



Para a gente ter saúde
E sentir-se equilibrada
É necessário que mude
Uma coisa ou outra errada.

Falar de alimentação
Que racional deve ser
Quer dizer, ter atenção
Ao que vamos comer.

...

Quem quer matar a fome
Como que a barriga ilude.
Escolhendo o que se come
Podemos ter mais saúde.

Na criança em crescimento,
Que é uma etapa especial,
Tem de ser o alimento
Coisa mais substancial.

Vamos então estudar
Uma dieta a preceito,
E os meninos ensinar
A comerem com proveito.

De manhã faz bem
Um copo de leite cheio,
E pão com queijo também
Com manteiga pelo meio.

Como a manhã é comprida,
Lá para as onze, onze e meia,
Uma frutinha comida
É sempre uma boa ideia.

Nos almoços carne e peixe,
Ou um ovo tanto faz
E uma sopinha que deixe
A tripazinha capaz.

Lá para as cinco da tarde
Lanchar sempre leite e pão.
Não é comida que farte;
É ligeira a refeição.

Porque logo vem o jantar
E precisas de ter fominha.
Carne ou peixe e, a acompanhar,
Arroz, batata ou massinha.

Não te esqueças das saladas,
Ou dos legumes cozidos:
Com as suas cores variadas
Fazem pratos coloridos.

Água, beber amiúde,
E doces só quando há festa.
Para poder crescer com saúde,
Podendo, dorme a sesta.

Assim serás grande e forte,
Alegre, são, bem disposto.
E ajudarás a sorte
Vivendo sempre com gosto.

AREIAS, Conceição. Onde meto o meu nariz?