Sayur-sayuran kaya serat,
Yang warna hijau apatah lagi,
Kalau rasa nak kurang berat,
Makan timun makanlah sawi.

Tampar nyamuk tapi tak kena,
Tengok tengok tangan yang sakit,
Buah tak mahu sayur tak suka,
Silap hari kena sembelit.

Merah tangan tertampar almari,
Gara-gara nyamuk yang licik,
Sayur lobak penuh nutrisi,
Ada Vitamin A mata pun celik.

Kurangkan garam kurangkan gula,
Kuranglah sakit di hari tua,
Sarapan penting ingat ya semua,
Pembekal tenaga untuk bekerja.

Buah tomato banyak khasiatnya,
Ada vitamin C ada antioksida,
Makanlah buahnya, minumlah jusnya,
Badan sihat wajah pun muda.

Ayam KFC kerap diratah,
Berat pun naik tapi tak serik,
Sakit kepala dan muntah-muntah,
Antara tanda tekanan darah dah naik.

Minuman berkarbonat sarat bergula,
Kandungan gasnya tak kurang juga,
Penyakit kencing manis kesan utama,
Malah penghadaman jadi tak sekata.

Buahan citrus kaya vitamin C,
Dibuat jus alangkah sedapnya,
Nak dapat khasiat penuh nutrisi,
Minum yang segar tak tambah gula.

Di ladang ayam menyara ayam,
Di hutan rimba mencari telaga,
Setiap hari mesti bersenam,
Badan kuat dan bertenaga.

Marilah dengar wahai teman,
Teman mendengar untuk berjaga,
Pastikan badan bebas berkuman,
Agar kesihatan sentiasa terjaga.

Indah jelitanya Sang Kesuma,
Ayu mendayung membawa rakit,
Mencuci tangan amalan utama,
Yakinlah penyakit takkan berjangkit.

Tiga per empat air di bumi,
Menjadi keperluan hidup manusia,
Ingat sahabat untuk mandi,
Asas utama berwajah ceria.

Si Luncai bergeliga lantangnya tergelak,
Bersama labu menyelamatkan diri,
Makanan ringan perlu dielak,
Piramid makanan panduan diri.

Sate terkenal terletak di Kajang,
Beraturnya pelanggan mengikut giliran,
Bersihnya kuku tiada kotor dan panjang,
Barulah badan tiada jangkitan.

Pucuk paku daun selasih,
Dibeli dari kedai Pak Hadi,
Kalau mahu diri bersih,
Bangun tidur terus mandi.

Pergi ke hulu dengan Pak Uteh,
Mencari kayu dengan kelapa,
Kalau mahu gigi yang putih,
Gosok selalu janganlah lupa.

Dari hulu pergi ke Bangi,
Hendak membeli pisang embun,
Kalau mahu berbadan wangi,
Ketika mandi gunakan sabun.

Naik perahu ke Tanjung Pura,
Makan laksa di tanjung Dahan,
Kalau mahu hidup sejahtera,
Setiap masa jaga kebersihan.