

Abitudini Sane

Healthy Habits • lyric sheets + word cards for 4 songs

Language
Learning
with Songs

WHAT'S INSIDE

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Mi Lavo i Denti Brush My Teeth | lyrics + 11 word cards |
| 2. Lavati le Mani Wash Your Hands | lyrics + 11 word cards |
| 3. Mangio Sano Eat Well, Drink Water | lyrics + 11 word cards |
| 4. Dal Dottore 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 Italian

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

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

Mi Lavo i Denti

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

SING**WHAT IT MEANS****Toothbrush!**

Lo spazzolino!

Lo spazzolino!

Toothbrush!

Toothpaste!

Il dentifricio!

Il dentifricio!

Toothpaste!

Ready, set?

Pronti, partenza?

Pronti? Sì!

Ready? Yes!

Brush your teeth!

Lavati i denti!

Lavati i denti!

Brush your teeth!

Up and down!

Su e giù!

Su e giù! x2

Up and down!

Up and down!

Su e giù!

Round and round!

Gira, gira!

Gira, gira! x2

Round and round!

Round and round!

Gira, gira!

Brush your teeth!

Lavati i denti!

Lavati i denti!

Brush your teeth!

I denti!

The teeth!

The teeth!

I denti!

Top teeth!

I denti di sopra!

I denti di sopra!

Top teeth!

Bottom teeth!

I denti di sotto!

I denti di sotto!

Bottom teeth!

Su e giù, gira così,

Up and down, round like this,

Brush, brush, brush—che bello sì!**Top and bottom!**

Sopra e sotto!

Sopra e sotto!

Top and bottom!

Brush your teeth, then smile a lot!

Lavati i denti, poi sorridi tanto!

Mi Lavo i Denti

SING

WHAT IT MEANS

Front teeth!

I denti davanti!

I denti davanti!

Front teeth!

The back!

Dietro!

Dietro!

The back!

The teeth!

I denti!

I denti!

The teeth!

Nice and slow!

Piano piano!

Piano piano!

Slowly, slowly!

Spit!

Sputa!

Sputa!

Spit!

Rinse!

Sciacqua!

Sciacqua!

Rinse!

Rinse your mouth!

Sciacqua la bocca!

Sciacqua la bocca!

Rinse your mouth!

All done?

Fatto?

Fatto? Sì!

All done? Yes!

Show me!

Fammi vedere!

Guarda qui!

Look here!

Brush your teeth!

Lavati i denti!

Lavati i denti!

Brush your teeth!

I denti!

The teeth!

The teeth!

I denti!

Top teeth!

I denti di sopra!

I denti di sopra!

Top teeth!

Bottom teeth!

I denti di sotto!

I denti di sotto!

Bottom teeth!

Su e giù, gira così,

Up and down, round like this,

Brush, brush, brush—che bello sì!

Mi Lavo i Denti

SING

WHAT IT MEANS

Top and bottom!

Sopra e sotto!

Sopra e sotto!

Top and bottom!

Brush your teeth, then smile a lot!

Lavati i denti, poi sorridi tanto!

Clean and shiny!

Puliti e splendenti!

Puliti e splendenti!

Clean and shiny!

Big smile!

Un gran sorriso!

Un gran sorriso! x2

Big smile!

Big smile!

Un gran sorriso!

Teeth all clean, and feeling fine,

Denti puliti, e stiamo bene,

Your turn, my turn—now we shine!

Tocca a te, tocca a me — ora brilliamo!

Brush your teeth!

Lavati i denti!

Lavati i denti!

Brush your teeth!

I denti!

The teeth!

The teeth!

I denti!

Top teeth!

I denti di sopra!

I denti di sopra!

Top teeth!

Bottom teeth!

I denti di sotto!

I denti di sotto!

Bottom teeth!

Su e giù, gira così,

Up and down, round like this,

Brush, brush, brush—che bello sì!

Clean and shiny!

Puliti e splendenti!

Puliti e splendenti!

Clean and shiny!

Un gran sorriso—big smile, hooray!

Toothbrush!

Lo spazzolino!

Lo spazzolino!

Toothbrush!

We brushed our teeth the happy way!

Ci siamo lavati i denti con allegria!

Mi Lavo i Denti

KEY WORDS

lo spazzolino = toothbrush

i denti = teeth

su e giù = up and down

i denti di sotto = bottom teeth

il dentifricio = toothpaste

lavati i denti = brush your teeth

i denti di sopra = top teeth

sputa = spit

Mi Lavo i Denti

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

lo spazzolino

toothbrush

ENGLISH

toothbrush

Find the Italian word!

ITALIAN

il dentifricio

toothpaste

ENGLISH

toothpaste

Find the Italian word!

ITALIAN

i denti

teeth

ENGLISH

teeth

Find the Italian word!

ITALIAN

lavati i denti

brush your teeth

ENGLISH

brush your teeth

Find the Italian word!

Mi Lavo i Denti

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

su e giù

up and down

ENGLISH

up and down

Find the Italian word!

ITALIAN

i denti di sopra

top teeth

ENGLISH

top teeth

Find the Italian word!

ITALIAN

i denti di sotto

bottom teeth

ENGLISH

bottom teeth

Find the Italian word!

ITALIAN

sputa

spit

ENGLISH

spit

Find the Italian word!

Mi Lavo i Denti

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

sciacqua

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Italian word!

ITALIAN

un gran sorriso

big smile

ENGLISH

big smile

Find the Italian word!

ITALIAN

puliti e splendenti

clean and shiny

ENGLISH

clean and shiny

Find the Italian word!

Lavati le Mani

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

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Before we eat, what do we do?

Prima di mangiare, cosa facciamo?

Lavati le mani, you do it too!

Turn on the water, wet them just right.

Apri l'acqua, bagnale bene.

Apri l'acqua, mani bagnate!

Turn on the water, wet hands!

A little soap—what's soap in Italian?

Un po' di sapone — come si dice soap in italiano?

Il sapone! Rub it together!

Bubbles, bubbles, what do you see?

Bolle, bolle, cosa vedi?

Le bolle! They're dancing with me!

Palms together, scrub, scrub, scrub.

Palmi insieme, strofina, strofina, strofina.

Strofina i palmi—rub, rub, rub!

Wash your hands!

Lavati le mani!

Lavati le mani!

Wash your hands!

Water!

L'acqua!

L'acqua!

Water!

Soap!

Il sapone!

Il sapone!

Soap!

Bubbles!

Le bolle!

Le bolle!

Bubbles!

Clean hands, clean hands, mani pulite!

Wash, rinse, dry—now isn't that sweet?

Lava, sciacqua, asciuga — che bello, vero?

Prima di mangiare, hands nice and clean!

Lavati le mani—come join our routine!

What about the backs? I know what to do!

E il dorso? So cosa fare!

Strofina il dorso—now you try too!

Between the fingers, every little space?

Tra le dita, ogni piccolo spazio?

Tra le dita—give each one a place!

Lavati le Mani

SING

WHAT IT MEANS

And both thumbs, round and round?

E tutti e due i pollici, gira e gira?

Anche i pollici—scrub them all around!

After playing outside, we wash again!

Dopo aver giocato fuori, ci laviamo di nuovo!

Dopo aver giocato—clean hands, my friend!

Rinse, rinse, what's "rinse" in Italian?

Sciacqua le mani—then towel time!

Wash your hands!

Lavati le mani!

Lavati le mani!

Wash your hands!

Water!

L'acqua!

L'acqua!

Water!

Soap!

Il sapone!

Il sapone!

Soap!

Bubbles!

Le bolle!

Le bolle!

Bubbles!

Clean hands, clean hands, mani pulite!

Wash, rinse, dry—now isn't that sweet?

Lava, sciacqua, asciuga — che bello, vero?

Prima di mangiare, hands nice and clean!

Lavati le mani—come join our routine!

Scrub for twenty seconds—count with me!

Strofina per venti secondi — conta con me!

Uno, due, tre, quattro, cinque!

One, two, three, four, five!

Sei, sette, otto, nove, dieci!

Six, seven, eight, nine, ten!

Undici, dodici, thirteen, fourteen!

Quindici, sedici, seventeen, eighteen!

Diciannove, venti—bravissimi!

Nineteen, twenty — well done!

Rinse!

Sciacqua!

Sciacqua!

Rinse!

Dry!

Asciuga!

Asciuga!

Dry!

Lavati le Mani

SING

WHAT IT MEANS

With the towel, nice and slow!

Con l'asciugamano, piano piano!

Con l'asciugamano—now we know!

Wash your hands!

Lavati le mani!

Lavati le mani!

Wash your hands!

Water!

L'acqua!

L'acqua!

Water!

Soap!

Il sapone!

Il sapone!

Soap!

Bubbles!

Le bolle!

Le bolle!

Bubbles!

Clean hands, clean hands, mani pulite!

Wash, rinse, dry—now isn't that sweet?

Lava, sciacqua, asciuga — che bello, vero?

Prima di mangiare, hands nice and clean!

Lavati le mani—come join our routine!

L'acqua, il sapone, le bolle too!

Le dita, il pollice—bravi, you!

Mani pulite, all done today!

Wash your hands—then go and play!

Lavati le mani — poi vai a giocare!

KEY WORDS

lavati le mani = wash your hands

l'acqua = water

il sapone = soap

le bolle = bubbles

strofina = scrub

le dita = fingers

sciacqua = rinse

l'asciugamano = towel

Lavati le Mani

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

lavati le mani

wash your hands

ENGLISH

wash your hands

Find the Italian word!

ITALIAN

l'acqua

water

ENGLISH

water

Find the Italian word!

ITALIAN

il sapone

soap

ENGLISH

soap

Find the Italian word!

ITALIAN

le bolle

bubbles

ENGLISH

bubbles

Find the Italian word!

Lavati le Mani

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

strofina

scrub

ENGLISH

scrub

Find the Italian word!

ITALIAN

le dita

fingers

ENGLISH

fingers

Find the Italian word!

ITALIAN

sciacqua

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Italian word!

ITALIAN

l'asciugamano

towel

ENGLISH

towel

Find the Italian word!

Lavati le Mani

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

asciuga

dry

ENGLISH

dry

Find the Italian word!

ITALIAN

mani pulite

clean hands

ENGLISH

clean hands

Find the Italian word!

ITALIAN

prima di mangiare

before eating

ENGLISH

before eating

Find the Italian word!

Mangio Sano

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

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Healthy!

Sano!

Sano!

Healthy!

Fruit!

La frutta!

La frutta!

Fruit!

Vegetables!

La verdura!

La verdura!

Vegetables!

A carrot!

La carota!

La carota!

A carrot!

A crunchy carrot!

Una carota croccante!

Una carota croccante!

A crunchy carrot!

An apple!

La mela!

La mela!

An apple!

A juicy apple!

Una mela succosa!

Una mela succosa!

A juicy apple!

Broccoli!

I broccoli!

I broccoli!

Broccoli!

Little green trees!

Alberelli verdi!

Alberelli verdi!

Little green trees!

I eat healthy!

Mangio sano!

Mangio sano!

I eat healthy!

I eat healthy, mangio sano!

Drink water!

Bevi l'acqua!

Bevi l'acqua!

Drink water!

A big glass of water!

Un bel bicchiere d'acqua!

Un bel bicchiere d'acqua!

A big glass of water!

One more bite!

Ancora un boccone!

Ancora un boccone!

One more bite!

Mangio Sano

SING

WHAT IT MEANS

Yummy and healthy!

Buono e sano!

Buono e sano!

Yummy and healthy!

La mela, la carota,

The apple, the carrot,

I broccoli, la verdura!

The broccoli, the vegetables!

Bevi l'acqua, mangio sano—

Drink water, I eat healthy—

Healthy, sano, here we go!

I like fruit!

Mi piace la frutta!

Mi piace la frutta!

I like fruit!

I like apples!

Mi piacciono le mele!

Mi piacciono le mele!

I like apples!

I eat a carrot!

Mangio una carota!

Mangio una carota!

I eat a carrot!

I eat broccoli!

Mangio i broccoli!

Mangio i broccoli!

I eat broccoli!

More vegetables!

Più verdura!

Più verdura!

More vegetables!

Water, please!

Acqua, per favore!

Acqua, per favore!

Water, please!

Here is your water!

Ecco la tua acqua!

Ecco la tua acqua!

Here is your water!

It makes me strong!

Mi rende forte!

Mi rende forte!

It makes me strong!

I feel strong!

Sono forte!

Sono forte!

I feel strong!

Drink water!

Bevi l'acqua!

Bevi l'acqua!

Drink water!

A big glass of water!

Un bel bicchiere d'acqua!

Un bel bicchiere d'acqua!

A big glass of water!

Mangio Sano

SING

WHAT IT MEANS

One more bite!

Ancora un boccone!

Ancora un boccone!

One more bite!

Yummy and healthy!

Buono e sano!

Buono e sano!

Yummy and healthy!

La mela, la carota,

The apple, the carrot,

I broccoli, la verdura!

The broccoli, the vegetables!

Bevi l'acqua, mangio sano—

Drink water, I eat healthy—

Healthy, sano, here we go!

A sweet treat?

Un dolce?

Un dolce?

A sweet treat?

Sometimes!

A volte!

Ogni tanto!

Now and then!

Take a little bite!

Dai un piccolo morso!

Un piccolo boccone!

A little bite!

Then water, please!

Poi, acqua, per favore!

Poi, acqua, per favore!

Then water, please!

Fruit and veggies every day!

Frutta e verdura ogni giorno!

Frutta e verdura ogni giorno!

Fruit and veggies every day!

Drink water!

Bevi l'acqua!

Bevi l'acqua!

Drink water!

A big glass of water!

Un bel bicchiere d'acqua!

Un bel bicchiere d'acqua!

A big glass of water!

One more bite!

Ancora un boccone!

Ancora un boccone!

One more bite!

Yummy and healthy!

Buono e sano!

Buono e sano!

Yummy and healthy!

La mela, la carota,

The apple, the carrot,

I broccoli, la verdura!

The broccoli, the vegetables!

Mangio Sano

SING

Bevi l'acqua, mangio sano—

Healthy, sano, here we go!

Healthy!

Sano!

Ciao!

WHAT IT MEANS

Drink water, I eat healthy—

Sano!

Healthy!

Hello!

KEY WORDS

sano = healthy

la verdura = vegetables

i broccoli = broccoli

bevi l'acqua = drink water

la frutta = fruit

la carota = carrot

la mela = apple

ancora un boccone = one more bite

Mangio Sano

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

sano

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Italian word!

ITALIAN

la frutta

fruit

ENGLISH

fruit

Find the Italian word!

ITALIAN

la verdura

vegetables

ENGLISH

vegetables

Find the Italian word!

ITALIAN

la carota

carrot

ENGLISH

carrot

Find the Italian word!

Mangio Sano

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

i broccoli

broccoli

ENGLISH

broccoli

Find the Italian word!

ITALIAN

la mela

apple

ENGLISH

apple

Find the Italian word!

ITALIAN

bevi l'acqua

drink water

ENGLISH

drink water

Find the Italian word!

ITALIAN

ancora un boccone

one more bite

ENGLISH

one more bite

Find the Italian word!

Mangio Sano

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

che buono

yummy

ENGLISH

yummy

Find the Italian word!

ITALIAN

forte

strong

ENGLISH

strong

Find the Italian word!

ITALIAN

mangio sano

I eat healthy

ENGLISH

I eat healthy

Find the Italian word!

Dal Dottore

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

SING**WHAT IT MEANS**

Hello, hello! Ciao, ciao!

I'm here to see the doctor — il dottore!

Come on in, vieni qua,

Tell me, dottore, come stai?

I feel fine, sto bene,

And I'm glad you came today!

E sono contento che tu sia venuto oggi!

Heart — il cuore, listen close,

Boom-boom, boom-boom, there it goes!

Bum-bum, bum-bum, eccolo!

Open wide — apri bene la bocca,

Aah! My smile is here to stay!

Aah! Il mio sorriso resta qui!

Ears — le orecchie, one and two,

I can hear you, sento tu!

Il dottore!

The doctor!

The doctor!

Il dottore!

Il cuore!

The heart!

The heart!

Il cuore!

Le orecchie!

The ears!

The ears!

Le orecchie!

Sono coraggioso!

I'm brave!

I'm brave, hooray!

Sono coraggioso, evviva!

Learn a little, sing a little,

Impara un po', canta un po',

English, Italiano — every day!

A little plaster — il cerotto,

For my finger, grazie tanto!

Medicine — la medicina,

Take it as the grown-ups say.

Prendila come dicono i grandi.

How do you feel? Come stai?

Dal Dottore

SING

WHAT IT MEANS

I feel better — sto meglio!

Fruit and vegetables, frutta e verdura,

Tasty colors on my plate!

Colori gustosi nel mio piatto!

Drink water — bevi acqua,

Wash my hands — mi lavo le mani!

Play outside — gioca fuori,

Then I'm ready for the day!

Poi sono pronto per la giornata!

Il dottore!

The doctor!

The doctor!

Il dottore!

Il cuore!

The heart!

The heart!

Il cuore!

Le orecchie!

The ears!

The ears!

Le orecchie!

Sono coraggioso!

I'm brave!

I'm brave, hooray!

Sono coraggioso, evviva!

Learn a little, sing a little,

Impara un po', canta un po',

English, Italiano — every day!

Healthy — sano, nice and strong,

Sano, sano, sing along!

Sleep well — dormi bene,

Buonanotte, see you soon!

Eat well, drink water, wash your hands,

Mangia bene, bevi acqua, lavati le mani,

Play and rest — I understand!

Gioca e riposa — ho capito!

Il dottore!

The doctor!

The doctor!

Il dottore!

Il cuore!

The heart!

The heart!

Il cuore!

Le orecchie!

The ears!

Dal Dottore

SING**The ears!****Sono coraggioso!****I'm brave, hooray!****Learn a little, sing a little,****English, Italiano — every day!****Sto meglio!****I feel better!****Ciao, dottore — see you later!****WHAT IT MEANS**

Le orecchie!

I'm brave!

Sono coraggioso, evviva!

Impara un po', canta un po',

I feel better!

Sto meglio!

KEY WORDS**il dottore** = doctor**apri bene la bocca** = open wide**sono coraggioso** = I'm brave**la medicina** = medicine**il cuore** = heart**le orecchie** = ears**il cerotto** = plaster**sto meglio** = I feel better

Dal Dottore

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

il dottore

doctor

ENGLISH

doctor

Find the Italian word!

ITALIAN

il cuore

heart

ENGLISH

heart

Find the Italian word!

ITALIAN

apri bene la bocca

open wide

ENGLISH

open wide

Find the Italian word!

ITALIAN

le orecchie

ears

ENGLISH

ears

Find the Italian word!

Dal Dottore

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

sono coraggioso

I'm brave

ENGLISH

I'm brave

Find the Italian word!

ITALIAN

il cerotto

plaster

ENGLISH

plaster

Find the Italian word!

ITALIAN

la medicina

medicine

ENGLISH

medicine

Find the Italian word!

ITALIAN

sto meglio

I feel better

ENGLISH

I feel better

Find the Italian word!

Dal Dottore

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

Language
Learning
with Songs

ITALIAN

dormi bene

sleep well

ENGLISH

sleep well

Find the Italian word!

ITALIAN

sano

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Italian word!