

Die Ernährungspyramide

aus dem Album

Wie kommt der Apfel in die Flasche: Ernährungshits für Kids

Refrain

Die Ernährungspyramide, ja die zeigt dir wie es geht
Schau doch mal genauer hin, und probier`s mal das macht sinn.
Die Ernährungspyramide zeigt dir was der Körper braucht
Mit Bewegung gutem Essen, ja da bist du super drauf!

Für deinen Körper ist es wichtig, viel zu trinken das macht sinn,
Doch nicht in allen schönen Sachen ist auch immer gutes drin.
Trink viel Wasser, gute Säfte und auch Tee ist wunderbar
Ja dein Körper wird es dir danken, freut sich mit dir ruft hurra!

Mit viel Kraft und ganz viel Power ja da bist du mit dabei,
ess mal Nudeln, Brot und Müsli, aber Vollkorn soll es sein
Auch Kartoffeln sind ganz spitze und der Reis schmeckt groß und klein
Ja so sollen in jeder Mahlzeit viele Nährstoffe auch sein.

Refrain

5 am Tag das ist sehr wichtig, ja das ist doch gar nicht schwer
Obst, Gemüse und auch Früchte, davon dürft Ihr noch viel mehr.
Sie enthalten Vitamine, das ist euch doch allen klar
Helfen euch gesund zu beleiben, und ihr fühlt euch wunderbar

Trink mal Milch ess mal nen Jogurt, Käse Quark und allerlei
Fleisch und Fisch in kleinen Mengen, ess doch mal ein Frühstücksei
Sie enthalten ganz viel Eiweiß und auch Calcium ist dabei
Das ist wichtig für die Zähne, und so wächst man 123.

Refrain

Ganz zum Schluss fehlt noch die Butter und die süßen naschereien, Mit
Bonbons und Schokolade sollte man doch vorsichtig sein, sie enthalten viele
Fette und auch Zucker ist versteckt, ja das schadet unseren Zähnen und
dann wird man auch noch ...