

1- MANGIO PERCHÉ

Ci vuole energia per chiacchierare
e ce ne vuole assai per pensare,
ti serve se le scale vuoi salire
o prendere il treno per partire.

Rit. Il sacco vuoto in piedi non sta
perché senza nulla forza non ha,
è ciò che mangi a darti energia
per fare tutto e in allegria.

Al mattino ti alzi e fai colazione
con il latte o il the al limone,
mangia un dolcetto o un panino
un frutto oppure un biscottino.

Rit. Il sacco vuoto

A pranzo ti siedi a mezzogiorno,
insalata e lasagne al forno,
poi c'è la cena, che si fa di sera,
e io mangio il formaggio con la pera.

Il sacco vuoto in piedi non sta
perché senza nulla forza non ha,
devi mangiare per crescere lo sai
né troppo né poco altrimenti son guai!