S. Karaszewski. ,,Dla każdego coś zdrowego”

,,Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!  
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!  
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!  
Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka.  
Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!  
Kto je tłusto i obficie ten sam sobie skraca życie!  
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.  
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!  
Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”