A - Leitura do texto

**AMANDA NO PAÍS DAS VITAMINAS**

Amanda era uma dessas meninas magricelas que viviam brigando 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. Ela gritou bastante, até que caiu sobre uma enorme e macia folhagem verde.

\_\_ Ai! Quem ousa desmanchar minha cabeleira? - perguntou nervoso um enorme pé de alface.

\_\_ Meu Deus, quem está falando comigo? - perguntou a menina assustada.

\_\_ Ora, como quem? Você cai 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.

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.

\_\_ Basta apenas que dê um pulo bem alto e forte e você chegará num instante!

\_\_ 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.

\_\_ Mas isso foi escolha sua. Você nunca quis se alimentar direito e só vive comendo besteiras. É nisso que dá! - respondeu-lhe a alface.

Nisso, passou um limãozinho, correndo e gritando, 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 comidos crus - continuou. Eu, 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 - falou com ares de sábia a beterraba.

Amanda já ia saindo quando, de repente, o limão trombou com ela.

\_\_ Puxa, para que tanta pressa?

\_\_ 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 suas forças para que você possa voltar lá para cima!

E assim foi feito. Amanda comeu cada pedacinho de verdura e legume e deu uns goles do suco de fruta, como se nada mais gostoso existisse. Não precisou de muito tempo pra que ela se fortalecesse. Despediu-se de todos os novos amigos e num só salto, 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.

B – Analisando o texto e respondendo:

1) Destaque no texto de amarelo as partes narradas e de laranja as partes dialogadas.

2) Os hábitos alimentares da Amanda eram errados? Por quê?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) Devido a esse tipo de alimentação, Amanda já estava sentindo no seu dia-a-dia, alguns sintomas ruins. Quais eram eles?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) No sonho de Amanda, ela teve contato com frutas e verduras. Com quem ela conversou?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) Qual o conselho dado pela beterraba?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) Depois do sonho, como Amanda passou a agir?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7) Escreva no quadro abaixo, quais tipos de alimentos você mais gosta e o que costuma comer.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimentos que você mais gosta.** | **Características** | **Alimentos que você costuma comer.** | **Características** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

8) Crie uma história em quadrinhos, imaginando que você fosse a Amanda

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

.