

اتل متل توتوله - بگو انسولین چه جوره	چه فایده هایی داره - چه نشونه هایی داره
برای ما آدمها - چه هدیه ای میاره	حالا گوش بکن برات میگم من ۲
غده ی لوزالمعده - که هست کنار روده	می سازه انسولین رو - این هورمون مفید رو
چربی و قند غذاها - وقتی بریزه تو رگها	نمی زارن تو خون ما - جمع بشه قندای زیاد
انسولینای قبراق توی بدن آماده	عطش کنیم آب بخوریم - گشنه بشیم غذا رو بی تاب بخوریم
چربی و چپس و پفک - شیرینی ها و یخکمک	منتظر دستور ، فرمانده لوز المعده
باید بیاد انسولین - قند رو بیاره پایین	اگر زیادی خوردی - قندها رو بالا بردی
هر روز و شب مشغول کار و بارن	انسولینها جانشینی ندارن
برای اعضای ما قند و غذا می برن	انسولین ها کارگرهایی زرنگن
فشار و استرس رو از آدما میگیرن	اضافی قندها رو توی کبد می ریزن
وقتی برن مرخصی یا که یه روز بدن جون	کارگرهای قند خون منتظر دستورن
سرگیجه و تهوع ، حال ما رو می گیره	قند اضافی میره - داخل خون می ریزه
لذت زندگی رو از آدما می گیرن	اگه یه روز این هورمونها بمیرن
اتل متل شنفتی - انسولین رو شناختی ۲	بیماریهای جورواجور - دلخوشیها رو کرده دور
بیماری قند خون - که ما میگیریم دیابت	هم بچه ، هم بزرگ رو - میندازه توی زحمت
هر کی اونو بگیره - باید بشه ملامت	با این مرض دوره میشه - دلخوشی و سلامت
آیا تو می دونستی - شعار تندرستی	پیشگیری قبل از درمان؟ - به این بیاور ایمان
قبل از درمان تا میشه - پیشگیری کن همیشه	تنبل نشو ، ورزش و نرمش بکن
از قند و چربی ، تن رو دورش بکن	عقلت رو کامل بکن - غذات رو سالم بکن
غذا که سالم باشه - سلامتی باهاشه ۲	