



בבקר לאחר קריאת המגלה  
נאכל ארוחת בקר רגילה  
פרוסה עם חביתה וירקות חתוכים  
נאכל בריא נהיה שמחים



גַּם כְּשֶׁמְכִינִים מְשֻׁלוּחַ מְנוֹת  
זְכְרוּ שֶׁלֹא רַק מִמֵּתְקִים אֶפְשָׁר לְהֵנוֹת.  
וְגַם אִם הֵבִיאוּ לָכֶם שׁוֹקוֹלָד  
אֲכִלוּ מְעַט וְהִשְׁאִירוּ בַצֵּד...



הכי חשוב אחרי שאכלתם מתוק,  
זאת הגיגה לחידקים וזה לא צחוק  
עם משחה ומברשת צחצחו שנים  
והפה שוב נקי, אחת ושתים!