

5 am Tag

Musik & Text: Christian Hüser, Robert Bartha

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.

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.

5 am Tag, machen uns ganz groß...

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.

5 am Tag, machen uns ganz groß...