



## BeKi-Rap

Hey, ich liebe es so richtig fit zu sein.  
Anstatt Pommes zieh ich mir Gemüse rein.

Ich esse Müsli mit 'nem Apfel und mit Quark.  
Habt ihr's gewusst? Das macht die Knochen stark!

Hey, dazu trink ich eine Tasse Tee  
Bevor ich morgens in die Schule geh.

In der Pause gibt es 'nen Gemüsesnack,  
gut für's Gehirn, damit ich Mathe check.

Refrain:

Wir sind die BeKi-Kids, so hat man uns genannt.  
Durch diesen Rap kennt uns schon bald das ganze Land.  
Ganz sicher habt auch ihr schon längst entdeckt  
Essen macht Spaß, wenn es lecker schmeckt.

Hey, ich liebe es so richtig fit zu sein.  
Zu einem Obstsalat, da sag ich auch nicht nein.

Ein Vollkornbrot, das kommt echt gut,  
auch mit frischer Milch hab' ich was am Hut.

Hey, so 'ne Apfelschorle knallt voll rein.  
Mit dieser Meinung bin ich nicht allein.

Denn coole Kids ernähren sich bewusst,  
treiben Sport, kennen keinen Frust.

Refrain:

Wir sind die BeKi-Kids, so hat man uns genannt.  
Durch diesen Rap kennt uns schon bald das ganze Land.  
Wir sind gut drauf, zusammen fühlen wir uns wohl.  
Unser Motto heißt: "No drugs, kein Alkohol".

Hey, ich liebe es so richtig fit zu sein.  
Ein Salat ist ideal für groß und klein.

'ne Portion Hafer schmeckt nicht nur dem Pferd.  
Auch bei uns sind Haferflocken sehr begehrt.

Hey, wenn euch zwischendurch der Hunger plagt.  
Wie wär's, wenn ihr dann 'ne Karotte nagt.

Zwar gibt's für Süßigkeiten kein Verbot,  
das ist kein Ersatz für's Pausenbrot.

Refrain: 2x

Wir sind die BeKi-Kids, so hat man uns genannt.  
Durch diesen Rap kennt uns schon bald das ganze Land.  
Mit Sport und BeKi fühlen wir uns wirklich fit.  
Hey, leb' bewusst wie wir und mach einfach mit.

Text und Choreographie: Sabine  
Welling, BeKi-Fachfrau

Musik: Friedemann Metschies und  
Daniela Welling

Gesang/Rap: Schülerinnen und  
Schüler der Musikzugklasse 6 a  
vom Remstal-Gymnasium  
Weinstadt: Alica, Christina, Nina,  
Thomas, Jonathan, Astrid, Ronja,  
Fabian, Andreas, Annika

Musikalische Einstudierung:  
Musiklehrerin Frau Scheirle