

„Karp pozytywnie wpływa na stawy”

W małopolskich siedmiu gminach
mieści się pewna dolina.
Zielona, piękna o rozległych stawach,
gdzie karp króluje jako potrawa.
Zdrowa to ryba z innymi konkuruje
lecz swymi wartościami odżywczymi je pokonuje.
Dużo białka posiada w swym mięsie
i składników mineralnych w każdym kęsie.
Kwasów omega-3 dostarcza,
które chronią nie tylko starca.
I dla każdego maluszka,
świetnie wpływają na stan serduszka.
Dobry cholesterol nam dostarczają,
w obniżeniu ryzyka nowotworów sprzyjają.
Ryby są również źródłem wapnia i witaminy D,
ale o tym pewnie każdy dobrze wie.
Witamina ta na kości dobrze wpływa,
każdy dzieciak musi wiedzieć, że jest ona w rybach.
Wiedźcie również moje panie,
karp jest dobry na odchudzanie.
Jest produktem dietetycznym,
jak i również apetycznym.
Nie dla mężczyzn odchudzanie,
oni wolą wędkowanie.

Karpia pragną złowić królewskiego,
By podwyższyć swoje ego.
I pokazać w necie,
że zловиło się karpia największego na świecie

Wiktoria Skwarczyńska

Szkoła Podstawowa nr 2 w Spytkowicach