

Manger beaucoup chaque jour ne suffit pas,
Il faut savoir comment faire un bon repas
Comprendre cette secret pour une bonne sante
Ecouté et je vais expliquer

Les protéines, poissons et viandes
Les glucides, la pâte et fufu
Les fuites, la mangue et banane
Et voilà comment manger bien

La protéine nous permet de grandir bien
Sans lui, une bonne poids n'est jamais attient..
Y compris l'œuf, soja, et la viande
Avec-les les enfants seront grands.

[CHORUS]

Après les protéines on a l'énergie,
Les choses qu'on mange en quantité
Ils nous donnent l'énergie de jour à jour
Sans eux la fatigue est sur.

[CHORUS]

En dernier position il y a la protection
Un groupe qui a beaucoup des sélections
Il y a bananes, oranges, mangue, et papaye
Mangez les pour vous protéger

[CHORUS]

En résumé il y a trois groupes d'aliments,
Qu'on doit donner chaque fois aux enfants.
Si on oublie, et ils n'ont pas tous mangé,
Les enfants ne vont pas loin aller.

Les protéines, poissons et viandes
Les glucides la pâte et fufu
Les fuites, la mangue et banane
Et voilà comment manger bien