



Schmackofit - Song

Musik: Jan Blahuta

Erleb' die Welt von Schmackofit

Gesundes Essen hält uns fit. Darum machen alle

Kinder mit - gutes Essen ist ein Hit!

1 Erleb' die Welt von Schmackofit
gesundes Essen hält uns fit.
Darum machen alle Kinder mit
Gutes Essen ist ein Hit!

2 Schmackofit auf Ausflugstour
Dem Essen auf der Spur
landen mittendrin im Bauch
Spielen im Darmschlauch!

3 Zerlegen Essen klitzeklein
finden jeden Baustein
ausgelassen, fit und froh
Kraft aus Eiweiß, Fett und KO.

4 Karies macht ein Loch im Zahn
Passiert leider dann und wann
Säure greift die Zähne an
Schmackofit ruft Alarm!

5 Die Wissenschaft hat festgestellt,
durch Naschen Leben länger hält.
3 mal Süßes wöchentlich
das ist 'ne tolle G'schicht!

6 Müsli, Apfel, Milch und Ei
Schafft schnell für das Gehirn herbei.
Knabber klug an Käse und Nuß,
Hirnnahrung ist ein Genuß!

7 Schmackofit verrät Dir weis'
Achte auf den Ernährungskreis
So hältst du deinen Körper fit
Sei so schlau und mache mit!