Groot en staark

Spinoazie is gruin en sloat is dat ook.
Robaiten en rooie kool dij binnen rood.
Witlof is wit, dat kinst zo wel heuren,
En ik, ik eet gruinte in alle kleuren.

Refraain:
Doar wor je groot van,
Zeggen mien pa en mien moeke,
Doar wor je groot van,
Eet dien bord mor leeg.
Doar wor je staark van,
Zeggen mien pa en mien moeke.
Doar wor je staark van,
Eet dien bord mor leeg.

Praai, spruten en mous stoan bie ons in toen.
Ik lus gain snert en mien moe gain meloen.
Wel appels en peren en appelsienen.
En ik, ik eet doezend vitaminen.

Refraain

Sitrounen en knollen en siepels binnen rond,
Worrels en eerappels gruien in de grond.
Ik lus gain bonen, mor ik bruuk mien verstaand,
Din zeg ik: “Ik heb n lözze taand”.

Auteur: An Kuiper

Zang en muziek: De Tuutjefloiters