

FRUTAS E LEGUMES...

e a magia dos seus superpoderes!



Era uma vez uma laranja que vivia numa laranjeira.
Num dia de vento, a laranja caiu ao chão, perto de umas flores.
- Pareces uma bola de jogar! - disseram as flores.
A laranja não gostou de ouvir aquilo, pois sabia que era muito importante para a saúde de todos. O seu superpoder em Vitamina C, protegia crianças e adultos, de gripes, constipações e da Covid 19.
A laranja foi rebolando até chegar a uma horta. Ficou admirada quando viu uma cenoura. - Quem és tu? - perguntou a laranja.
- Eu sou a cenoura! Sou uma raiz e cresço dentro da terra. Sou rica em Vitaminas A, C, E e K. Sou muito importante para a saúde da pele, dos olhos e dos dentes. Sou deliciosa crua ou cozida!
A laranja ficou feliz por ter encontrado uma amiga, com superpoderes como ela.
Juntas brincaram e foram procurar novos amigos.





Estavam muito contentes e foram brincar para o parque, encontraram uma banana muito elegante a brincar sozinha. Juntas andaram no escorrega, no baloiço e brincaram ao esconde-esconde. A banana sabia esconder-se muito bem e corria muito rápido porque tinha superpoderes muito fortes.

Estavam a brincar quando chegaram meninos e meninas, que iam lanchar...



Os meninos fizeram um piquenique no parque. A laranja, a cenoura e a banana viram que os meninos tinham lanches saudáveis com frutos para comer e ficaram muito felizes. Os meninos foram brincar e viram uma romãzeira com romãs muito pequeninas e uma já um bocadinho crescida.

A laranja perguntou: - Que fruto é aquele? Tem coroa, mas não é rei. Quem será, eu não sei! A banana que era muito esperta e curiosa já sabia o nome e disse: - Olá romã!

A romã sorridente, respondeu: - Bom dia amigos, vieram visitar-me? E até já sabem o meu nome. Eu sou muito bonita, tenho uma coroa e muitos superpoderes.

- Como nós?- disse a laranja

- Sim! - disse a romã - sou muito rica, não tenho dinheiro, mas tenho vitaminas B, C e ajudo a combater doenças do coração, ajudo a ficar com boa memória, nunca me esqueço de nada. Por isso quem me comer também não se vai esquecer!

-Boa! - disseram os frutos, todos contentes.





De repente, viram o Tomás, que trouxe para a escola várias vagens de ervilhas do quintal da sua avó. A laranja, a cenoura e a banana estavam muito curiosas, o que teria dentro da vagem. O Tomás chamou todos os amigos para mostrar a sua novidade, uma nova amiga, a vagem de ervilha.

- O que é uma ervilha? - perguntou a romã.

O Tomás explicou que a ervilha é uma planta com vários grãosinhos que se abre e lá dentro é que estão as ervilhas. Tão bonitas, redondinhas, e tão verdinhas. Todos ficaram admirados.



- Será que também têm superpoderes? - perguntou a laranja.
As ervilhas começaram todas a falar ao mesmo tempo, não se percebia nada. Até que a ervilha mais crescida, disse:

- Alto lá, não podem falar todas ao mesmo tempo. Só fala uma de cada vez!

A ervilha explicou com muita calma:

- Temos vitaminas e também proteínas. Somos ótimas para decorar pratos, para as saladas, sopas e até cozidas. Mas o mais importante, é que fazemos muito bem à saúde, protegemos o coração, o cérebro, a visão, os ossos, os músculos e a pele!

Todos ficaram admirados como é que um fruto tão pequenino podia ter tantos superpoderes.



O Ademir que era um menino muito guloso disse:

- Em vez de ervilhas eu prefiro um hambúrguer!

As ervilhas e os frutos ficaram de boca aberta, e disseram:

- Se comeres sempre hambúrguer não vais crescer e ser saudável, tens que comer frutos e legumes todos os dias!

O Ademir pensou melhor e disse que tinham razão. Então teve uma

ideia. - Já sei! - disse ele - vou pedir à minha mãe para fazer um

hambúrguer de ervilhas! Todos acharam uma ideia brilhante e também queriam experimentar.

Então, juntos resolveram fazer uma canção:

Os frutos e os vegetais
Nós devemos comer
Todos os dias, olhem
Que nunca são demais!
O melhor é comer.
Todos os dias
Na sopa e nas saladas
Para poderemos crescer!



E enquanto as frutas e os vegetais cantavam, apareceu no meio do jardim uma luz muito brilhante. Os frutos e os vegetais perguntaram:
- Quem és tu?

A luz respondeu: - Sou a fada da luz e gostei muito que se juntassem para ajudar todas as crianças numa alimentação saudável!

Vitória, Vitória, acabou-se a história!
Pós de Perlímpim, esta história foi assim!



Autores e ilustradores:

Crianças das turmas oA, oB, oC, oD e oE

Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda
Escola Básica da Boavista – Lourinha
Educação Pré-Escolar

Ano Letivo 2020-2021