

Smag for leg

Tekster og akkorder

Morten Musik

Musik mest for børn
Med Morten Mosgaard

www.mortenmusik.dk

☎ +45 - 28 40 66 95

✉ morten@mortenmusik.dk

Indhold

Smag for leg	s. 3
Hvem vil lave suppe.....	s. 4
Grøntsagsgymnastik.....	s. 5
Sku' vi ikke ta' og lege smoothie.....	s. 6
Frugtsangen	s. 7
Jeg fanger fisk.....	s. 8
Gi mig noget fisk nu.....	s. 9
Fiber løbe leg	s. 10
Havregryns Groove	s. 11
Sukkerdansen	s. 12
Mit hjerte slår i mit bryst	s. 13
Gulerødder.....	s. 14
Friske Frede Fersken	s. 15
Makrel Makrel	s. 16
Helge Havregryn	s. 17
Søde Sally Sukkertup	s. 18



Smag for leg

D
Har du mødt mine venner
D
De bedste jeg kender
G D
De kan vise mig meget som jeg ikke ved
G
Sjove danse og lege
D
Både søde og seje
G A D
Vi må hellere se at komme afsted

G A
Har du smag for leg
D G A D
Kan du lege med mig i vores eget lille legeland
G A
Har du smag for leg
D G A D
Vil jeg lege med dig, her er lege nok til alle mand

Du kan fiske med Magnus
Og fange en torsk
Eller løbe så hurtigt som Helge
Du kan blande en smoothie
Med Friske Frede Fersken
Med æbler, pærer og banan

Har du smag for leg...

(rytme)

Må vi se at du kan løbe som Hurtige Helge Havregryn, løbe løbe løbe
Må vi se at du har muskler som Muskel Magnus Makrel, muskler muskler muskler
Må vi se at du er træt som Søde Sally Sukkertop, træt træt træt
Må vi se at du kan tænke som Gamle Gerda Gulerod, tænke tænke tænke
Må vi se at du kan hoppe som Friske Frede Fersken, hoppe hoppe hoppe, stop

Har du smag for leg...



Hvem vil lave suppe

Vers 1-4:

 A D E
Nu skal vi lave suppe, suppe, suppe
 A D E
Men hvad skal vi put' i suppen, i suppen, i suppen
 A D E
Har du en idé, idé, idé
 A (pump)
Så' det nu du skal sige til

Riff: c a g e e b d c a

 A
Suppen simrer, suppen simrer, suppen simrer, suppen simrer
 A (break)
Suppen simrer, suppen simrer, hvad sir' du? - Et stort fedt græskar
A D E A D E
Se på os vi er store fede græskar, se på os vi er store fede græskar

Ovenstående vers synges fire gange, hver gang tilføjes en ny grøntsag:

Se på os vi er små radisser, se på os vi er små radisser
Se på os vi er tynde gulerødder, tynde gulerødder
Se på os vi er kæmpe høje porrer, se på os vi er kæmpe høje porrer

Sidste vers:

Nu har vi lavet suppe, suppe, suppe
Men hvad puttede vi i suppen, i suppen, i suppen
Kan du huske det, huske det, huske det
Så' det nu du skal sige til

Suppen simrer... (som 4. vers)



Grøntsagsgymnastik

Velkommen til Grøntsagsgymnastik, 1 2 og 1 2 3 nu

D C D
La, la, la la la la, la, la

C D
La, la, la, la la la, la, la

D C D C D
Rødbederne skal rykkes op af jorden, op af jorden, op af jorden

D C D C D
Rødbederne skal rykkes op af jorden, op af jorden, op af jorden

La, la, la...

Gulerodstoppe står og svajer i vinden, i vinden, svajer i vinden
Gulerodstoppe står og svajer i vinden, står i vinden, står i vinden

La, la, la...

Kålhovederne de triller ned af bakken, ned af bakken, ned af bakken
Kålhovederne de triller ned af bakken, ned af bakken, ned af bakken

La, la, la...

Se tomater splatter ud på jorden, ud på jorden, se de splatter ud på jorden
Se tomater splatter ud på jorden, ud på jorden, se de splatter ud på jorden

La, la, la...



Sku' vi ikke ta' og lege smoothie

A D A
Sku' vi ikke ta' og lege smoothie
A D A
Frem med blenderen og så skal der frugt i
 E D C#m Hm
Du kan se på dit tøj hvilket frugt du er
A D A
Sku' vi ikke ta' og lege smoothie

D A
Alle de grønne pærer står der
D A
Alle de gule bananer står der
 E E E E E (break)
Og vi blander, og vi blander, og vi blander, og vi blander, og vi blander

(rytme)
Og blande, og blande, og blande blande blande
og blande blande blande, og blande og blande

Sku' vi ikke ta'...

Alle de røde æbler står der
Alle de blå vindruer står der
Og vi blander...

Alle de sorte brombær står der
Alle de orange appelsiner står der
Og vi blander...



Frugt sangen

D

Henne i min børnehave

D

Har vi altid nok at lave

G D /C# Hm

Masser af energi skal vi ha'

G A D

Derfor får vi frugt hver dag

G Gm

Æbler, og pærer, og appelsiner

D Hm

Bananer, og kiwi, og mandariner

A (break)

Gulerod er en frugt (*Nej det er en grøntsag*)

G A D /C# Hm

Så derfor får vi frugt hver dag,

G A D

så derfor får vi frugt hver dag

Vi får frugt hver dag vi kommer

Nogle kan li' æbler og andre blommer

Frugt er godt med energi

Derfor er det frugt vi kan li'

Æbler, og pærer...



Jeg fanger fisk

Jeg fanger fisk, jeg fanger fisk

Jeg fanger fisk, jeg fanger fisk

Jeg kaster snøren ud, jeg kaster snøren ud

Jeg kaster snøren ud, jeg kaster snøren ud

Jeg venter, åh hvor jeg venter

Åh jeg venter, åh hvor jeg venter

Men pludselig forsvinder min prop, jeg rykker til og gør et HOP

Jeg ruller ind, jeg ruller ind

Jeg ruller ind, jeg ruller ind

Kan i se hvad jeg har fanget, jeg tror det er en LAKS

Jeg fanger laks...

...

Kan i se hvad jeg har fanget, jeg tror det er en TORSK

Jeg fanger torsk...

...

Kan i se hvad jeg har fanget, jeg tror det er en STØVLE



Gi' mig noget fisk nu

Kor:

Fisk, fisk, fisk, det' sundt at spise fisk

Fladfisk, fladfisk, fladfisk

Laks og rejer

Melodi:

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - laks, laks

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - torsk, torsk

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - ørred, ørred

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - tun, tun

Gi' mig noget fisk nu, fisk nu

For fisk det er fuldt med vitamin

Gi' mig noget fisk nu, fisk nu

For fisk holder kroppen fin

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - ål, ål

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - sild, sild

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - rejer, rejer

Hvem har sagt at det ikke er sjovt at spise - krebs, krebs

Gi' mig noget fisk nu, fisk nu...



Fiber-løbe-leg

Dm

Har du spist dine fibre, så det ikke kniber

Dm

For nu skal vi ud og løbe en tur

Dm

Har du spist din havregrød, så musklerne ik' går død

Dm

For nu skal vi ud og løbe en tur

Dm

(break)

Er du klar, parat, så' det 1 - 2 - 3 start

(rytme)

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe, løbe - STOP

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe, løbe - STOP



Havregryns Groove

Gm

Det er morgen og Helge står op

Gm

Han strækker sin trætte krop

Gm

Hvad er dog det, han kan mærke i maven - den knurre jo

C

D

Gm

Så er det vidst på tide at spise nogle havregryn, havregryn

Efter han har spist sin morgenmad

Bli'r maven heldigvis glad

Nu er han klar, til at komme hen i børnehaven

Han kan faktisk slet slet ikke vente med at - komme afsted

Helge leger alt hvad han kan

For han har kræfter som supermand

Når han har spist de store fine boller, ham og mor de bagte igår

De blev trillet og rullet i kerner og nøj hvor de - smager godt

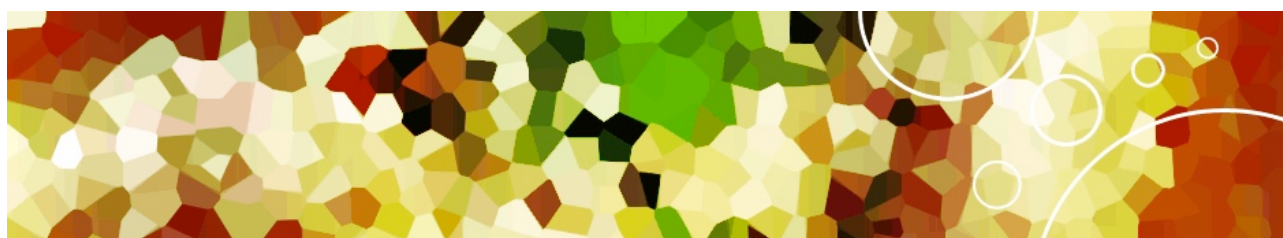
Mor laver mad, men hvad putter hun i

Hun siger det noget der hedder Selleri?

Selleri i kartoffelmos, det går vidst aldrig godt

Men da Helge smager mosen, får pipen en helt anden lyd

Nu kan Helge nemlig gå dejlig mæt i seng



Sukker dansen

Am

Søde Sally Sukkertop

Am Dm

Fylt med kage i sin krop

E7

Danser hun sin kage dans

Am

Kom med nu hvis du kan

Am

Dm

Hun drejer, og drejer, hun drejer drejer drejer,

E7

Am

Hun drejer, og drejer, kom med nu hvis du kan

Søde Sally Sukkertop... Hun svinger...

Søde Sally Sukkertop... Hun sparker...

Søde Sally Sukkertop... Hun tramper...

Søde Sally Sukkertop... Hun vinker...

Søde Sally Sukkertop... Hun hopper...

Søde Sally Sukkertop

Fylt med kage i sin krop

Danser til hun falder om

Og falder så i søvn

Hun sover, og sover, hun sover sover sover

Hun danser til hun falder om og falder så i søvn



Mit hjerte slår i mit bryst

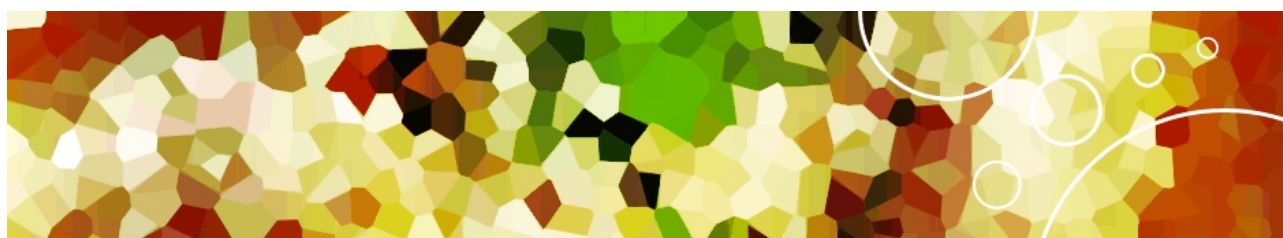
^C /^G ^C /^G
Vil du med på en tur, inden kroppen tar' en lur
^{Am} ^F ^G
Sysmotytten den viser dig hvad, du har gemt i din mave
^C /^G ^C /^G
En torsk, en gulerod, en banan og havregrød
^{Am}
Der er smoothies, og lidt suppe og en mad med torskerovn
^F ^G
Vi er alt hvad vi spiser

^F ^G ^{Dm} ^{Em}
Se de store stærke muskler jeg har fået i min arm
^F ^G ^{Am}
Se de store muskler i min arm
^F ^G ^{Dm} ^{Em}
Se de store stærke knogler jeg har fået i min arm
^F ^G ^C
Se de stærke knogler i min arm

Vil du med på en tur, inden kroppen tar' en lur
Sysmotytten den viser dig hvad, du har gemt i din mave
En laks, en rød makrel, et brombær og en krebs
Der er æbler, og lidt kage og en mad med tun og æg
Vi er alt hvad vi spiser

Se de store stærke muskler jeg har fået i mit ben
Se de store muskler i mit ben
Se de store stærke knogler jeg har fået i mit ben
Se de stærke knogler i mit ben

Se den store kloge hjerne jeg har fået i mit hoved
Se den kloge hjerne, i mit hoved
Se hvor flot mit hjerte slår inde i mit bryst
Se mit hjerte slår i mit bryst



Gulerødder

Under mine fødder

Vokser gulerødder

De gror og gror og gror og

Vokser til de bliver store

Så river vi dem op

Til vi har samlet nok



Friske Frede Fersken

Friske Frede Fersken

Er frisk når han står op

Han er frisk når han skal spise

Og frisk i hele sin krop

Han elsker friske frugter

Er frisk på alt det sjove

Men når aftenen render hen

er han træt når han skal sove



Makrel

Makrel Makrel

Har skel, har skrel

Og svømmer tit i flok

Makrel Makrel

Er godt, er godt

Hvis bar' vi spiser nok



Helge Havregryn

Hør hvor det buldrer

Hør hvor det buldrer

Hvad kan det være der buldrer sådan?

Er det mon Helge

Er det mon Helge

Der prutter det bedste han kan?



Søde Sally Sukkertop

Søde Sally Sukkertop

Har sodavand i sin krop

Spiser kager, spiser slik

Og løber sig til sidestik

Så står hun der med ondt i maven

Og pludselig er hun træt og gnaven

"Hvis bare jeg nu spiste sundt

Så løb jeg hele jorden rundt"

