вишни, сливу, виноград,  
А в обед всегда салат,  
Не забудьте щи и кашу,  
Пейте только простоквашу,

Да чеснок при каждом блюде,  
Пусть шарахаются люди.  
Этим можно пренебречь,  
Коль желаешь себя сберечь.  
К вам болезни не пристанут,  
Если с луком есть сметану.  
Полируйте вашу кровь,  
Ешьте свежую морковь.

