

Gezonde Gewoontes

Healthy Habits · lyric sheets + word cards for 4 songs

Language
Learning
with Songs

WHAT'S INSIDE

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Tandenpoetsen Brush My Teeth | lyrics + 11 word cards |
| 2. Handen Wassen Wash Your Hands | lyrics + 11 word cards |
| 3. Gezond Eten Eat Well, Drink Water | lyrics + 10 word cards |
| 4. Naar de Dokter At the Doctor | lyrics + 10 word cards |

HOW TO USE THEM

- **Sing first, read second.**
Play the song, then follow the lyric sheet together. Point to each line as it is sung.
- **Call and response.**
One person sings a line, everyone answers. Great for circle time and car rides.
- **Word card games.**
Cut out the cards and play memory: match each word card with its English meaning card.
- **Stick it up.**
Put a lyric sheet on the fridge or classroom wall and sing it once a day for a week.

Hear every song in Dutch

Original bilingual songs for kids 2–8, with lyrics and translation on screen:

[languagewithsongs.com/learn/dutch](https://www.languagewithsongs.com/learn/dutch)

Tandenpoetsen

“Brush My Teeth” • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Toothbrush!	De tandenborstel!
De tandenborstel!	Toothbrush!
Toothpaste!	De tandpasta!
De tandpasta!	Toothpaste!
Teeth!	De tanden!
De tanden!	Teeth!
Ready? Brush your teeth!	Klaar? Poets je tanden!
Poets je tanden, poets je tanden!	Brush your teeth, brush your teeth!
Up and down!	Op en neer!
Op en neer!	Up and down!
Up and down!	Op en neer!
Op en neer!	Up and down!
Round and round!	Rond en rond!
Rond en rond!	Round and round!
Round and round!	Rond en rond!
Rond en rond!	Round and round!
Brush your teeth!	Poets je tanden!
Poets je tanden!	Brush your teeth!
Nice and clean!	Lekker schoon!
Schoon en glanzend!	Clean and shiny!
Top teeth!	De bovenste tanden!
De bovenste tanden!	Top teeth!
Bottom teeth!	De onderste tanden!
De onderste tanden!	Bottom teeth!
Brush, brush, brush along,	Poets, poets, poets maar mee,
Poets je tanden—sing our song!	
Up and down!	Op en neer!

Tandenpoetsen

SING

WHAT IT MEANS

Op en neer!

Up and down!

Round and round, we're nearly there!

Rond en rond, we zijn er bijna!

The front!

De voorkant!

De voorkant!

The front!

And the back!

En de achterkant!

En de achterkant!

And the back!

Top teeth!

De bovenste tanden!

De bovenste tanden!

Top teeth!

Bottom teeth!

De onderste tanden!

De onderste tanden!

Bottom teeth!

Brush your teeth!

Poets je tanden!

Poets je tanden!

Brush your teeth!

Spit!

Spugen!

Spugen!

Spit!

Rinse!

Spoelen!

Spoelen!

Rinse!

Rinse your mouth!

Spoel je mond!

Spoel je mond!

Rinse your mouth!

All clean?

Helemaal schoon!

Helemaal schoon!

All clean?

Brush your teeth!

Poets je tanden!

Poets je tanden!

Brush your teeth!

Nice and clean!

Lekker schoon!

Schoon en glanzend!

Clean and shiny!

Top teeth!

De bovenste tanden!

De bovenste tanden!

Top teeth!

Bottom teeth!

De onderste tanden!

De onderste tanden!

Bottom teeth!

Tandenpoetsen

SING

WHAT IT MEANS

Brush, brush, brush along,

Poets, poets, poets maar mee,

Poets je tanden—sing our song!

Up and down!

Op en neer!

Op en neer!

Up and down!

Round and round, we're nearly there!

Rond en rond, we zijn er bijna!

What's toothbrush in Dutch?

De tandenborstel!

Toothbrush!

What's toothpaste in English?

Wat is tandpasta in het Engels?

Toothpaste!

De tandpasta!

Spit and rinse!

Spugen, spoelen!

Spugen, spoelen!

Spit and rinse!

Show me your smile!

Laat je lach eens zien!

Een grote lach!

Big smile!

Clean and shiny, look at that!

Schoon en glanzend, kijk eens aan!

Schoon en glanzend—just like that!

Brush your teeth!

Poets je tanden!

Poets je tanden!

Brush your teeth!

Nice and clean!

Lekker schoon!

Schoon en glanzend!

Clean and shiny!

Top teeth!

De bovenste tanden!

De bovenste tanden!

Top teeth!

Bottom teeth!

De onderste tanden!

De onderste tanden!

Bottom teeth!

Brush, brush, brush along,

Poets, poets, poets maar mee,

Poets je tanden—sing our song!

Big smile!

Een grote lach!

Een grote lach!

Big smile!

Schoon en glanzend—now we're done!

Tandenpoetsen

KEY WORDS

de tandenborstel = toothbrush

de tanden = teeth

op en neer = up and down

de onderste tanden = bottom teeth

de tandpasta = toothpaste

poets je tanden = brush your teeth

de bovenste tanden = top teeth

spugen = spit

Tandenpoetsen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

de tandenborstel

toothbrush

ENGLISH

toothbrush

Find the Dutch word!

DUTCH

de tandpasta

toothpaste

ENGLISH

toothpaste

Find the Dutch word!

DUTCH

de tanden

teeth

ENGLISH

teeth

Find the Dutch word!

DUTCH

poets je tanden

brush your teeth

ENGLISH

brush your teeth

Find the Dutch word!

Tandenpoetsen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

op en neer

up and down

ENGLISH

up and down

Find the Dutch word!

DUTCH

de bovenste tanden

top teeth

ENGLISH

top teeth

Find the Dutch word!

DUTCH

de onderste tanden

bottom teeth

ENGLISH

bottom teeth

Find the Dutch word!

DUTCH

spugen

spit

ENGLISH

spit

Find the Dutch word!

Tandenpoetsen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

spoelen

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Dutch word!

DUTCH

een grote lach

big smile

ENGLISH

big smile

Find the Dutch word!

DUTCH

schoon en glanzend

clean and shiny

ENGLISH

clean and shiny

Find the Dutch word!

Handen Wassen

"Wash Your Hands" • sing it, then read what it means

SING**WHAT IT MEANS****Wash your hands!**

Was je handen!

Was je handen!

Wash your hands!

Turn on the water!

Doe het water aan!

Doe het water aan!

Turn on the water!

Wet your hands!

Maak je handen nat!

Maak je handen nat!

Wet your hands!

Add some soap!

Pak de zeep!

Pak de zeep!

Add some soap!

The soap?

De zeep!

De zeep!

The soap?

Make the foam!

Maak schuim!

Maak schuim!

Make the foam!

Foam is...?

Schuim is...?

Het schuim!

The foam!

Clean hands, clean hands!

Schone handen, schone handen!

Schone handen, schone handen!

Clean hands, clean hands!

Before eating!

Voor het eten!

Voor het eten!

Before eating!

Wash, wash, wash!

Wassen, wassen, wassen!

Was je handen!

Wash your hands!

Rinse and dry!

Afspoelen en afdrogen!

Afspoelen en afdrogen!

Rinse and dry!

Schone handen, klaar om te eten!

Clean hands, ready to eat!

What do we scrub?

Wat wrijven we?

Wrijven, wrijven!

Scrub, scrub!

Palms together!

Handpalmen tegen elkaar!

Wrijf je handpalmen!

Rub your palms!

Handen Wassen

SING

WHAT IT MEANS

The backs of my hands!

De ruggen van mijn handen!

Ook de ruggen van je handen!

The backs of your hands too!

Between my fingers!

Tussen mijn vingers!

Tussen je vingers!

Between your fingers!

Fingers in Dutch?

De vingers!

The fingers!

And my thumbs?

En mijn duimen?

Je duimen ook!

Your thumbs too!

After playing outside?

Na het buitenspelen?

Na het buitenspelen!

After playing outside!

Then wash your hands!

Was dan je handen!

Was je handen!

Wash your hands!

Clean hands, clean hands!

Schone handen, schone handen!

Schone handen, schone handen!

Clean hands, clean hands!

Before eating!

Voor het eten!

Voor het eten!

Before eating!

Wash, wash, wash!

Wassen, wassen, wassen!

Was je handen!

Wash your hands!

Rinse and dry!

Afspoelen en afdrogen!

Afspoelen en afdrogen!

Rinse and dry!

Schone handen, klaar om te eten!

Clean hands, ready to eat!

Scrub with me—count to twenty!

Wrijf met mij mee — tel tot twintig!

Wrijven maar, tel maar mee!

Keep scrubbing, count along!

One, two, three, four, five!

Eén, twee, drie, vier, vijf!

Six, seven, eight, nine, ten!

Zes, zeven, acht, negen, tien!

Eleven, twelve, thirteen, fourteen, fifteen!

Elf, twaalf, dertien, veertien, vijftien!

Sixteen, seventeen, eighteen, nineteen, twenty!

Zestien, zeventien, achttien, negentien, twintig!

Between the fingers, thumbs as well!

Tussen de vingers, duimen ook!

Handen Wassen

SING

Tussen de vingers, duimen ook!

Clean hands, clean hands!

Schone handen, schone handen!

Before eating!

Voor het eten!

Rinse the water away!

Spoel maar af!

Dry with a towel!

Droog met de handdoek!

De handdoek, afdrogen—schone handen, klaar!

WHAT IT MEANS

Between the fingers, thumbs as well!

Schone handen, schone handen!

Clean hands, clean hands!

Voor het eten!

Before eating!

Spoel het water weg!

Rinse it off!

Droog met de handdoek!

Dry with a towel!

The towel, dry off — clean hands, done!

KEY WORDS

was je handen = wash your hands

de zeep = soap

wrijven = scrub

afspoelen = rinse

het water = water

het schuim = foam

de vingers = fingers

de handdoek = towel

Handen Wassen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

was je handen

wash your hands

ENGLISH

wash your hands

Find the Dutch word!

DUTCH

het water

water

ENGLISH

water

Find the Dutch word!

DUTCH

de zeep

soap

ENGLISH

soap

Find the Dutch word!

DUTCH

het schuim

foam

ENGLISH

foam

Find the Dutch word!

Handen Wassen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

wrijven

scrub

ENGLISH

scrub

Find the Dutch word!

DUTCH

de vingers

fingers

ENGLISH

fingers

Find the Dutch word!

DUTCH

afspoelen

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Dutch word!

DUTCH

de handdoek

towel

ENGLISH

towel

Find the Dutch word!

Handen Wassen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

afdrogen

dry

ENGLISH

dry

Find the Dutch word!

DUTCH

schone handen

clean hands

ENGLISH

clean hands

Find the Dutch word!

DUTCH

voor het eten

before eating

ENGLISH

before eating

Find the Dutch word!

Gezond Eten

"Eat Well, Drink Water" • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

One, two, three, let's eat!

Eén, twee, drie, we gaan eten!

Eten is fijn, let's go!

Healthy!

Gezond!

Gezond!

Healthy!

I eat healthy!

Ik eet gezond!

Ik eet gezond!

I eat healthy!

Vegetables!

De groente!

De groente!

Vegetables!

Crunchy carrot!

Knapperige wortel!

De wortel!

The carrot!

Juicy apple!

Sappige appel!

De appel!

The apple!

Yellow banana!

Gele banaan!

De banaan!

The banana!

Yummy, yummy! Lekker, lekker!

One more bite, nog één hapje!

Yummy and healthy, lekker en gezond!

Drink some water, drink een glas water!

It makes me strong, ik word lekker sterk!

Nog één hapje, one more bite!

Gezond en lekker, bright and light!

A glass of water!

Een glas water!

Een glas water!

A glass of water!

Cold and fresh!

Koud en vers!

Koud en vers!

Cold and fresh!

One more bite!

Nog een hap!

Nog één hapje!

One more little bite!

Gezond Eten

SING

WHAT IT MEANS

It makes me strong!

Ik word lekker sterk!

Ik word lekker sterk!

It makes me strong!

Yummy!

Lekker!

Lekker!

Yummy!

Very yummy!

Heel erg lekker!

Heel erg lekker!

Very yummy!

Eat your veggies, happy and strong!

Eet je groente, blij en sterk!

One more bite, nog één hapje!

Yummy and healthy, lekker en gezond!

Drink some water, drink een glas water!

It makes me strong, ik word lekker sterk!

Nog één hapje, one more bite!

Gezond en lekker, bright and light!

Sweets are sometimes!

Soms een snoepje!

Soms een snoepje!

Sweets are sometimes!

Water every day!

Water elke dag!

Water elke dag!

Water every day!

Little broccoli trees!

Kleine boompjes!

Kleine boompjes!

Little broccoli trees!

Broccoli and apples, carrot and banana!

Broccoli en appels, wortel en banaan!

De groente, de appel, de wortel, de banaan!

The vegetables, the apple, the carrot, the banana!

Gezond, gezond! We are strong!

One more bite, nog één hapje!

Yummy and healthy, lekker en gezond!

Drink some water, drink een glas water!

It makes me strong, ik word lekker sterk!

Nog één hapje, one more bite!

Gezond Eten

SING**WHAT IT MEANS****Gezond en lekker, bright and light!****Healthy!****Gezond!****Gezond!****Healthy!****A glass of water!****Een glas water!****Een glas water!****A glass of water!****Yummy!****Lekker!****Lekker!****Yummy!****Ik eet gezond, yay!****I eat healthy, yay!****KEY WORDS****gezond** = healthy**de groente** = vegetables**de wortel** = carrot**de appel** = apple**de banaan** = banana**een glas water** = a glass of water**nog één hapje** = one more bite**lekker** = yummy

Gezond Eten

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

gezond

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Dutch word!

DUTCH

de groente

vegetables

ENGLISH

vegetables

Find the Dutch word!

DUTCH

de wortel

carrot

ENGLISH

carrot

Find the Dutch word!

DUTCH

de appel

apple

ENGLISH

apple

Find the Dutch word!

Gezond Eten

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

de banaan

banana

ENGLISH

banana

Find the Dutch word!

DUTCH

een glas water

a glass of water

ENGLISH

a glass of water

Find the Dutch word!

DUTCH

nog één hapje

one more bite

ENGLISH

one more bite

Find the Dutch word!

DUTCH

lekker

yummy

ENGLISH

yummy

Find the Dutch word!

Gezond Eten

Cut along the dashed lines · match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

sterk

strong

ENGLISH

strong

Find the Dutch word!

DUTCH

ik eet gezond

I eat healthy

ENGLISH

I eat healthy

Find the Dutch word!

Naar de Dokter

"At the Doctor" • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Hello, little friend! — Hallo, kleine vriend!

I'm the doctor. — Ik ben de dokter.

Doctor! — De dokter!

How are you today? — Hoe gaat het vandaag?

I feel a little funny. — Ik voel me een beetje raar.

That's okay, I'm here with you. — Dat is goed, ik ben bij jou.

Take a seat and smile at me. — Ga maar zitten, lach naar mij.

Heart! — Het hart!

Boom-boom, boom-boom, listen to your heart!

Boem-boem, boem-boem, luister naar je hart!

Open wide! — Doe je mond wijd open!

Aah! — Goed zo, wat ben je dapper!

I'm brave! — Ik ben dapper!

Healthy, healthy, gezond!

We take care of you all day long!

We zorgen de hele dag voor jou!

Let me check your ears. — Ik kijk even in je oren.

Ears! — De oren!

Can you hear me? — Kun je mij goed horen?

Yes, I can! — Ja, ik kan je horen!

Here's a plaster. — Hier is een pleister.

Plaster! — De pleister!

You were very brave today. — Jij was heel dapper vandaag.

Medicine, if you need it. — Het medicijn, als het nodig is.

I feel better! — Ik voel me beter!

Heart! — Het hart!

Boom-boom, boom-boom, listen to your heart!

Boem-boem, boem-boem, luister naar je hart!

Open wide! — Doe je mond wijd open!

Aah! — Goed zo, wat ben je dapper!

Naar de Dokter

SING

WHAT IT MEANS

I'm brave! — Ik ben dapper!

Healthy, healthy, gezond!

We take care of you all day long!

We zorgen de hele dag voor jou!

Eat some fruit! — Eet wat fruit!

Vegetables too! — Groenten zijn goed voor jou!

Drink some water. — Drink wat water.

Wash your hands. — Was je handen.

Play outside! — Speel lekker buiten!

Then sleep well. — Slaap lekker!

Every night, sleep well. — Elke nacht, slaap lekker.

Healthy! — Gezond!

Heart! — Het hart!

Boom-boom, boom-boom, listen to your heart!

Boem-boem, boem-boem, luister naar je hart!

Open wide! — Doe je mond wijd open!

Aah! — Goed zo, wat ben je dapper!

I'm brave! — Ik ben dapper!

Healthy, healthy, gezond!

We take care of you all day long!

We zorgen de hele dag voor jou!

I feel better! — Ik voel me beter!

Sleep well! — Slaap lekker!

Bye, doctor! — Dag, dokter!

Tot ziens! — See you soon!

Naar de Dokter

KEY WORDS

de dokter = doctor

doe je mond wide open = open wide

ik ben dapper = I'm brave

het medicijn = medicine

het hart = heart

de oren = ears

de pleister = plaster

ik voel me beter = I feel better

Naar de Dokter

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

de dokter

doctor

ENGLISH

doctor

Find the Dutch word!

DUTCH

het hart

heart

ENGLISH

heart

Find the Dutch word!

DUTCH

doe je mond wijd open

open wide

ENGLISH

open wide

Find the Dutch word!

DUTCH

de oren

ears

ENGLISH

ears

Find the Dutch word!

Naar de Dokter

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

ik ben dapper

I'm brave

ENGLISH

I'm brave

Find the Dutch word!

DUTCH

de pleister

plaster

ENGLISH

plaster

Find the Dutch word!

DUTCH

het medicijn

medicine

ENGLISH

medicine

Find the Dutch word!

DUTCH

ik voel me beter

I feel better

ENGLISH

I feel better

Find the Dutch word!

Naar de Dokter

Cut along the dashed lines · match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

DUTCH

slaap lekker

sleep well

ENGLISH

sleep well

Find the Dutch word!

DUTCH

gezond

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Dutch word!