

Gut, wenn du auf dein Essen schaust

Text: Stefanie Hernandez Berral

Musik: Detlev Jöcker

1. Besser trinken, besser essen,
Vitamine nicht vergessen.
Und beim Kochen und beim Speisen
ist Jod wichtig und auch Eisen.
Besser leben und ernähren,
viel Gemüse stets verzehren.
Und dies macht es dann komplett:
salzarm und nicht zu viel Fett.

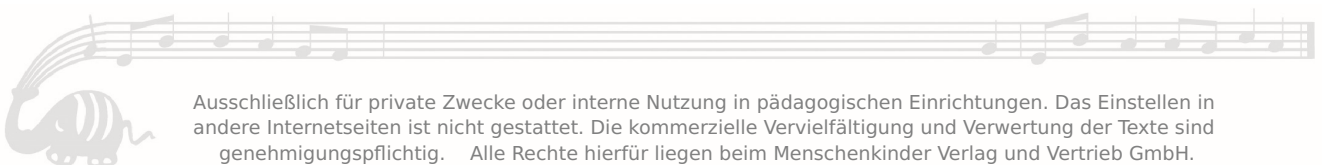
Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust.
Gut, wenn du dir viel Obst erlaubst.
Gut, wenn du viel Gemüse isst.
Gut, wenn du gesünder bist.

2. Besser schon am Anfang nehmen,
Folsäure, das ist ein Segen.
Und so richtig kann man starten
mit Mineralien aller Arten.
Besser lecker, besser frischer,
das schmeckt immer, sei dir sicher.
Und das Riechen, auch das Schmecken,
das wird viele Sinne wecken.

Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust ...



3. Weckt dich zum Frühstück laut der Wecker,
schmeckt das Vollkornbrot sehr lecker.

Denn das produktive Denken
klappt mit Spurenelementen.

Besser öfter, besser immer,
Nüsse stehn in deinem Zimmer.
Und zu deinen Liebespflichten
gehört auf Alkohol verzichten.

Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust ...

Bridge:

Doch wenn der Hunger es mal auf die Spitze treibt
und du hast Lust auf zuckersüße Sachen.
Dann brauchst du, wenn du ein Stück Schokolade isst,
dir kein schlechtes Gewissen zu machen.

Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust ...

