

O DIA EM QUE A BARRIGA REBENTOU

Quando acordo, sinto cá uma fominha... salto da cama e vou a correr para a cozinha, para o tomar o pequeno-almoço.

Gosto de tudo o que é saudável! De manhã gosto de variar, às vezes bebo leite com cereais outras prefiro iogurte e pão.

A meio da manhã é tão bom comer frutinha. Há tantas para escolher e é muito importante diversificar!

Gosto tanto de maçãs verdes e vermelhas, são cores tão bonitas! E as tangerinas? Pequenas com vitamina C são a maior alegria quando uma criança as vê.

Ao almoço vêm as sopas de vários legumes e as massas de diferentes formatos. Gosto muito de saladas com nozes, pimento e tomate, tanta cor e frescura trazem-me bravura.

Comidinha boa e saudável!

Mas hoje não vou falar mais de mim, vou falar-vos sobre os Bisnaus. Uma família de pássaros.

O pior de tudo, para além de serem uns comilões, é que eles eram na verdade uns grandes trapalhões. Tinham tanta vontade de comer que nem educados sabiam ser!

A casa dos Bisnaus era uma grande confusão e viviam a comer de um grande panelão. Comiam de tudo que fazia mal: fritos e refogados muito apimentados; molhos gordurentos e muito farinhentos; carnes muito salgadas e batatas fritas às toneladas.

E as sobremesas? Eram doces às colheradas desde bolos a pastéis, sem esquecer as queijadas. Tudo em exagero! Até as colas e os refrigerantes bebiam às litradas!

De tanto que comiam a barriga começou a inchar e a família Bisnau não parava de engordar!

O pior de todos os Bisnaus era o Bisneco, um verdadeiro comilão. Comeu tanto, que um dia a sua barriga rebentou como um balão!

Quer dizer, ela não rebentou, mas estava muito inchada e o Bisneco só chorava e rebojava.

Quando isto acontecia Bisneco prometia que faria uma dieta, mas a verdade verdadinha é que nunca o fazia.

Mal as dores passavam o Bisneco não resistia à grande folia e tentação de comer tudo o que queria. Sofria de gula e era mais teimoso que uma mula! A barriga logo voltou a doer e apesar do medo que sentia a ambulância teve de chamar.

Dentro da ambulância o Bisneco sentia-se muito apertado, parecia uma sardinha em lata prestes a ser amassado.

Quando chegou ao hospital os médicos assustaram-se com tamanho bicharoco!

Depois de fazerem exames descobriram que sofria de um mal comum, a OBESIDADE que não traz bem algum.

O médico explicou-lhe que de tanto comer uma pessoa saudável tinha deixado de ser.

Para acabar com a obesidade o nosso amigo Patarudo sabe que tem de comer um pouco de tudo!

Pouca quantidade em cada refeição, alimentos saudáveis. Doces em exagero e refrigerantes é que não!

Mas só isto não bastava para a obesidade combater, ele também teria de muito exercício fazer.

Assim aprendeu uma grande lição, sofrer mais de obesidade é que não!

Ele tornou-se um grande herói ajudou a família Bisnau a trocar os hábitos alimentares.