



# Fito Fit und die Kinderpyramide



**Fito Fit hat einen Plan, wie ich froh und fit sein kann.  
Komm mach mit, da ist was dran! Hör dir diesen Song hier an:**

Mit allen Sinnen - genieß ich meinen Tag.  
Ich geh nach draußen, - weil ich auch Pausen mag.  
Mit Freund und Freundin - verbring ich freie Zeit.  
Für Spiel und Späße - ja, da bin ich bereit.

1. Strophe



Mit Fito Fit geht's gut, und das in jeder Lebenslage,  
denn sein Plan ist einfach, hör mir zu, was ich dir sage:

Ja, ich bleibe fit, vor allem weil ich weiß:  
Fitos Plan tut gut, seine Tipps, die sind heiß.  
Für Groß und für Klein - das macht keine Unterschiede -  
Fito Fits Plan, das ist die Kinderpyramide.

Refrain

Tag für Tag, da - bringe ich mich in Schwung.  
So halte ich mich - und meine Eltern jung.  
Ich mach es gerne mit, - wenn heute jeder springt.  
Und zeig euch somit auch, - wie hoch es mir gelingt.

2. Strophe



Mit Fito Fit geht's gut, und das in jeder Lebenslage,  
denn sein Plan ist einfach, hör mir zu, was ich dir sage:

Ja, ich bleibe fit, vor allem weil ich weiß:  
Fitos Plan tut gut, seine Tipps, die sind heiß.  
Für Groß und für Klein - das macht keine Unterschiede -  
Fito Fits Plan, das ist die Kinderpyramide.

Refrain

Mit einem Frühstück - beginnt mein Supertag.  
Was für ein Glück auch, - dass ich Gemüse mag.  
Mit frischem Obst und - mit klarem Wasser auch,  
lösche ich dann meinen Durst - und fülle meinen Bauch.

3. Strophe



Mit Fito Fit geht's gut, und das in jeder Lebenslage,  
denn sein Plan ist einfach, hör mir zu, was ich dir sage:

Ja, ich bleibe fit, vor allem weil ich weiß:  
Fitos Plan tut gut, seine Tipps, die sind heiß.  
Für Groß und für Klein - das macht keine Unterschiede -  
Fito Fits Plan, das ist die Kinderpyramide.

Refrain