

A curiosidade da Cenourinha e do  
Moranguinho



**Cenoura:** Olááááááááááááá, tu és muito vermelhinho, nunca te vi aqui? Nasceste agora?

**Morango:** Olá, eu sou o morango e sim, nasci agora, sou um fruto da primavera... sou o primeiro fruto da primavera.

**Cenoura:** Boa! Tu tens uma forma engraçada, pareces um coração.

**Morango:** Sim, é verdade e sabes uma coisa? Faço muito bem ao coração.

**Cenoura:** A sério?

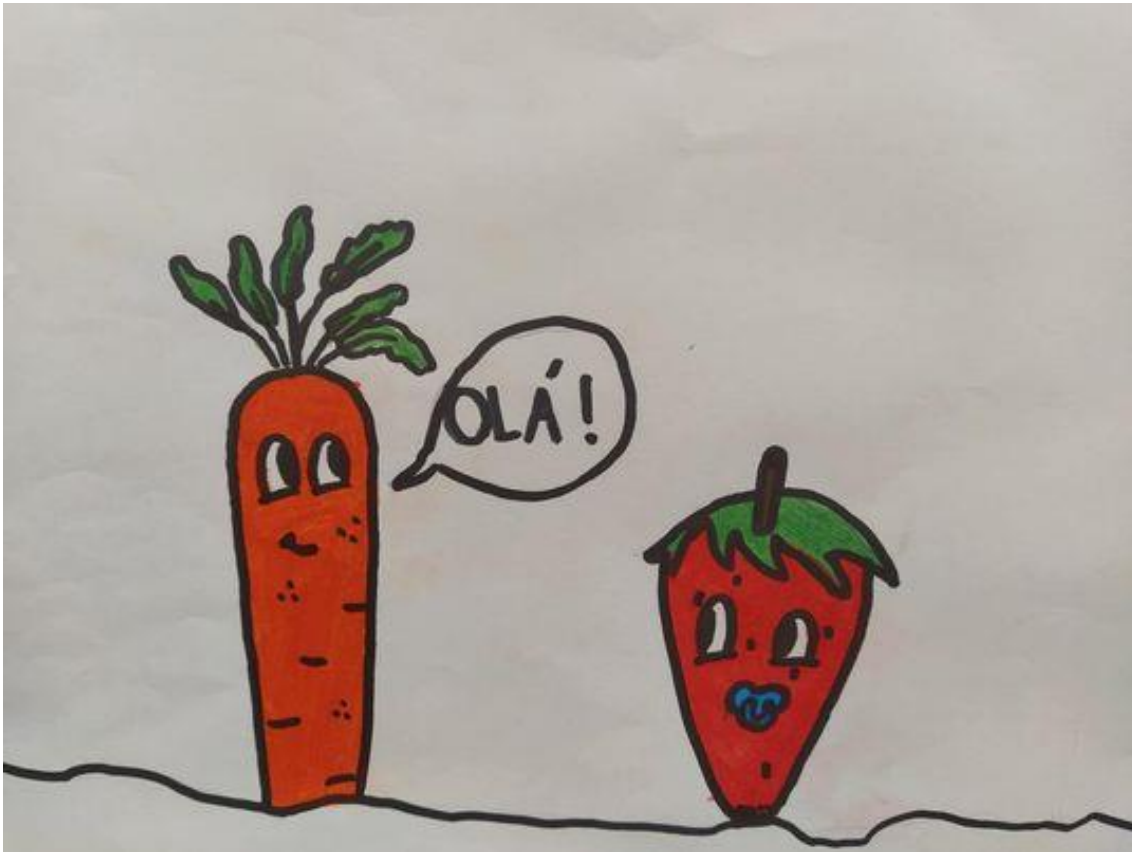
**Morango:** Sim, é verdade!

**Cenoura:** Eu só faço bem aos olhos!

**Morango:** Não sei se isso será bem assim, deves ter nutrientes especiais que fazem muito bem ao corpo dos humanos. O quer achas de irmos à descoberta dos nossos benefícios?

**Cenoura:** Acho uma ótima ideia!

**Morango:** Bora lá então.



**Cenoura:** Talvez o Dr. Coelho nos possa ajudar, ele sabe sempre tantas coisas, não achas?

**Morango:** Sim, vamos procurá-lo.

O dia estava lindo... O sol brilhava com toda a sua força, os passarinhos atarefados construíaam os seus ninhos e as flores coloriam as suas pétalas com cores encantadoras.

Mal chegaram à horta avistaram o Dr. Coelho sempre atarefado.

**Morango e Cenoura:** Bom dia Dr. Coelho. Será que nos pode ajudar?



**Dr. Coelho:** Sim, claro! Gosto sempre de ajudar quem me procura... Quem está doente?

**Morango:** AH! AH! Ah! Ninguém está doente... Estamos só com uma dúvida e achamos que nos podia ajudar... Quais são os benefícios de comer cenoura?

**Dr. Coelho:** Ora bem...de cenouras percebo eu. Eu como muitas cenourinhas da minha hortinha caseira e, com elas também faço muitos suminhos. Ando sempre com muita energia! E, é claro, que é por isso,

que eu vejo muito bem...tenho olhos bonitos e saudáveis.



**Morango:** A sério? É para isso que a cenoura serve?

**Cenoura:** Oh, Morango, claro que não.

**Dr. Coelho:** Tens razão, Cenourinha, elas são alimentos que ajudam a proteger o nosso corpo de doenças, o nosso intestino começa a funcionar melhor e ajuda a ter uma pele e cabelos lindos e saudáveis.

**Morango:** Por isso, é que é, tão importante as crianças comerem?

**Dr. Coelho:** Meus amigos, muito mais há para dizer.

As cenouras ajudam ainda a nossa memória, ajudam as crianças, por exemplo, a decorarem canções como a música do coelhinho. AH! AH! Ah!

**Cenoura e Morango:** Música do coelhinho?! Não conhecemos. Ensinas-nos, por favor?

**Dr. Coelho:** Claro que sim. Mas sabes, Morango, não fiques triste porque, também tu, és muito importante para a saúde de todas as crianças. O morango também ajuda o cérebro a ter boa memória; é bom para os ossos, para o coração e para a saúde da pele. Mantém os dentes saudáveis porque combate as bactérias, que provocam a cárie dentária; ajuda na cicatrização, quando temos uma ferida; ajuda quando

estamos constipados porque é rico em vitamina C e é bom para o intestino porque tem muita fibra.



**Morango:** A sério!!! Sou assim tão importante? Estou mesmo feliz! IUPI!!! Oh Cenourinha, afinal também sou forte e saudável. Faço muito bem à saúde.

**Cenoura:** Que bom morango! Somos os dois muito importantes para a saúde!

**Dr. Coelho:** Vocês são muito importantes, mas não são os únicos. Existem muitos mais frutos e legumes

importantes e que fazem bem à saúde. Querem conhecê-los?

**Cenoura e morango:** Queremos pois.

Então o Dr. Coelho foi-lhes mostrar a sua horta e pesquisou na internet sobre todos os frutos e legumes.

**FIM!!!**