

Budskap & Fetma 2020-02-01

Budskap till föräldrar och unga,
som vill delta i en framtid och sjunga
av glädje och lycka
istället för vid PC & TV tycka
Smileys och Selfies tangentbordstrycka
Tjocka och feta
tycks ovetande leta
i butiker bland godis och folk
och skolan präglas av skolk


Varför lagas det inte längre mat i hem
du vet det är bra för både själ och lem
istället den unge har godis och dricka
utan skolmat, motion, mot framtid blicka
fetma, fluster och skrämshicka
dags att huvudet sluta att nicka

Vitkål, ärtor och bönor
skit i TV, idoler och skrönor
rör dig i skogen med kroppen
hela huvu't mår bra, ja toppen
Att känna efter, fantisera och tycka
är knappast den säkraste vägen till lycka
jonglera, springa och dansa
istället för skolka och svansa

Lata och dumma klaga
medan de blir bara svaga
bli aktiv, stor och stark
gör nå't riktigt på fast mark

Bli aktiv, läs och lär
annars du blir som vuxen besvär
du kan ju i skogen plocka
svampar och bär, och locka
både korp, älva och Näcken
så ta nu tag och rör på Häcken
Vill du bli frisk och stark
du ska inte sitta i sur mark
där finns godis, smartphone och TV
på sin höjd finns skolan och läxor "brevé"

Aktivera i tid det friskare livet
promenad och springa är givet
bara blippa, messa, bloppa och droppa
är som att huvudet i sanden stoppa
Gå i skogen hos träd och sippen
så blir fetma enkelt att slippa
god och glad blir mor
gäller både syster och bror.


/ Kjell Wrigman
2020-01-30

