



## เพลง Healthy Kids, Fit & Firm

Up & Down... Up Up & Down

Left & Right... Left Left & Right

(ซ้ำ 2 รอบ)

กินแล้วกินนอน มั่นบั่นทอน ทำให้อ่อนเพลีย

เลยมีไอเดีย มาออกแรง สักวัน สักวัน

ชวนเธอมาโดด โยกย้าย ออกไปด้วยกัน

เผาผลาญไขมันทิ้งไป

ออกกำลังกายให้สุขภาพดี

กินเรามากิน เลือกกินแต่ของดี

ดื่มน้ำเยอะๆ วันละ 8 แก้วดี

เรามาแข็งแรงด้วยกันทุกวัน

ออกมาเต้นสิ ออกมาเต้นสิ ออกมา Fit & Firm (Hey)

Up & Down มา Up & Down ให้ Firm Firm Firm

Turn the left, Turn the right ออกกำลังเพิ่มเติม

เรามา Fit & Firm ให้สุขภาพดี

(ซ้ำ)

อาหารดี... Hey!!! Nestle

ดื่มน้ำดี (เด็กไทยสุขภาพดี)

มาเต้นสิ... Hey!!! Nestle

ดี... ดี... ดี... พวกเราสุขภาพดี

มาเรามาดี ๆ นม มีโปรตีนรู้ไหม

คาร์โบไฮเดรตในข้าว ก็มีมากมาย

มาลองกินผัก วิตามินช่วยให้ผิวใส

และยังต้องมีไขมัน (และผลไม้)