

# Smag for leg

## Tekster

## Morten Musik

Musik mest for børn  
Med Morten Mosgaard

[www.mortenmusik.dk](http://www.mortenmusik.dk)

☎ +45 - 28 40 66 95

✉ [morten@mortenmusik.dk](mailto:morten@mortenmusik.dk)

# Indhold

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



# Smag for leg

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

Har du smag for leg  
Kan du lege med mig i vores eget lille legeland  
Har du smag for leg  
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...

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:*

Nu skal vi lave suppe, suppe, suppe

Men hvad skal vi put' i suppen, i suppen

Har du en idé, idé, idé

Så' det nu du skal sige til

Suppen simrer, suppen simrer, suppen simrer, suppen simrer

Suppen simrer, suppen simrer, hvad sir' du? - Et stort fedt græskar

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:*

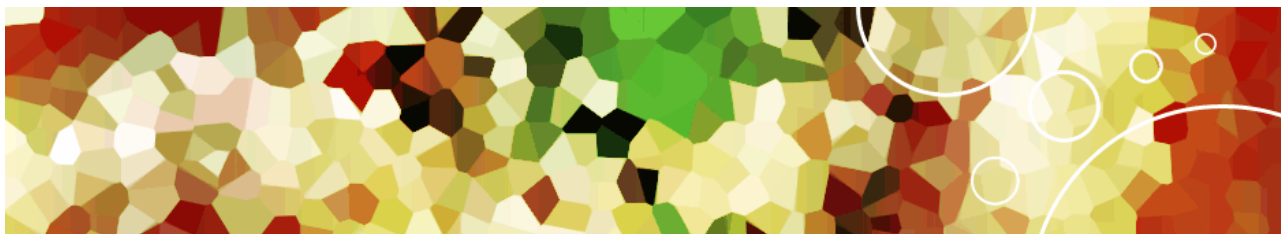
Nu har vi lavet suppe, suppe, suppe

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

La, la, la...

Rødbederne skal rykkes op af jorden, op af jorden

Rødbederne skal rykkes 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

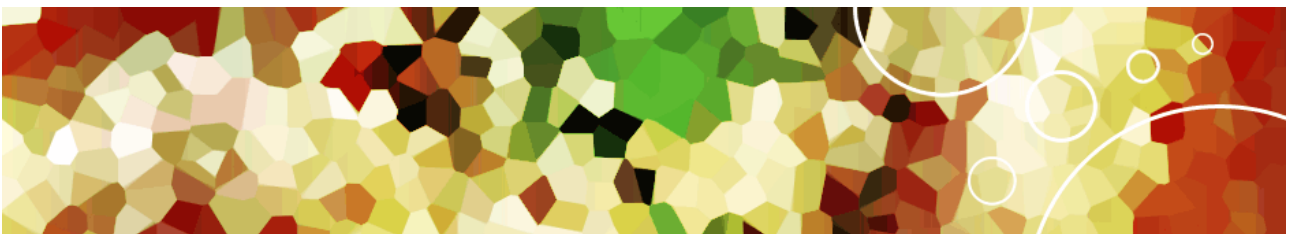
Kålhovederne de triller ned af bakken, ned af bakken, ned af bakken

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

Sku' vi ikke ta' og lege smoothie

Frem med blenderen og så skal der frugt i

Du kan se på dit tøj hvilket frugt du er

Sku' vi ikke ta' og lege smoothie

Alle de grønne pærer står der

Alle de gule bananer står der

Og vi blander, og vi blander, og vi blander, og vi blander

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

Henne i min børnehave

Har vi altid nok at lave

Masser af energi skal vi ha'

Derfor får vi frugt hver dag

Æbler, og pærer, og appelsiner

Bananer, og kiwi, og mandariner

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

Så derfor får vi frugt hver dag, så derfor får vi frugt hver dag

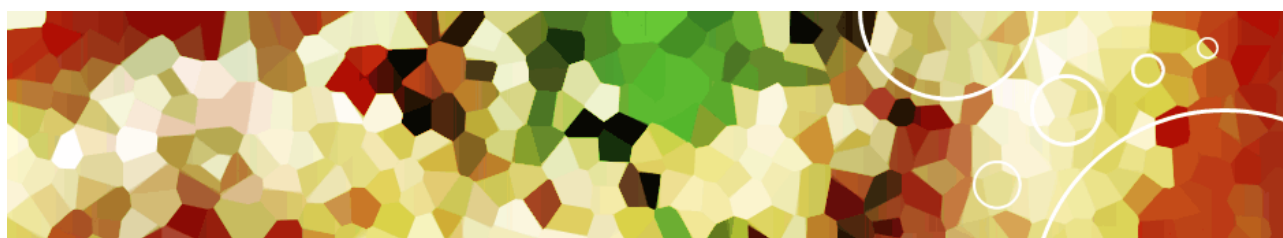
Vi får frugt hver dag vi kommer

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

Har du spist dine fibre, så det ikke kniber

For nu skal vi ud og løbe en tur

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

For nu skal vi ud og løbe en tur

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

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe, løbe - STOP

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe

Løbe, løbe, løbe, løbe - STOP



# Havregryns Groove

Det er morgen og Helge står op  
Han strækker sin trætte krop  
Hvad er dog det, han kan mærke i maven - den knurre jo  
Så er det vidst på tide at spise nogle havregryn

Efter han har spist sin morgenmad  
Blir' 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

Søde Sally Sukkertop

Fyldt med kage i sin krop

Danser hun sin kage dans

Kom med nu hvis du kan

Hun drejer, og drejer, hun drejer drejer drejer,

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

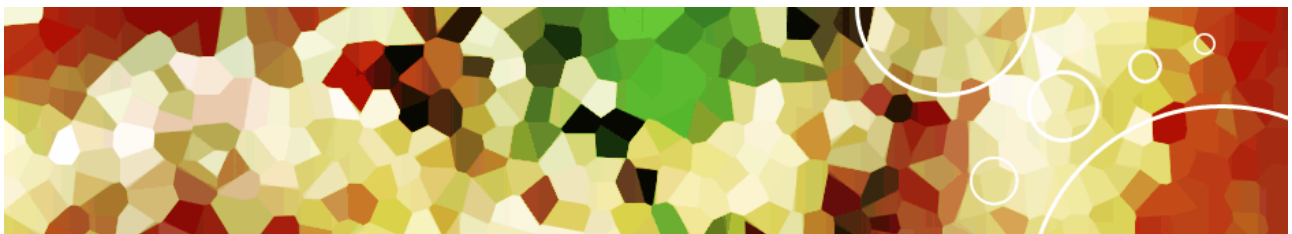
Fyldt med kage i sin krop

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

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

Se de store stærke muskler jeg har fået i min arm  
Se de store muskler i min arm  
Se de store stærke knogler jeg har fået i min arm  
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"

