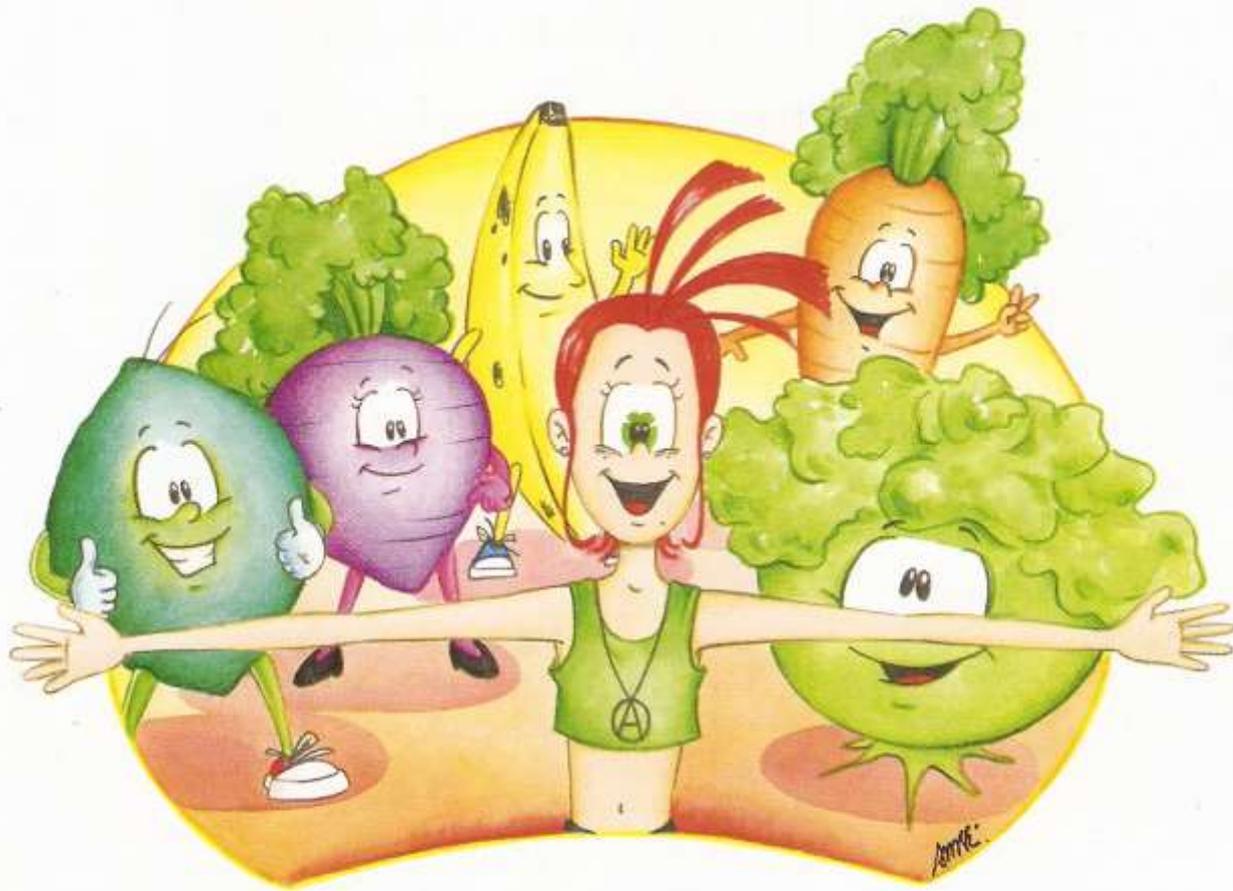


Amanda no País das Vitaminas



Leonardo Mendes Cardoso

Amanda era uma dessas meninas magricelas que viviam brigando com as mães por não quererem se alimentar direito.

Não gostava de carnes, nem de verduras, nem de frutas. Só comia baboseiras, dessas que são vendidas em saquinhos, cheias de corantes, conservantes e outros produtos químicos.



Ela era muito inteligente, porém não estava indo bem nos estudos. Vivia com desânimo, dores nas pernas e, por vezes, não tinha sequer o ânimo de ficar em pé por muito tempo.



Um certo dia, ela chegou da escola com um livro novo de Ciências e pôs-se a ler. Mas adormeceu, ali mesmo, no sofá, e começou a sonhar.



No sonho, ela foi até a geladeira procurar um lanche, quando, de repente, escorregou e caiu dentro da gaveta de frutas e verduras.

Parecia que ela estava caindo num poço sem fundo, e, à medida que ia descendo, via passar diante de si frutas e verduras de todos os tipos.



Ela gritou bastante, até que caiu sobre uma enorme e macia folhagem verde.

– Ai! Quem ousa desmanchar assim minha cabeleira?

– perguntou nervoso um enorme pé de alface.



– **M**eu Deus, quem está falando comigo? – perguntou a menina assustada.

– Ora, como quem? Você caiu sobre minha cabeça, bagunça todo meu penteado e ainda me ignora? – falou ainda mais zangado o repolhudo vegetal.



Mas alfaces não falam!!!
– disse espantada.

– Bem, vocês humanos é
que não têm o hábito de
nos escutar; no entanto,
falamos com vocês o tempo
todo! – disse a verdura bem
mais calma.



Nesse instante, passa correndo um limão, gritando sem parar:

– Que horas são? Estou atrasado!
Todos devem estar à minha espera!

Amanda já não entendia mais nada. Primeiro havia caído dentro de um poço na geladeira. Fora parar sobre as folhas de um vaidoso e falante pé de alface, e agora um apressado limão quase a atropela e nem lhe dá explicações.



Parecia mais uma daquelas alucinações do tipo “Alice no país das maravilhas”. A pobre criança já nem tinha mais certeza se estava mesmo sonhando ou se estava acordada.



Olha, seu... seu Pé de alface, como eu faço para voltar lá pra cima? Eu quero ir embora!

– disse quase chorando.

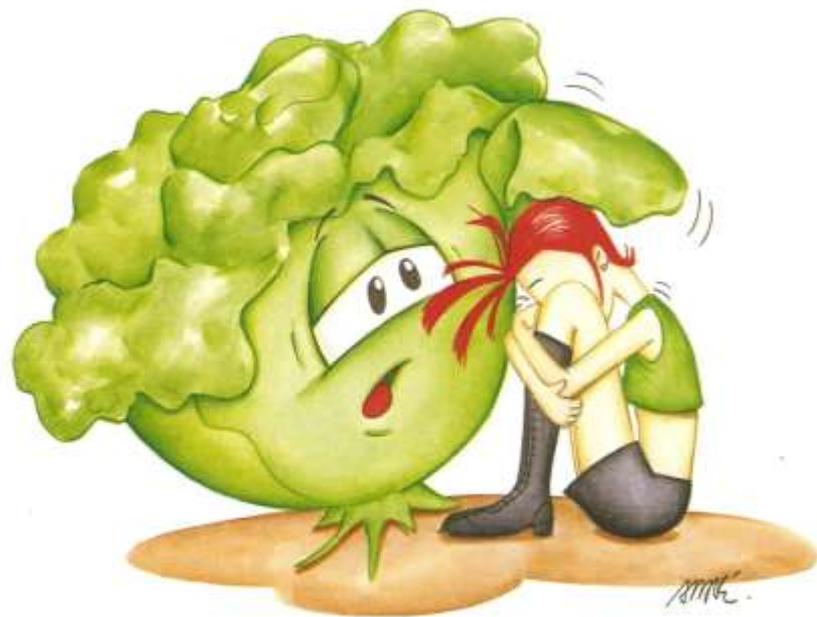
– Não precisa chorar menininha, voltar é fácil, basta apenas que dê um pulo bem alto e forte. Pronto, você chegará num instante!

– exclamou a vaidosa planta.



Ora, mas como pular alto e forte? A criaturinha vivia desanimada, sem forças, às vezes nem sequer conseguia parar em pé por muito tempo.

– É, seu Pé de alface, assim não vai ter jeito mesmo. O senhor não vê como estou fraquinha? – disse, desanimada.



Novamente, passou o limãozinho, correndo e gritando, como sempre achando-se atrasado.

– Mas atrasado pra quê? Aonde você vai com tanta pressa? Me espera!

– Amanda saiu correndo também.

É, a pobrezinha estava mesmo fraca. Nem bem correu por alguns metros e já estava toda suada e com um cansaço terrível.



Ora, ora! Mas não é a Amanda,
aquela menina que me detesta?
– perguntou uma vistosa
beterraba.

– Olha dona Beterraba, eu
já estou me convencendo da
importância de todos os bons
alimentos, mas, por favor, me
ajude a voltar lá pra cima!
– suplicou a menina.



Amanda, só há um jeito de voltar. Você precisa recuperar suas forças com uma alimentação rica em proteínas, ferro e principalmente vitaminas – disse a beterraba.

– Vários são os componentes que possuímos e que irão lhe ajudar. Por isso é importante diversificarmos a alimentação. E, de preferência, devemos ser consumidos crus – continuou.



– **E**u, por exemplo, sou rica em ferro e vou protegê-la, junto com a couve, o espinafre e o fígado, contra a anemia – explicou.

– Aquele limãozinho que você perseguia é rico em vitamina C, que irá ajudá-la a vencer essa indisposição, dores nas pernas e fraqueza – falou com ares de sábia a corada beterraba.



E assim estendeu-se a conversa, com a pequena Amanda prestando atenção aos mínimos detalhes.

Amanda já ia saindo quando, de repente, o afobado limão trombou-se com ela e ambos rolaram no chão.



Puxa, até que enfim acho que poderemos nos falar. Afinal, para que tanta pressa? – perguntou, curiosa.

– Ora, como para quê? Para ajudá-la, é claro!

– exclamou a fruta.



Todo esse tempo corri para reunir um pouco de cada um de nós para alimentá-la e com isso recuperar-lhe as forças para que você possa voltar lá pra cima! – disse com carinho.

E assim foi feito. Amanda comeu cada pedacinho de verdura e legume e bebeu cada gole de suco de frutas, como se nada mais gostoso existisse.



Não precisou muito tempo pra que ela se fortalecesse. Despediu-se de todos os novos amigos e num salto só pôs-se a caminho de seu lar.



De repente, Amanda acordou aos pulos, com sua mãe lhe chamando para o jantar.



A mãe da menina nunca havia visto Amanda alimentar-se tão bem. E, no prato, as verduras e legumes pareciam sorrir-lhe o tempo todo.

