



"וְנִשְׁמְרֶתֶם מְאֹד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם" /ו

צִירוּ אוּ כְתְבוּ מֵאֲכָלִים
בְּרִיאִים שְׂכַדְאֵי לְאָכֹל
בְּאֲרוֹחַת 10 בְּבֵית הַסֶּפֶר.



כְּדֵטִיס יֵצִיאה

כְּתְבוּ שְׁלוֹשׁ פְּעֻלוֹת שְׂאֲתֶם
עוֹשִׂים כָּל יוֹם כְּדֵי לְשַׁמֵּר
עַל הַגּוּף
(לְמִשָּׁל: אֲכָלְתִּי יִרְקוֹת,
צַחְצַחְתִּי שְׁנַיִם, הִלַכְתִּי בְּרַגְלִי).

1.

2.

3.

אַחֹתִי הַגְּדוּלָה
הִיא מִמֶּשׁ חֲכָמָה
הִיא שׁוֹמְרַת בְּקִבְיָעוֹת
עַל תְּזוּנָה וּבְרִיאוֹת.
עַל הַבְּקוֹר מִתְעַמְלֶת,
קִינוּאָה וְתֵרֵד מִבְּשֻׁלֶת,
לֹא אוֹכֶלֶת מִמֵּתִיקִים,

בְּחַיִּים בְּחַיִּים!

הִיא אוֹמְרַת: "כֶּן צְרִיךְ, כֶּן שׁוֹמְרִים
עַל הַגּוּף שְׁקוּבְלָנוּ מִתְּנַה מֵאֲלֻקִּים".

וְאֲנִי,

אֲנִי אוֹהֶבֶת לְאָכֹל גְּלִידָה,

קִצְפֹּת וְחֻטִּיפִים

לֹא כָּל יוֹם, רַק לְפַעֲמַיִם.

סִמְנּוּ בְּשִׁיר אֵילוֹ
מֵאֲכָלִים אֲתֶם אוֹהֲבִים?

לְמָה לְדַעְתְּכֶם חָשׁוּב
לְשַׁמֵּר עַל הַגּוּף?
אֵיךְ עוֹשִׂים אֶת זֶה?