

Die Ernährungspyramide

Musik & Text: Christian Hüser, Robert Bartha

**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.

Die Ernährungspyramide, ja die zeigt dir wie es geht...

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 bleiben,
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 1, 2, 3.

Die Ernährungspyramide, ja die Zeigt dir wie es geht.

Ganz zum Schluss fehlt noch die Butter
und die süßen Nascherein,
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 ...