

De smulpapenshake

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

Laat je maag nog even knorren	C	F
Geef er nog even niet aan toe	C	F
Want als je meedoet smaakt je	C7	F
Eten straks nog lekkerder dus doe	C	F

Refrein:

<i>Dus doe de smulpapenshake</i>	F	
<i>[De smulpapenshake]</i>	F	
<i>Wiegen met je heupen</i>	C	
<i>En je armen in de lucht</i>	F	
<i>Ja doe de smulpapenshake</i>	F	
<i>[De smulpapenshake]</i>	F	
<i>Klappen in je handen</i>	C7	
<i>En sta stil</i>	F	

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

Wacht nog even, heb geduld	C	F
Want als je meedoet zul je zien	C	F
Smaakt je eten nog veel beter	C7	F
Want dan heb je 't echt verdiend	C	F

Refrein

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

Zet die film dan op pauze	C	F
En ga recht staan op de grond	C	F
Laat je heupen lekker wiegen	C7	F
En doe eerst even gezond	C	F

Refrein

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

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

Refrein