

ای دوست مهربونم
قصه میگم برایت
اگر که هوشیار باشی
اسیر درد نمی شی

دیابت یا قند خون
اولی مال بچه هاست
وابسته به انسولینه
دیابت نوع دو ، دیابت بزرگسال

علت های دیابت
تنبلی و کاهلی
پر خوابی و بی خوابی
خوردن قند و چربی
اضافه وزن و چاقی

علائم بیماری
تشنگی و خستگی
نمی مونه دلخوشی
هیچ وقت سیری نداری
مریض و داغون می شی

ای کودک مهربان
تنها راهش پیشگیری
اگر که قند و چربی
فست فود بره کناری
حتما می شه به شادی
می شی همیشه شاداب

همراه خوش زبونم
حکایت از سلامت
با عقل خود یار باشی
ضعیف و زرد نمی شی

دو نوعه آی بچه جون
ارثیه و کار قضاست
درمان اون فقط اینه
می گیرن بعد چهل (چل) سال

هستن روشن و ثابت
مصرف قند و چایی
دلوپسی ، بی تابی
شیرینی های رنگی
پر خوری زیادی

میشه موجب زاری
می گیره دل بستگی
باید هی آب بنوشی
با اشتهای بالا
نحیف و لاغر اما
ضعیف و نالون می شی

این درد نداره درمان
با دانش رژیم
حذف بشه از زندگی
ورزش رو جاش بزاری
طی بشه زندگانی
دور می شی از تب و تاب