



Kukko puuron keitti,
kana maidon lämmitti,
pikkulinnut lusikat toi.

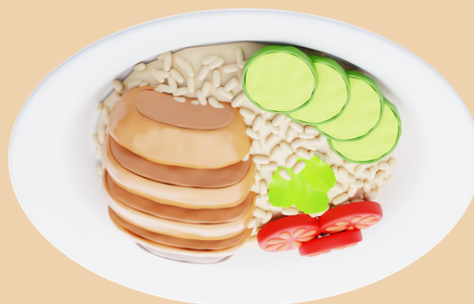
Tulkaapa lapset syömään!



Kattila ja vuoka,
kohta maistuu ruoka.

Haarukkaan kun tartun,
suureksi mä vartun.

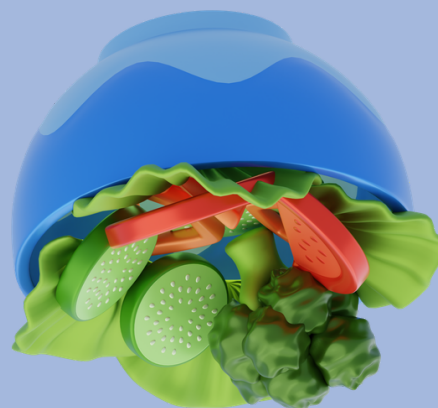
Leivän syön, maidon juon,
ruokarauhan muille suon.



Nyt ruokaa kaipaa massut:
nam nam, nam nam.

Ja voimia kaipaa tassut:
pam pam, pam pam.

Nyt pöytään koko sakki,
että täyttyis takki.



Tuoksu nenää kutittaa,
vesi kieleen herahtaa,
vatsakin jo murahtaa:
mitä tänään tarjotaan?

Kuunnelkaa niin
kerrotaan.

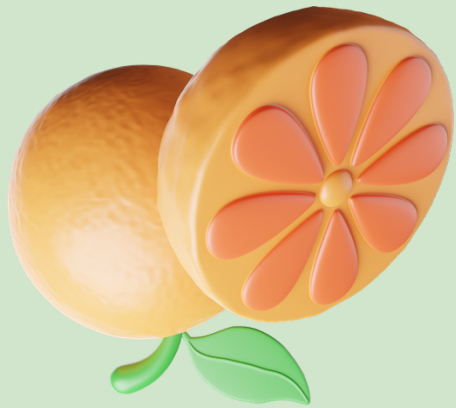




Hiljaa, hiljaa,
nalle laulaa.

Nalle tahtoo
ruokarauhaa.

Kädet syliin laittakaa,
sitten voimme aloittaa.



Tiirin, taarin, tuuroo,
nyt mä tahdon puuroo.

Lusikkaan kun tartun,
niin mä suureksi vartun.



Ruuasta kiitän iloiten ja
muistan kauniin
käytöksen.

Ruokarauhan
kaikille annan,
hyvän mielen
mukanani kannan.



Leikin jälkeen nälkä on,
tuoksu täällä verraton.

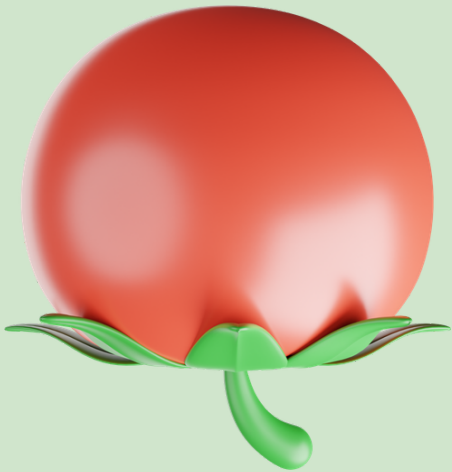
Ruuasta nyt
nauttikaamme,
siitä myöskin voimaa
saamme.





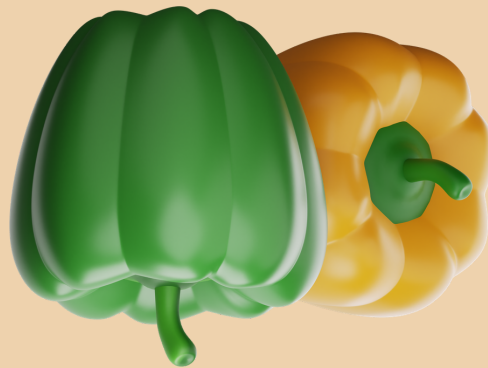
Kipposet, kapposet,
pullollaan, tulkaapa
syömään sukkelaan.

Vatsat täyteen
ruokaa saamme,
siispä siitä
kiittäkäämme.



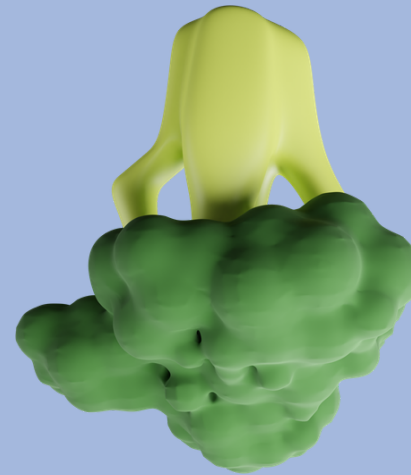
Hys, hetki hiljaa.
Katsokaamme
luonnon viljaa.

Lieden päällä
paistuvaista,
lasten suussa
maistuvaista.



Soppajono, soppajono,
pankaa riviin joka mono.

Ruuan jako alkaa,
nostakaapa jalkaa.



Maistetaanpa yhdessä,
värikylpy suussa.

Ruoalla on supervoima –
se kasvaa lapsen luussa!

