**Laat het gaan**

*Laat het gaan, laat het gaan,*

*dat fastfood is nu gedaan.*

*In het centrum, in het centrum,*

vind je de groenteboer.

1. Eiwitten heb je nodig om te groeien.

Eiwitten haal je bijvoorbeeld uit melk, kaas, brood, graan en kalkoen.

Ze helpen ook je lichaam te herstellen,

en ik lust ook wel eens een eitje.

2. Geen chips, geen zout, probeer eens vitaminen in het fruit.

Geen snoep, geen troep, maar mineralen.

Het houdt je lichaam gezond.

*Laat het gaan, laat het gaan,*

*dat fastfood is nu gedaan.*

*In het centrum, in het centrum,*

*vind je de groenteboer.*

*En hier is hij: de groenteboer.*

*Laat het gaan, laat het gaan,*

*dat fastfood is nu gedaan.*

3. Het is toch zo gezond. Ja vocht is zo gezond.

Je drinkt het gewoon op, ja want anders droog je uit.

Je haalt het uit thee, soep, koffie.

Vocht is onmisbaar.

Met water kan je ook spelen, maar het is vooral gezond.

*Laat het gaan, laat het gaan,*

*dat fastfood is nu gedaan.*

*In het centrum, in het centrum,*

*vind je de groenteboer.*

*En hier is hij: de groenteboer.*

*Laat het gaan, laat het gaan,*

*dat fastfood is nu gedaan.*

4. Koolhy-draten zit inn brood en noten.

Koolhy-draten zit in pasta en rijst.

spaghetti goed voor al.

*Laat het gaan, laat het gaan,*

*dat fastfood is nu gedaan.*

*In het centrum, in het centrum,*

vind je de groenteboer.

*Laat het gaan, laat het gaan.*