

Music Moves Me

Songs to Encourage Healthy Habits in Children



New versions of Choosy favorites
in English and Spanish

Nuevas versiones de las
canciones favoritas de Choosy
en inglés y español

La Música Me Mueve

Canciones para estimular los hábitos saludables en los niños

1| Choosy Cha Cha

(Chorus)

Slide to your side. Go
Back! Slide to your side.

Now jump three times.
Jump three times. To the
front, to the back, to the
front. Oh yeah, I like it
like that.

Now move it! (x6)
FREEZE!

Now sing this...

I'm so happy that I'm
healthy (x2) I'm so happy
that I'm strong (x2) I'm so
happy that I'm healthy (x2)
I'm so happy that I'm
strong (x2)

(Chorus)

I cover my cough. (aha aha)
I brush my teeth. I eat my
fruits and veggies. Like
Choosy, like Choosy! And I
eat my grains and beans.
(mm-mm-mm)

Now show your C's if you're
down with me (x4)

Let's dance! Let's sing! Let's
do our thing!

(Chorus)

2 | Choosy cha cha

(Coro)

Deslízate a un lado. Regresa.

Brinca tres veces. Adelante,

hacia atrás, adelante. Oh

sí, así me gusta a mí.

Y muévete (repetir x5)

QUIETO

Y canta...

Soy feliz porque estoy

sano (repetir). Soy feliz

porque estoy fuerte (repetir)

Soy feliz porque estoy

sano. Soy feliz porque

estoy fuerte. Soy feliz

porque estoy sano. Soy

feliz porque estoy fuerte.

(Coro)

Cubro mi tos (aha aha)

Cepillo mis dientes. Como

frutas y verduras. Como

Choosy, como Choosy. Y

granos y habichuelas.

(mm-mm-mm)

Muestra C si estás de

acuerdo (repetir 3x)

¡Y baila! ¡Y canta! ¡Y no paremos!

(Coro)

3 | This Is My Body

This is my body, I'm
gonna treat it right! (x4)

(Chorus)

This is my body, I'm
gonna treat it right!
My bones and muscles,
my heart and my mind!
This is my body! It's
mine all mine! My arms
and my legs, my ears
and my eyes!

Alright now...

Jump your feet forward.
Jump your feet back (x2)
Put your hands together.
Put your hands apart (x2)
Now sing!

This is my body (x3)

Alright now...

(Shake your hands in
front of you. Shake your
hands behind you) (x2)
Jump your feet apart.
Jump your feet together (x2)
And sing!

(Chorus)

This is my body (x4)

This is my body, I'm
gonna treat it right (x4)

(Chorus)

4 | Este es mi cuerpo

Este es mi cuerpo, voy
a tratarlo bien (repetir 4x)

Este es mi cuerpo
(repetir 2x)

(Coro)

Este es mi cuerpo, voy
a tratarlo bien. Músculos,
huesos, corazón, mente.

Este es mi cuerpo, es
mío, sí. Brazos, piernas,
oídos, ojos.

Brinca hacia adelante,
brinca hacia atrás (repetir)
Pon las manos juntas,
sepáralas otra vez (repetir)

(Coro)

Este es mi cuerpo (repetir 3x)

Sacude las manos delante,
sacude las manos detrás
(repetir) Pon los pies lejos,
pon los pies juntos (repetir)

(Coro)

Este es mi cuerpo (repetir 4x)

Este es mi cuerpo, voy a
tratarlo bien (repetir 3x)

Este es mi cuerpo

(Coro)

5 | Crave My F.A.V.

“Man! Right now all I can think about is my F.A.V. My F-A-V and that means fruits and vegetables!”

(Chorus)

When I crave my F.A.V. my heart feels better. When I crave my F.A.V. my bones get stronger. When I crave my F.A.V. my muscles get bigger. My legs jump higher, and I can live longer!

Oooh (x3)

Now shake your head, touch your toes. Bend your knees and flap your elbows (flap your elbows)

(Chorus)

Oooh (x3)

Fruits and Vegetables are my F.A.V. Now swing your arms, stomp your feet. Wave your hands in the air. Wave em’ like you just don’t care!

(Chorus)

When I crave my F.A.V.
(Oooh) my heart feels better.
When I crave my F.A.V.
(Oooh) my bones get stronger.
When I crave my F.A.V.
(Yeah) my muscles get bigger.
My legs jump higher, (Oooh)
and I can live longer!

Oooh (x3)

When I crave my F.A.V.!

Oooh (x3)

F-A-V is my fruits and vegetables. When I Crave My F.A.V.!

6 | Antojos de f.a.v.

“¡Amigo! ¿Sabes? no puedo dejar de pensar en mis F.A.V. Mis F-A-V, es decir, ¡frutas y verduras!”

(Coro)
Cuando quiero F.A. V,
mi corazón mejora.
Cuando quiero F. A. V,
mis huesos son fuertes
Cuando quiero F. A. V,
mis músculos crecen
Mis piernas brincan alto
y yo vivo más

Ohh (3x)

Muevan la cabeza,
toquen los pies. Doblen
las rodillas y agiten
los codos

(Coro)
Frutas y verduras son
mis f.y.v. Balanceen los
brazos, golpeen el suelo
Muevan sus manos en el
aire, como si estuvieran locas

Coro (repetir)
Cuando quiero F. A. V.
F.Y.V. son mis frutas y verduras.
Cuando quiero F. A. V.

7 | Stir The Soup

Let's make a healthy soup out of yummy colors! Throw it in the pot and stir the soup! Hey, hey, hey, hey (x2)

When I say yellow is, you say yummy! Yellow is... yummy! Yellow is... yummy! (x2)

Now, peel your yellow bananas! Peel your yellow corn! Peel your yellow apple! Choosy's in the kitchen getting things warm!

(Chorus)

Now, throw it in the pot and stir the soup, stir the soup, stir the soup! Throw it in the pot and stir the soup, stir the soup, stir the soup!

When I say green is, you say great! Green is...great! Green is...great! (x2)

Now, chop your green broccoli! Chop your green spinach! Chop your green pears! This will taste so good when we are finished! (Uh-Huh)

(Chorus)

When I say red really, you say rocks! Red really..... rocks! Red really.....rocks! (x2)

Now, pick your red cherries! Pick your red beets! Pick your red tomatoes!

The healthy soup is ready to eat! Let's go!

(Chorus) (x3)

Hey...hey...hey...hey (x2)

8 | Mueve la sopa

Preparemos una sopa
saludable de colores
deliciosos ¡Ponlo en
la olla y mueve la
sopa! (repetir)

Si digo amarillo, tú dices:
¡rico! ¡Amarillo... rico!
¡Amarillo... rico!
¡Amarillo... rico!
¡Pela el banano amarillo!
¡Pela la piña amarilla!
¡Pela la manzana amarilla!
Choosy está en la cocina

(Coro)
Ponlo en la olla y mueve
la sopa, mueve la sopa,
mueve la sopa, mueve la
sopa. Si digo verde, tú
dices: ¡bien! ¡Verde... bien!
¡Verde... bien! ¡Verde... bien!

¡Corta brócoli verde!
¡Corta espinacas verdes!
¡Corta peras verdes! Estará
deliciosa cuando hayamos
terminado.

(Coro)

Si digo rojo, tú dices: ¡bueno!
¡Rojo... bueno! ¡Rojo... bueno!
¡Rojo... bueno!

¡Toma cerezas rojas!
¡Toma remolacha roja!
¡Toma tomates rojos!

¡La sopa está lista para comer!

Coro (repetir x3)

9 | My Heart Says Thanks

My heart says thank-you
thank-you (x4)
(repeat 2x's)

When I eat my fruit my
heart says thanks
Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!
When I eat my veggies
my heart says thanks.
Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!

(Chorus)

But when I move, move,
move move, move, move.
(And when I jump, jump,
jump, jump, jump, jump
And when I hop, hop, hop,
hop, hop, hop. And when
I run in place... run, run,
run) (x2) My happy healthy
heart says (x2) Thank-you!
Thank-you! (x4)
Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!

My heart says, Thank-you!
Thank-you! (x4)

Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!

My heart says, Thank-you!
Thank-you! (x4)

Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!

When I drink my milk,
my heart says thanks.
Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!
When I rest and sleep my
heart says thanks.
Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!

(Chorus)

My happy healthy heart says (x2)
Thank-you! Thank-you! (x4)

Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks!

My happy healthy heart says (x2)
Thank-you! Thank-you! (x4)

Bump-bump, bump-bump
my heart says thanks! (x2)

10 | Mi corazón dice gracias

Mi corazón dice
gracias gracias (x3)
(repetir)

Si como la fruta,
mi corazón dice gracias
Bump-bump, bump-bump
Mi corazón dice gracias
Si como las verduras,
mi corazón dice gracias
Bump-bump, bump-bump
mi corazón dice gracias

(Coro)

Y si me muevo, muevo,
muevo... muevo, muevo,
muevo y cuando salto,
salto, salto, salto, salto,
salto y cuando brinco,
brinco, brinco, brinco,
brinco, brinco y cuando
corr, corro, corro, corro
(repetir)

Mi corazón feliz dice
Mi corazón sano dice

¡Gracias! ¡Gracias! (x3)
Bump-bump, bump-bump
mi corazón dice gracias

Mi corazón dice
¡Gracias! ¡Gracias! (x3)
Bump-bump, bump-bump
mi corazón dice gracias

Si bebo la leche, mi corazón
dice gracias
Bump-bump, bump-bump
mi corazón dice gracias

Si descanso y duermo,
mi corazón dice gracias
Bump-bump, bump-bump
mi corazón dice gracias

(Coro)

Bump-bump, bump-bump
mi corazón dice gracias

T1 | I'm The Boss

I'm the boss of my body,
I tell it what to do. I'm in
charge like Choosy, and
here's how I move. 'Cause
I'm the boss! Yeah! I'm the
boss! I'm the boss! I'm the
boss! (remix)

(Chorus)

I'm the boss of my body,
I tell it what to do. I'm in
charge like Choosy, and
here's how I move. 'Cause
I'm the boss! Yeah! I'm the
boss! I'm the boss! I'm the
boss! Ohh!

Now Chill...

I boss my arms. shake
your arms, shake your
arms, shake your arms.
I boss my legs. Jump in
place, jump in place,
jump in place. I boss
my hands. Raise the
roof, raise the roof, raise
the roof. And then I stretch
myself big and tall, big and
tall, big and tall.

(Chorus)

Now Chill...

I boss my tummy. Twist
yourself, twist yourself,
twist yourself. I boss my
feet march in place, march
in place, march in place. I
boss my fingers. Touch the
ground, touch the ground,
touch the ground. And then
I boss myself. Turn around,
turn around, turn around.

(Chorus) (x2)

'Cause I'm the boss! Yeah!
Yeah I'm the boss! Yeah!
I'm the Boss! Yeah!

I'm the boss! Ooh!
'Cause I'm the boss! Yeah!
Yeah I'm the boss! Yeah!
I'm the Boss... Yeah!

I'm the boss

12 | ¡Soy el jefe!

Yo controlo mi cuerpo,
le digo lo que hacer
Soy el jefe como Choosy
y me muevo así ¡Soy el jefe!
Sí, ¡soy el jefe! Soy el jefe,
soy el jefe!

(Coro)

Yo controlo mi cuerpo,
le digo lo que hacer
Soy el jefe como Choosy
y me muevo así
¡Soy el jefe! Yeah! ¡Soy el
jefe! Yeah! ¡Soy el jefe!
Yeah! ¡Soy el jefe! Ohh!

Ahora tranquilos. Digo a
mis brazos. Sacúdanse,
sacúdanse, sacúdanse
Digo a mis piernas. Salten,
salten, salten. Digo a mis
manos. Hasta el techo,
hasta el techo, hasta el
techo Y me estiro entero.
Alto y fuerte, alto y fuerte,
alto y fuerte

(Coro)

Ahora tranquilos. Digo a
mi pancita. Gira y gira,
gira y gira, gira y gira.
Digo a mis pies. Camina
en sitio, camina en sitio,
camina en sitio. Digo a
mis dedos. Toca el suelo,
toca el suelo, toca el suelo
Y me controlo yo. Da la
vuelta, da la vuelta, da
la vuelta.

(Coro) (x2)

¡Soy el jefe! Yeah! ¡Soy
el jefe! Yeah! ¡Soy el jefe!
¡Soy el jefe! Ooh!
(repetir 2x)

13 | I'm Moving I'm Learning

I'm moving, I'm Learning (x3)
I'm Moving, moving, moving,
moving! C'mon everybody,
let's show em' how it's done.
If you're somebody's daughter
or if you're somebody's son.
Feelin' this good is all kinds
of fun! That's how we kick it
in the Choosy Kids Club!

I'm learning what, what,
what (what, what, what)
What my body does (what
my body does) Like bend
and stretch.

I'm learning how, how, how
(how, how, how) How my
body moves. (how my body
moves) Like fast and slow.

I'm learning where, where,
where (where, where, where)
Where my body moves
(where my body moves)
Like high and low

I'm moving with,
with, with (with, with, with)
With my Choosy friends

(with my Choosy friends)
Now everybody dance and
sing (everybody dance
and sing)

(Chorus)
I'm movin', I'm learnin'
I'm movin', I'm learnin'
I'm learning to move,
and I'm moving to learn.
So come on everybody
help me sing this song.
I'm movin', I'm learnin'
I'm movin', I'm learnin'
I'm learning to move,
and I'm moving to learn
So I have a healthy body
my whole life long.

I'm Moving, moving,
moving, moving.

I'm learning what, what, what
(what, what, what) What my
body does (what my body
does) Like twist and turn.

I'm learning how, how, how
(how, how, how) How my body
moves (how my body moves)
Like start and stop.

I'm learning where, where,
where (where, where, where)
Where my body moves
(where my body moves)
Like forward and backward

I'm moving with, with, with
(with, with, with) With my
Choosy friends (with my
Choosy friends) Now
everybody dance and sing
(everybody dance and sing)

(Chorus)

I'm movin', I'm learnin' (repeat)

C'mon everybody, let's show
em' how it's done. If you're
somebody's daughter or if
you're somebody's son.

I'm movin', I'm learnin' (repeat)

Feelin' this good is all kinds
of fun! That's how we kick it
in the Choosy Kids Club!

I'm movin', I'm learnin' (X 3)
I'm Moving, moving,
moving, moving

14 | Me muevo y aprendo

Me muevo y aprendo (x3)
Me muevo (muevo, muevo,
muevo, muevo) ¡Vamos
juntos a mostrar. Como se
baila esta canción. Si tienes
una mamá, Si tienes un papá.
Sentirte así es muy divertido
Así es como lo hacemos en
el Choosy Kids Club!

Aprendo qué, qué, qué
(qué, qué, qué)
Se tuerce y estira
qué hace mi cuerpo
(qué hace mi cuerpo)
Se gira se voltea

Aprendo cómo, cómo, cómo
(cómo, cómo, cómo)
Rápido y lento
cómo muevo el cuerpo
(cómo muevo el cuerpo)
Se mueve se detiene

Aprendo dónde, dónde,
dónde (dónde, dónde,
dónde) Arriba... y abajo
dónde muevo el cuerpo
(dónde muevo el cuerpo)
Adelante... y atrás

Me muevo con, con, con
(con, con, con) Con mi amigo
Choosy (con mi amigo Choosy)
Todos a bailar y cantar, Todos a
bailar y cantar

(Coro)
Me muevo y aprendo, Me
muevo y aprendo (ooh ooh)
Aprendo a moverme y me
muevo y aprendo
Todos ayudarme a cantar
la canción. Me Muevo y
aprendo (x2) Aprendo a
moverme y me muevo y
aprendo. Y tengo un
cuerpo sano para toda
la vida

(Coro)
¡Vamos juntos a mostrar. Como
se baila esta canción. Si tienes
una mamá, Si tienes un papá.
Sentirte así es muy divertido
Así es como lo hacemos en
el Choosy Kids Club!

Me muevo y aprendo (x2)

15| Choosy Says

I love being in the Choosy Kids Club

I love being in the Choosy Kids Club

Choosy says clap

your hands (x2)

Choosy says stomp

your feet (x2)

I'm a Choosy Kid say I'm a Choosy Kid

I'm a Choosy Kid, I'm a Choosy Kid

I'm a Choosy Kid say I'm a Choosy Kid

I'm a Choosy Kid, I'm a Choosy Kid

It's your turn!

Choosy says

(CREATE YOUR OWN MOVEMENT)

Choosy says

(CREATE YOUR OWN MOVEMENT)

I'm a Choosy Kid say I'm a Choosy Kid

I'm a Choosy Kid, I'm a Choosy Kid

I'm a Choosy Kid say I'm a Choosy Kid,

I'm a Choosy Kid, I'm a Choosy Kid

Let's sing!

I love being in the Choosy Kids Club

I love being in the Choosy Kids Club

I love being in the Choosy Kids Club

I love being in the Choosy Kids Club

16 | Choosy dice

Me encanta estar en el Choosy Kids Club
Me encanta estar en el Choosy Kids Club

Choosy dice bate palmas (repetir)

Choosy dice golpea el suelo (repetir)

Choosy es mi amigo, Choosy es mi amigo.
Choosy es mi amigo, Choosy es mi amigo.
¡Ahora es tu turno!

Choosy dice...
(CREATE YOUR OWN MOVEMENT)

Choosy dice...
(CREATE YOUR OWN MOVEMENT)

Choosy es mi amigo, Choosy es mi amigo.
Choosy es mi amigo, Choosy es mi amigo.
¡Cantemos!

Me encanta estar en el Choosy Kids Club!
Me encanta estar en el Choosy Kids Club!
Me encanta estar en el Choosy Kids Club!

17 | Be Choosy Be Healthy

I feel so good, and I feel so great
I feel so good I want to celebrate

I'm a healthy eater (x3)
Everyday

I'm a busy player (x3)
Everyday

Be Choosy, Be Healthy (x4)

I feel so good, and I feel so great
I feel so good I want to celebrate (x4)

I'm a Choosy snacker (x3)
Everyday

I'm a body shaker (x3)
Everyday

Be Choosy, Be Healthy (x4)

Everyday, everyday

18 | Sé Choosy, sé sano

Me siento bien y grandioso
Quiero festejar y celebrar

Como saludable (repetir 2x)
Cada día

Juego todo el tiempo (repetir 2x)
Cada día

Sé Choosy, sé sano (repetir 3x)

Me siento bien y grandioso
Quiero festejar y celebrar (repetir 3x)

Escojo mis meriendas (repetir 2x)
Cada día

Bailo y no paro (repetir 2x)
Cada día

Sé Choosy, sé sano (repetir 3x)

Cada día, día (repetir)

19 | Choosy Nation

Let's celebrate a Choosy Nation

I've been told and I believe

I've been told and I believe

A Choosy Nation is all we need

A Choosy Nation is all we need

Parents, friends and family

Parents, friends and family

March along and join with me

March along and join with me

(Chorus)

Let's celebrate a Choosy Nation (x2)

Let's help create a healthy nation

Let's celebrate a Choosy Nation

Like left, right, left, right, left, right (x2)

Choosy's here to help us know

Choosy's here to help us know

How to be healthy while we grow

How to be healthy while we grow

Parents, friends and family

Parents, friends and family

March along and join with me

March along and join with me

(Chorus)

Let's celebrate a Choosy Nation (x2)

Let's help create a healthy nation

Let's celebrate a Choosy Nation

Celebremos una
Nación Choosy

Celebremos una Nación Choosy (2x)
Juntos creemos una nación sana
Celebremos una Nación Choosy

Todos lo dicen y es verdad
Todos lo dicen y es verdad
Necesitamos Nación Choosy
Necesitamos Nación Choosy
Padres, amigos, y familia
Padres, amigos, y familia
Marchen juntos conmigo
Marchen juntos conmigo

(Coro)

Celebremos una Nación Choosy (2x)
Juntos creemos una nación sana
Celebremos una Nación Choosy
Izquierda, derecha, izquierda,
derecha, izquierda, derecha (2x)

Choosy está aquí para enseñar
Choosy está aquí para enseñar
A cómo estar sano para crecer
A cómo estar sano para crecer
Padres, amigos, y familia
Padres, amigos, y familia
Marchen juntos conmigo
Marchen juntos conmigo

(Coro)

21 | Brush My Smile

I want happy healthy teeth and a happy healthy smile. Tooth brush, tooth paste. Help me brush my smile!

Choosy says, “You need clean teeth to be healthy! Don’t rush and that means take your time, time, time.”

Just a little on the middle of my brush. Don’t rush, don’t rush (x2) I brush them left and I brush them right. I brush them in the morning and every night. Choosy says don’t rush when you brush!

I want happy healthy teeth and a happy healthy smile. Tooth brush, tooth paste. I’m ready to brush my smile.

Just a little on the middle of my brush. Help me brush, Help me brush (x2).

My teeth on the bottom, my teeth on top. I brush ‘em till they’re clean and I won’t stop. Choosy says help me brush, help me brush!

I want happy healthy teeth and a happy healthy smile. Tooth brush, tooth paste. I’m ready to brush my smile!

Just a little on the middle of my brush. Don’t rush, don’t rush (x2)

I brush them up and down until they’re white. I brush them after meals and I’m doin’ it right. Choosy says, don’t rush when you brush! Take your time!

Yeah like that! Yeah like this! Don’t rush, don’t rush (x2)

Now everybody say, AHHHH that’s clean (AHHHH that’s clean)

Now show off your happy, healthy smile!

22 | Cepillo mis dientes

Quiero unos dientes sanos,
quiero una sonrisa feliz
Cepillo, pasta. ¡Ayuden a
mis dientes!

“Choosy dice: ¡dientes
limpios para estar sano!
Eso significa no tengas
prisa y tómate tu tiempo,
tiempo, tiempo”.

Un poquito de pasta en el
cepillo. Sin prisa, sin prisa
así así (2x)

Cepillo a la derecha,
cepillo a la izquierda.
Cepillo en la mañana y
todas las noches. Choosy
dice, Sin prisa cuando
te cepillas!

(Coro)

Quiero unos dientes
sanos, quiero una sonrisa
feliz. Cepillo, pasta. Listos
para cepillar. Un poquito
de pasta en el cepillo.
Ayúdame, ayúdame
así así (2x)

Mis dientes arriba, a mis
dientes abajo. Los cepillo
hasta que brillan y no paro
Choosy dice, ayúdame, ayúdame

(Coro)

Un poquito de pasta en el cepillo
Sin prisa, sin prisa así así (2x)

Cepillo mis dientes hasta que
brillan. Después de comer y lo
hago bien. Choosy dice, sin
prisa cuando te cepillas
“Hazlo bien ...”

Así, sí, así, sí sin prisa, sin prisa (2x)

Y ahora todos juntos digan:
AHHHH ¡están limpios
(AHHHH están limpios)

Enseña tu sonrisa sana y feliz

1. Choosy Cha Cha
2. Choosy cha cha
3. This Is My Body
4. Este es mi cuerpo
5. Grave My F.A.V
6. Antojos de f.a.v.
7. Stir The Soup
8. Mueve la sopa
9. My Heart Says Thanks
10. Mi corazón dice gracias
11. I'm The Boss
12. ¡Soy el jefe!
13. I'm Moving, I'm Learning
14. Me muevo y aprendo
15. Choosy Says
16. Choosy dice
17. Be Choosy Be Healthy
18. Sé Choosy, sé sano
19. Choosy Nation
20. Nación Choosy
21. Brush My Smile
22. Cepillo mis dientes



HEALTH NEEDS A HERO!

More music CD's with embedded health messages can be found at:

choosykids.com

Credits:

Executive Producer: Not By Chance, LLC

Music: Scott Simons

Lyrics: Linda Carson and Scott Simons

English Vocals: Scott Simons

Spanish Vocals: Orlando Rivera

Recording Studio: PopShopWV, Chris Russell

Recording Engineer: Jeremy Batten

Production: Disc Makers, LLC

Graphic Arts: Signs Plus

© 2012 Not By Chance, LLC

All Rights Reserved

choosykids.com

Contact Us: info@choosykids.com