

5 am Tag

aus dem Album

Wie kommt der Apfel in die Flasche: Ernährungshits für Kids

Bananen sind der Hit und halten dich ganz fit
Sie geben Energie und müde wird man nie.
Mit viel Vitamin C gibt Paprika juhe
Uns jede menge Schwung Erkältungen sind dumm

Refrain

5 am Tag machen uns ganz groß
5 am Tag Gemüse und Obst
5 am Tag wir essen gesund
5 am Tag das heißt Bewegung und Schwung

Ein Pfirsich glatt und fein, wie kann er schöner sein
Er hält dich fit und frisch, kommt saftig auf den Tisch.
Der Apfel dick und rund, verschwindet schon im Mund
Die Zähne freuen sich, strahlen für dich und mich

Refrain

5 am Tag machen uns ganz groß
5 am Tag Gemüse und Obst
5 am Tag wir essen gesund
5 am Tag das heißt Bewegung und Schwung

Tomaten essen das ist brav, mit Ihnen siehst du scharf
Drum hör doch einmal her, das ist doch gar nicht schwer
Obst und Gemüse sind gesund, davon wird man nicht dick und rund
Außerdem weiß jedes Kind, das darin Vitamine sind.

Refrain

5 am Tag machen uns ganz groß
5 am Tag Gemüse und Obst
5 am Tag wir essen gesund
5 am Tag das heißt Bewegung und Schwung