



LUCAS, O MENINO QUE APRENDEU A COMER SAUDÁVEL

Por: Carolina Palhas

ERA UMA VEZ UM MENINO CHAMADO LUCAS QUE ADORAVA COMER LANCHES GORDUROSOS E DOCES. ELE NUNCA SE IMPORTAVA EM COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS, MESMO QUANDO SEUS PAIS LHE OFERECIAM FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.



UM DIA, LUCAS FOI VISITAR SUA AVÓ QUE MORAVA EM UMA CASA NO CAMPO.



3

LÁ, ELE VIU UM ENORME JARDIM CHEIO DE ÁRVORES FRUTÍFERAS,
HORTALIÇAS E LEGUMES



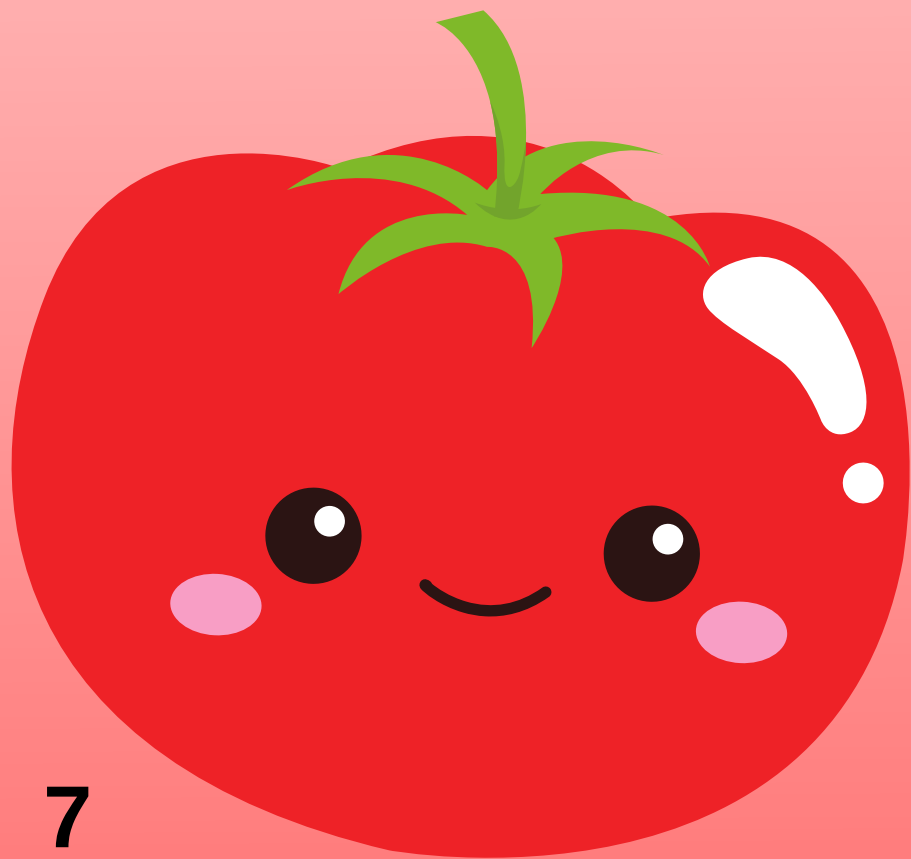
SUA AVÓ EXPLICOU A ELE QUE CADA UM DESSES ALIMENTOS CONTINHA VITAMINAS E NUTRIENTES IMPORTANTES QUE AJUDAVAM A MANTER SEU CORPO SAUDÁVEL.



ELA MOSTROU A LUCAS UMA LARANJA E EXPLICOU QUE ELA É RICA EM VITAMINA C, QUE AJUDA A MANTER O SISTEMA IMUNOLÓGICO FORTE E SAUDÁVEL.



DEPOIS, MOSTROU A ELE UM TOMATE, EXPLICANDO QUE ELE CONTÉM VITAMINA A, QUE É IMPORTANTE PARA A VISÃO E PARA A SAÚDE DA PELE.



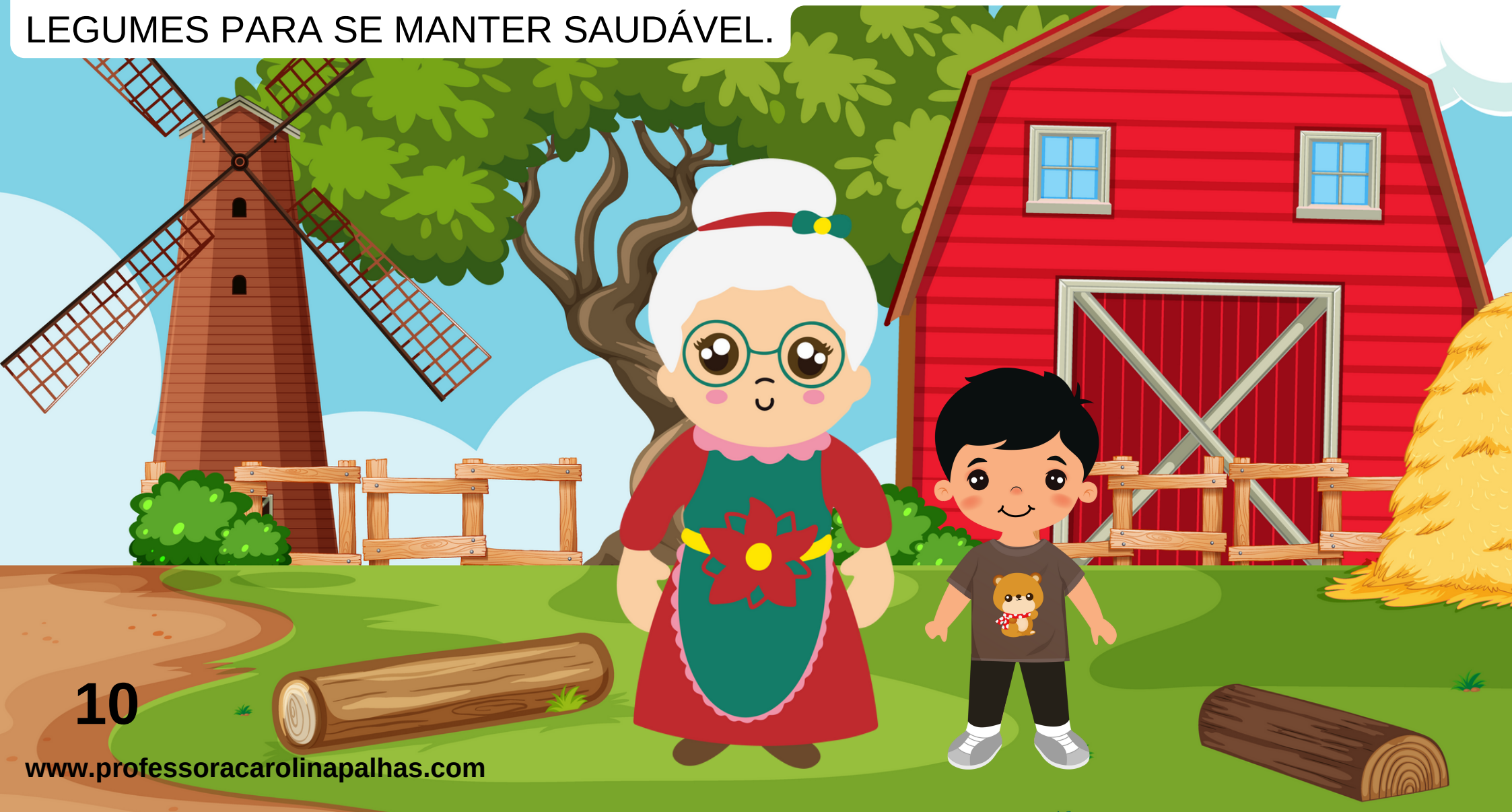
LUCAS ENTÃO VIU UM PÉ DE BRÓCOLIS E SUA AVÓ LHE DISSE QUE ELE É RICO EM VITAMINA K, QUE AJUDA NA COAGULAÇÃO DO SANGUE E NA SAÚDE DOS OSSOS.



DEPOIS, MOSTROU-LHE UMA CENOURA, QUE É RICA EM VITAMINA E, QUE AJUDA A MANTER A PELE SAUDÁVEL E BONITA.



LUCAS FICOU IMPRESSIONADO COM TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SUA AVÓ LHE ENSINOU SOBRE AS VITAMINAS PRESENTES NOS ALIMENTOS. ELE PERCEBEU QUE PRECISAVA COMEÇAR A COMER MAIS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES PARA SE MANTER SAUDÁVEL.



A PARTIR DESSE DIA, LUCAS COMEÇOU A COMER UMA VARIEDADE DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES EM SUAS REFEIÇÕES E LANCHES.



ELE SE SENTIU MAIS FORTE E MAIS ENERGIZADO DO QUE NUNCA ANTES.



ELE TAMBÉM COMEÇOU A AJUDAR SUA AVÓ NO JARDIM, PLANTANDO E COLHENDO OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS QUE ELE APRENDEU A APRECIAR.



LUCAS PERCEBEU QUE COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS NÃO ERA CHATO OU SEM GRAÇA, COMO ELE COSTUMAVA PENSAR. NA VERDADE, ERA DIVERTIDO E DELICIOSO!



E ASSIM, LUCAS SE TORNOU UM MENINO SAUDÁVEL E FELIZ, GRAÇAS ÀS LIÇÕES DE SUA AVÓ SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS VITAMINAS NAS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.

