



Lucas e a Mágica dos Alimentos Coloridos

Iran Silva



Lucas era um menino muito brincalhão, mas na hora das refeições ele sempre recusava as verduras e preferia comer apenas doces. Sentado à mesa, ele olhava para o prato colorido e fazia carinha de desgosto, sentindo-se sem energia para correr no parque.



Certa noite, uma pequena fadinha feita de luz de maçã apareceu em seu quarto e o convidou para conhecer o Reino dos Alimentos Nutritivos. Com um toque suave de sua varinha, eles voaram pela janela em direção a um mundo colorido e fascinante.



Eles pousaram na Floresta dos Brócolis Gigantes, onde árvores em formato de miniárvores dançavam alegremente ao vento. A fadinha explicou que os brócolis eram como escudos de super-heróis, cheios de vitaminas que protegem o corpo contra fraquezas.



Em seguida, caminharam pela Montanha das Cenouras Brilhantes, onde o chão era de uma cor alaranjada reluzente. Coelhoinhos brincalhões mostravam como comer cenouras ajudava a ter uma visão superafiada para enxergar até as estrelas mais distantes.



Chegando ao Rio de Leite e Iogurte Natural, Lucas viu pequenos peixes de morango nadando felizes nas águas brancas. Uma sábia coruja explicou que o cálcio do leite deixava os ossos e os dentes tão fortes quanto as rochas das montanhas.



No Pomar do Arco-Íris, Lucas ficou maravilhado com árvores cobertas de maçãs vermelhas, bananas amarelas e uvas roxas suculentas. Cada fruta oferecia uma poção mágica de energia natural para correr, pular e gargalhar o dia todo.



Eles visitaram a Vila dos Grãos e Sementes, onde feijões, grãos-de-bico e aveia trabalhavam juntos construindo pontes e casinhas. Eles ensinaram a Lucas que esses pequenos alimentos dão a força duradoura necessária para crescer forte e esperto.



De repente, o Monstro do Cansaço tentou se aproximar para tirar a energia de Lucas, mas o menino montou rapidamente um prato super-equilibrado e colorido. O brilho dos alimentos saudáveis afastou a preguiça para longe no mesmo instante.



Lucas percebeu como era divertido e gostoso combinar tantas cores e sabores diferentes em uma única refeição. Ele prometeu à sua amiga fadinha que provaria novos alimentos todos os dias com muita curiosidade e alegria.



Na manhã seguinte, Lucas acordou animado e surpreendeu sua família pedindo um prato cheio de cores vibrantes no almoço. Sorrindo feliz, ele sentiu a verdadeira superenergia transbordar em seu corpo para um dia inteiro de brincadeiras.