Kijk eens naar je appel  
Kijk eens naar je peer  
Kijk naar je banaantje  
Er is nog veel meer  
   
Eet maar lekker op  
Want fruit is gezond  
Stop het niet in je oren  
Maar stop het in je mond  
   
Kijk eens naar je kiwi  
Naar je mandarijn  
Kijk eens naar je aardbei  
Ja, ze smaken fijn  
   
Eet maar lekker op  
Want fruit is gezond  
Stop het niet in je oren  
Maar stop het in je mond