

Ataque aos alimentos



T r a b a l h o c o l e c t i v o
2ºano B da Escola Básica de Corredoura

A Margarida e o José são dois amigos, que vivem em Portalegre e são colegas de carteira e estão no 2º ano da Escola da Corredoura. Quando iam ao intervalo eram doces atrás de doces: bolycaos, bolachas, gomas, chupas, ...



A Margarida pediu ao José:

-Dá-me um chupa, que eu em troca dou-te das minhas pastilhas elásticas, com sabor a melancia.

- Está bem, que boa ideia, eu também gosto de pastilha

-Então amanhã trago mais guloseimas.

E assim passavam os intervalos, com um a alimentação pouco saudável.

Quando chegavam a casa, eles não queriam comer sopa, nem outros legumes. Só queriam pacotes e pacotes de batatas fritas e hambúrgueres. Na sobremesa só queriam doces...e fruta ...nem pensar! Os pais para não se chatearem faziam-lhes a vontade.

Os dias passaram e eles ficavam cada vez mais redondos, até a roupa lhes deixava de servir.

Chegaram as férias do Natal.



Como eram amigos a Margarida convidou o José para a visitar e como prometido, um dia telefonou-lhe.

-Olá José, queres vir a minha casa brincar no meu computador novo?

-Sim, mas tenho que pedir aos meus pais. Espera um pouco, que eu vou falar com eles.

O José disse à Margarida que os pais o deixaram e combinaram encontrar-se no dia seguinte. Na casa da Margarida foram jogar computador, enquanto isso iam comendo alguns doces: bolos, filhós,...



Cada dia que passava ficavam mais gordinhos.

De regresso à escola, os colegas começaram a fazer troça, porque durante o intervalo, nalgumas brincadeiras, os dois amigos não os conseguiam apanhar. Eles estavam a ficar verdadeiramente gordinhos e cansados...

-Olha a Margarida, que nunca ganha uma corrida!

Come tanto, que parece o Sancho Pança!



A Margarida ficou muito triste e decidiu tomar uma grande decisão, “Vou deixar de comer doces em excesso e fazer refeições mais saudáveis.”



A Margarida comunicou a sua decisão ao amigo e ele não fez caso e continuou a comer muitos doces.



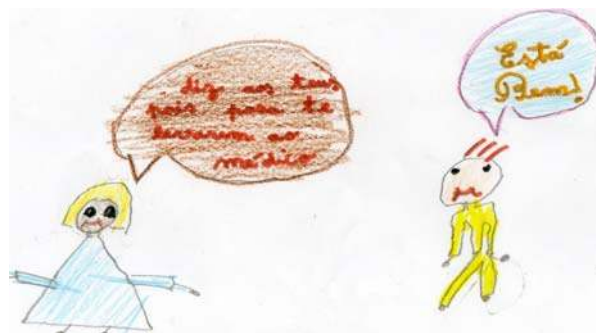
Enquanto Margarida ficava mais bonita o José tinha muitas dores de barriga.

A professora reparou que o José estava a ficar gordinho e disse-lhe para não comer tantos doces, mas ele não queria saber.



A Margarida disse ao José:

-Se continuares a comer muitos doces ficas muito gordo, com problemas de saúde. Talvez tens que já tenhas que pedir aos teus pais para te levarem ao médico.



E o José assim fez. Os pais preocupados levaram-no ao Dr. Carlos, o pediatra.



O Dr. Carlos observou muito bem o José, aconselhou-o a fazer uma dieta e a praticar desporto. Mostrou-lhes a roda dos alimentos, ensinou-os a fazer uma alimentação equilibrada. No final disse -lhes para não se esquecerem de beber muita água.

As semanas iam passando e o José ia ficando cada vez mais magro e a acompanhar a Margarida e os colegas nas brincadeiras do recreio, e nas corridas até já chegava em segundo lugar.



Os dois amigos aprenderam que a alimentação variada e equilibrada é importante para manter o corpo saudável e no intervalo até cantarolavam:

"Uma alimentação saudável devemos fazer,

E de vez em quando um doce podemos comer!"

