



Kartoffeln und Getreide,
 die geben uns echt Kraft.
 Drum Leute ran ans Vollkorn
 bis jeder Muskel lacht.

Fünf Handvoll Obst, Gemüse,
 die halten uns gesund.
 Ja, jeden Tag aufs Neue
 sperrt auf dafür den Mund.

Milch, Käse und auch Eier
 und Fisch und Fleisch dazu –
 die esse man in Maßen,
 immer mal ab und zu.

Bei Butter und bei Ölen,
 da sucht euch gute raus,
 damit aus eurem Essen wird
 ein wirklich feiner Schmaus.

Zum Schluss, schaut her,
 da kommen,
 die Zuckersachen dran.
 Davon genießt man wenig
 und freue sich daran.