

De smulpapenshake

Heb je vreselijke honger
Of gewoon lekkere trek
Zin in dik belegde boterhammen
Of een vette snack

Laat je maag nog even knorren
Geef er nog even niet aan toe
Want als je meedoet smaakt je
Eten straks nog lekkerder dus doe

Refrein:

Dus doe de smulpapenshake
[De smulpapenshake]
Wiegen met je heupen
En je armen in de lucht
Ja doe de smulpapenshake
[De smulpapenshake]
Klappen in je handen
En sta stil

Is het bijna pauze
Voel je steeds maar aan je buik
Blijft je maag maar klagen, zeuren
Houd je 't bijna niet meer uit

Wacht nog even, heb geduld
Want als je meedoet zul je zien
Smaakt je eten nog veel beter
Want dan heb je 't echt verdiend

Refrein

Zit je voor de televisie
Heb je plots enorme trek
Loopt het water al je mond in
Word je bijna knettergek

Zet die film dan op pauze
En ga recht staan op de grond
Laat je heupen lekker wiegen
En doe eerst even gezond

Refrein

Repen chocolade, koekjes
Spring, spring, spring, spring!
Bekers limonade, snoepjes
Spring, spring, spring, spring!

Maar als je echt gezond wil zijn
Eet dan liever een mandarijn
Een appel, peer of een banaan
Spring, spring, spring
En laat je gaan!

Refrein