

Texto Cidália Fernandes

A menina  
que não gostava

de **FRUTA**

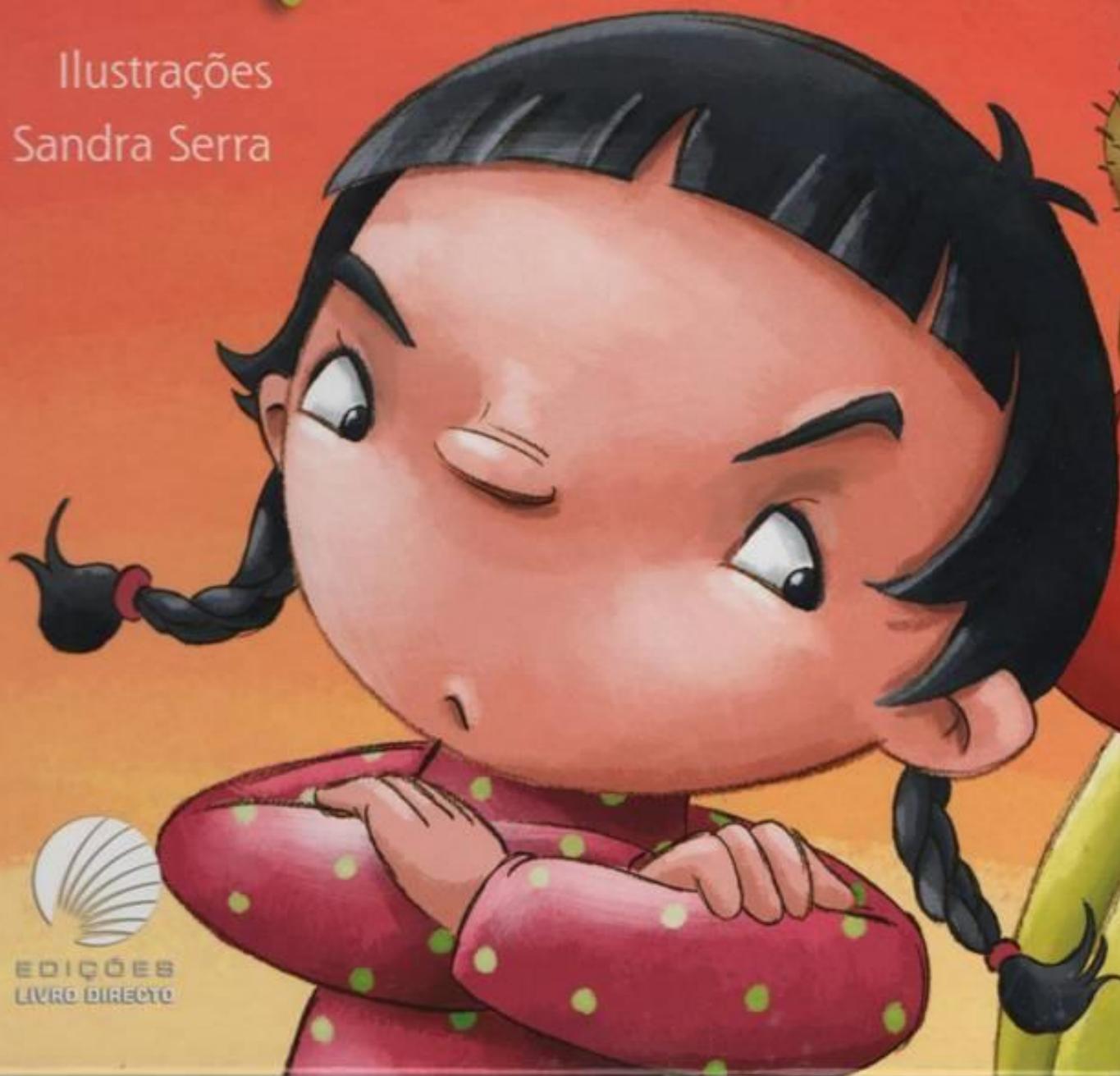
LIVRO RECOMENDADO

**Ler**<sup>+</sup>  
PLANO NACIONAL  
DE LEITURA

Ilustrações  
Sandra Serra



EDIÇÕES  
LIVROS DIRECTO





Era uma vez um morango  
Bem doce e bem vermelhinho  
Que resolveu viajar  
E sair do seu cantinho.

Estava já há um dia  
À espera de ser comido,  
Sabia que era de muitos  
Meninos o preferido.

Deu um salto bem ligeiro  
E viu à mesa sentada  
Uma menina pequena  
Com ar de muito zangada.





– Olá! – disse ele sorridente –  
Diz-me por que estás assim!  
Não queres brincar comigo?  
Não queres olhar para mim?

A menina Joanhinha

– Era como se chamava –  
Quando viu o moranguinho  
Ficou ainda mais brava.

– Não quero falar contigo,  
Desaparece daqui!  
Não gosto nada de fruta,  
E muito menos de ti!





Isto lhe grita a menina  
Apontando p'ra fruteira  
Onde a fruta se juntava  
De uma forma ordeira:

Uma manga e uma pera,  
Bananas, kiwis, romãs,  
Um melão e dois damascos,  
Tangerinas e maçãs.

Bem triste o nosso amiguinho  
Ao seu cantinho regressa;  
Foi então que uma banana  
Muito sábia lhe confessa:

- És ainda muito jovem  
Não fiques preocupado;  
Pois daqui a bocadinho  
Alguém fica ao nosso lado.

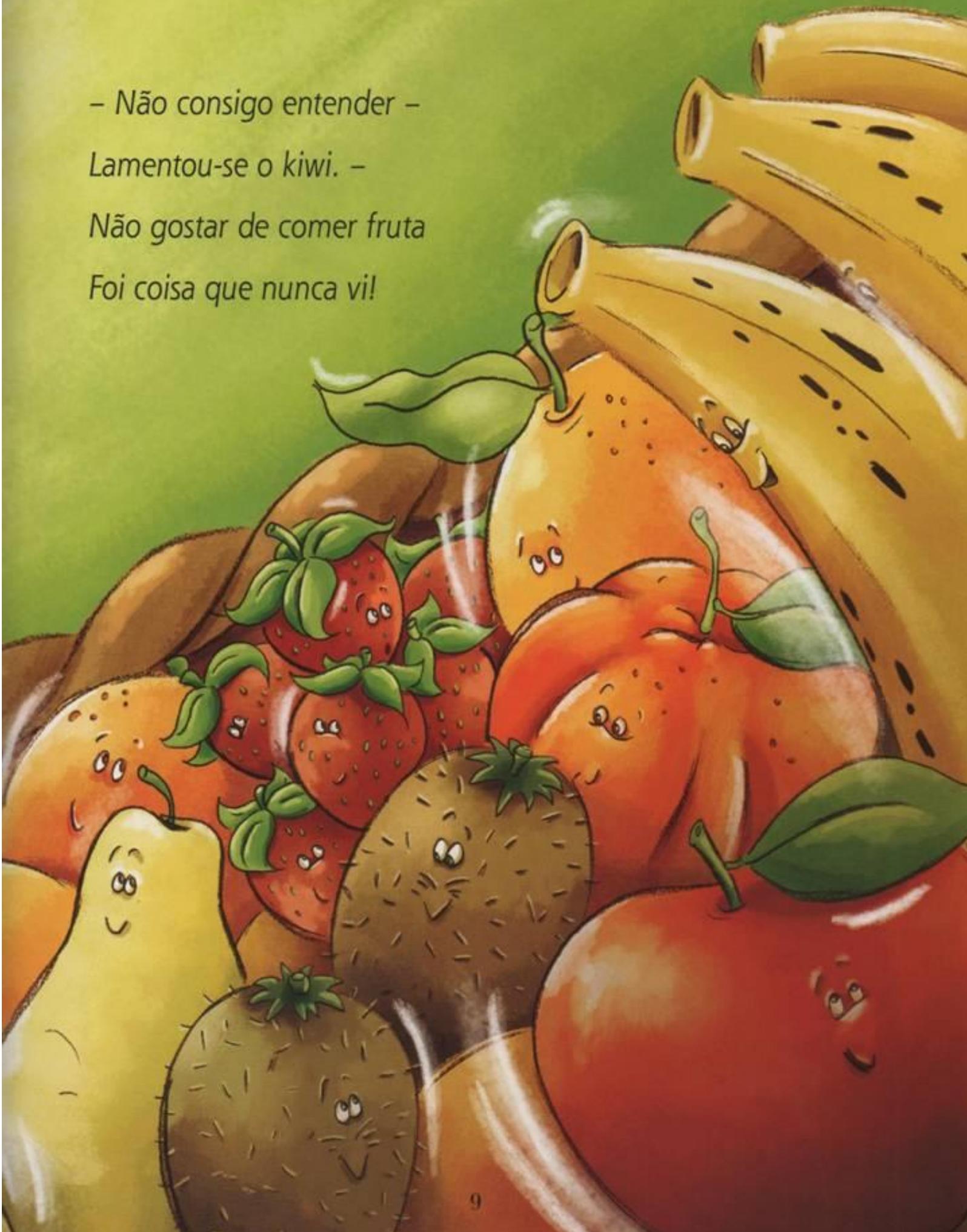


Se a menina Joana  
Não nos come nem nos quer  
Não demora muito tempo  
Que irá adoecer.

– É verdade, é verdade! –  
Interrompeu a maçã. –  
Foi isso que o pai lhe disse  
Ainda esta manhã.



- Não consigo entender -  
Lamentou-se o kiwi. -  
Não gostar de comer fruta  
Foi coisa que nunca vi!



Entretanto a melancia  
Que estava um pouco afastada  
Quis entrar nesta conversa  
Que já ia animada.

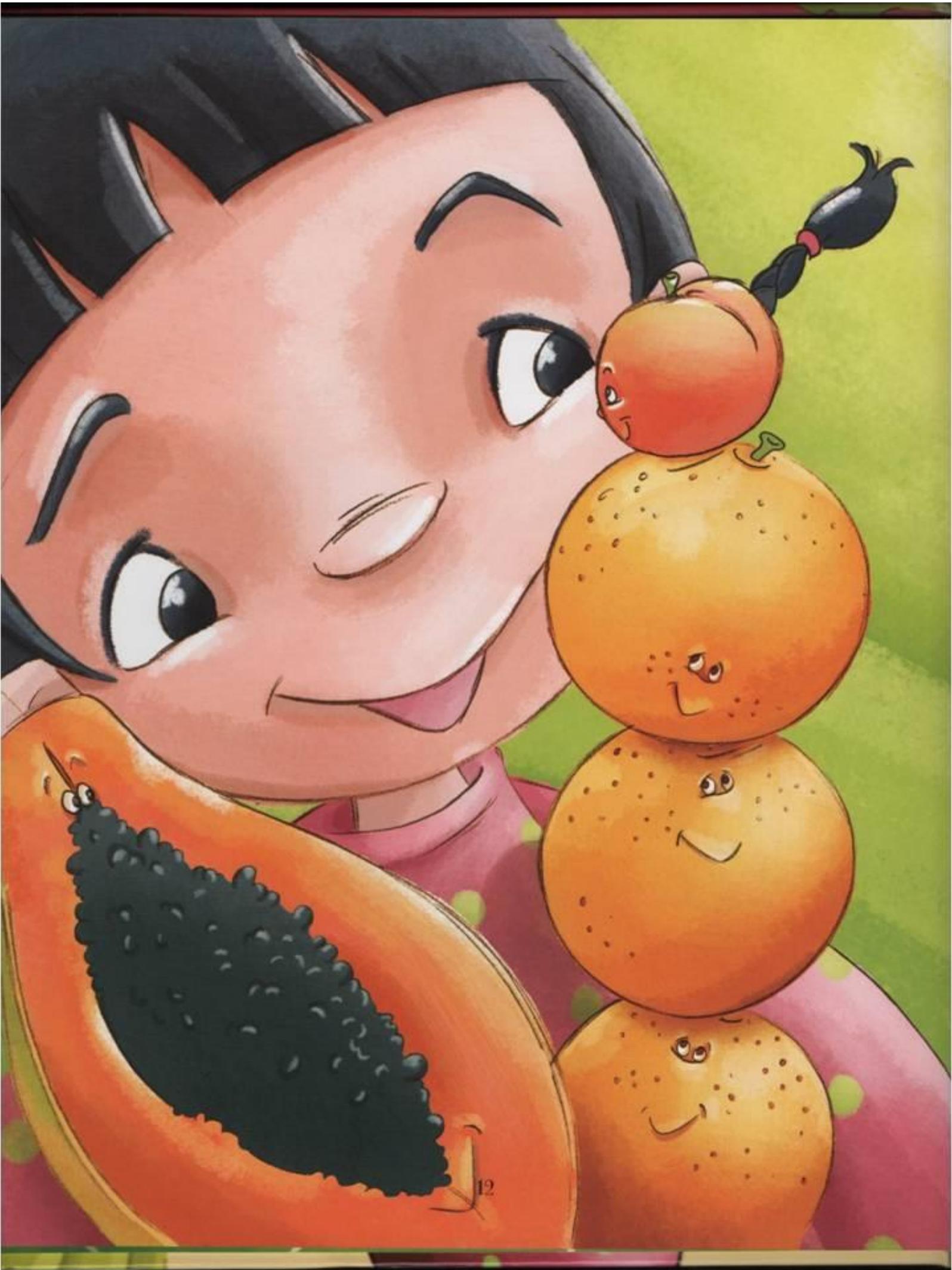
Um cacho de uvas fresquinhas,  
Amoras, cerejas e figos  
Vieram logo atrás  
De uma dúzia de mirtilos.



A pequena Joanelha  
Não parava de olhar.  
– Eu não acredito nisto,  
Devo estar a sonhar!

A fruta a falar comigo  
Como é que pode isto ser?  
– Ora – respondeu a banana –  
Escuta e já vais ver!





As feridas te curamos  
E mais te quero contar,  
Basta uma simples maçã  
Para o médico afastar!

Por exemplo as laranjas  
A crescer te ajudarão;  
O alperce e a papaia  
São ótimos para a visão.



Se queres ficar hidratada  
Come muita melancia.  
E para seres bem saudável  
Bastam três frutas por dia.



Eis que um verde abacate  
Interrompe calmamente:  
– Tens nozes e avelãs  
Que desenvolvem a mente.





As amêndoas e as passas  
Dão-te também energia.  
Come sempre frutas secas  
E correrás todo o dia.



Estamos ainda nos sumos  
Que frescos podes beber.  
Nas compotas e nos bolos,  
Só precisas de escolher.





Somos muitos como vês  
E saúde te oferecemos.  
O que tens é de ingerir  
As vitaminas que temos.

A menina já sorria  
Com tanta animação.  
Tanta cor tanta alegria  
Tanta fruta ali à mão.

As cerejas atrevidas  
Corriam-lhe entre os dedos,  
O moranguinho feliz  
Sussurrava-lhe segredos.

Na casca do coco viu  
Uma floresta encantada.  
Depois de comer pinhões  
Desatou à gargalhada.



Quando a mãe percebeu  
Que era a filha que assim ria  
Nada conseguiu dizer  
E pensou que era magia.

Afastou-se a sorrir  
Também a cantarolar.  
E aquela novidade  
A correr ao pai foi dar.

E foi assim que a Joana  
Naquele dia aprendeu  
A descobrir o milagre  
Que a natureza nos deu.



Faz como a Joana e  
come muita FRUTA, para  
teres energia e seres  
SAUDÁVEL!...

**FIM**

