

Onde meto o meu nariz?



Conceição Areias
Catarina Cardoso

LIVROS HORIZONTE

Onde meto o meu nariz?



Poemas de
Conceição Areias

Ilustrações de
Catarina Cardoso

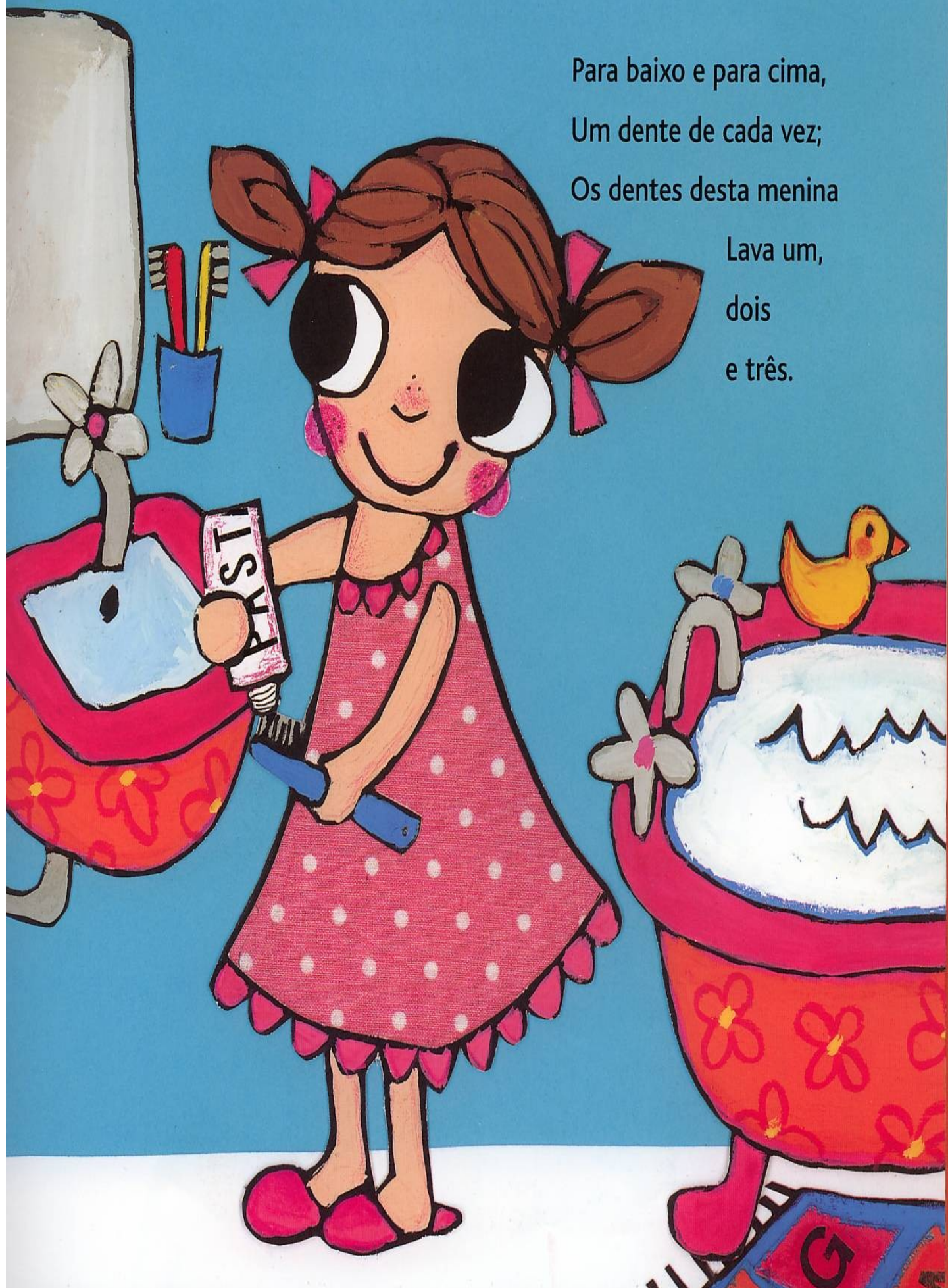
Poema dos dentes lavados



Tenho uma escova macia
Mais uma pasta branquinha
P'ra lavar de noite e dia
Os dentes desta boquinha.

Para baixo e para cima,
Um dente de cada vez;
Os dentes desta menina

Lava um,
dois
e três.





Chamamos dente incisivo

A cada dente da frente:

Quatro em baixo, quatro em cima

Assim respectivamente.

Servem estes p'ra cortar

A comida que se come,

E os queixais,

p'ra mastigar,


Quando temos

muita fome.

O molar, que é o queixal
Que está lá mais para dentro,

Mastiga e mói tal e qual
Como um moinho de vento.

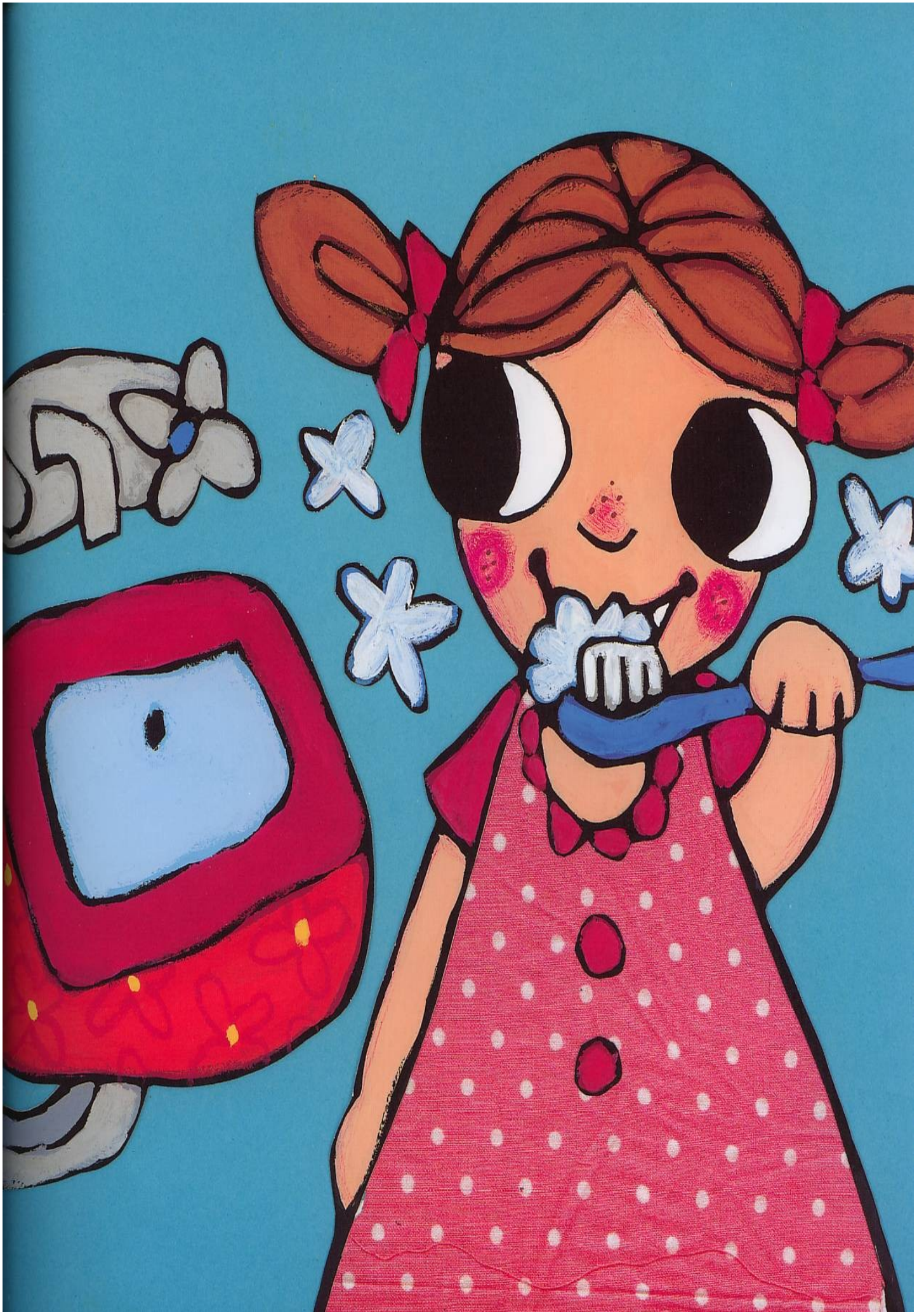




Também temos os caninos
Que ajudam a cortar,
Com os valentes incisivos,
Para depois mastigar.

Lava, lava, escova amiga,
Quero os dentes bem lavados;
Assim escovando eu consigo
Não ter dentes cariados.

Lava por dentro e por fora
Os dentes até brilhar,
Porque lavando melhora
A saúde e o bem-estar.





Devo comer poucos doces
Para ter dentes saudáveis:
Frutas, legumes, de todos,
Carne e peixe variáveis.



Com os meus dentes branquinhos,
Que lindo sorriso mostro.
Gargalhadas e risinhos,
São só para quem eu gosto!



Poema da alimentação

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

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



Quem só quer matar a fome

Como que a barriga ilude.

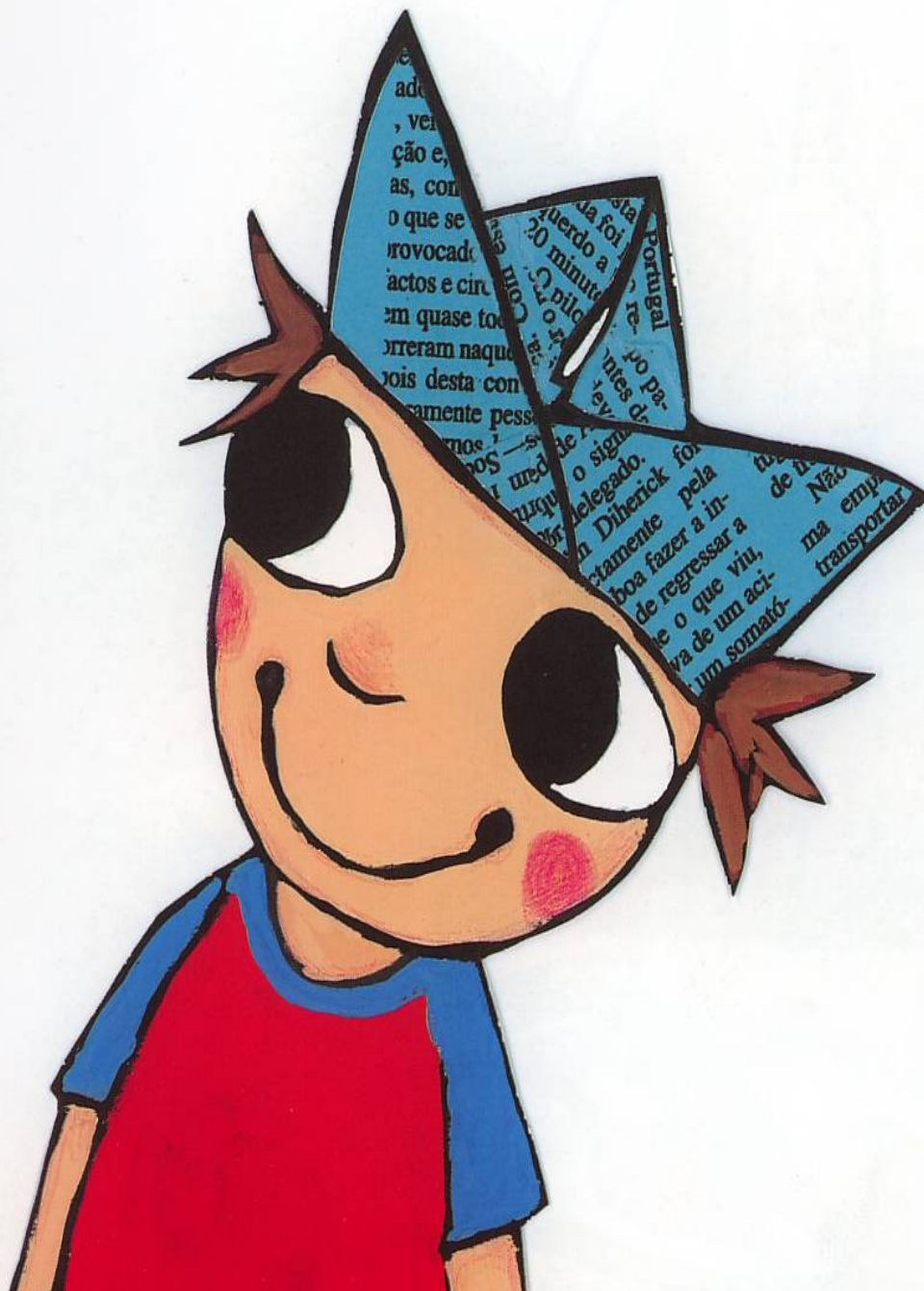
Escolhendo o que se come

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 manhãzinha 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.

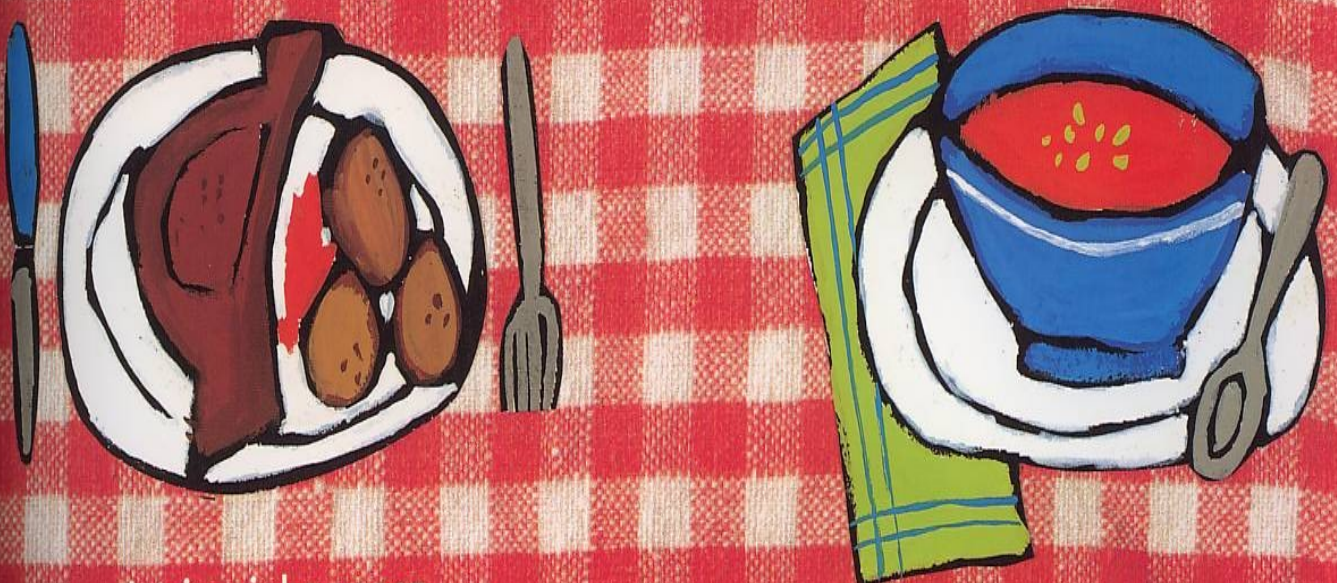


Nos almoços carne e peixe,



Ou um ovo, tanto faz.

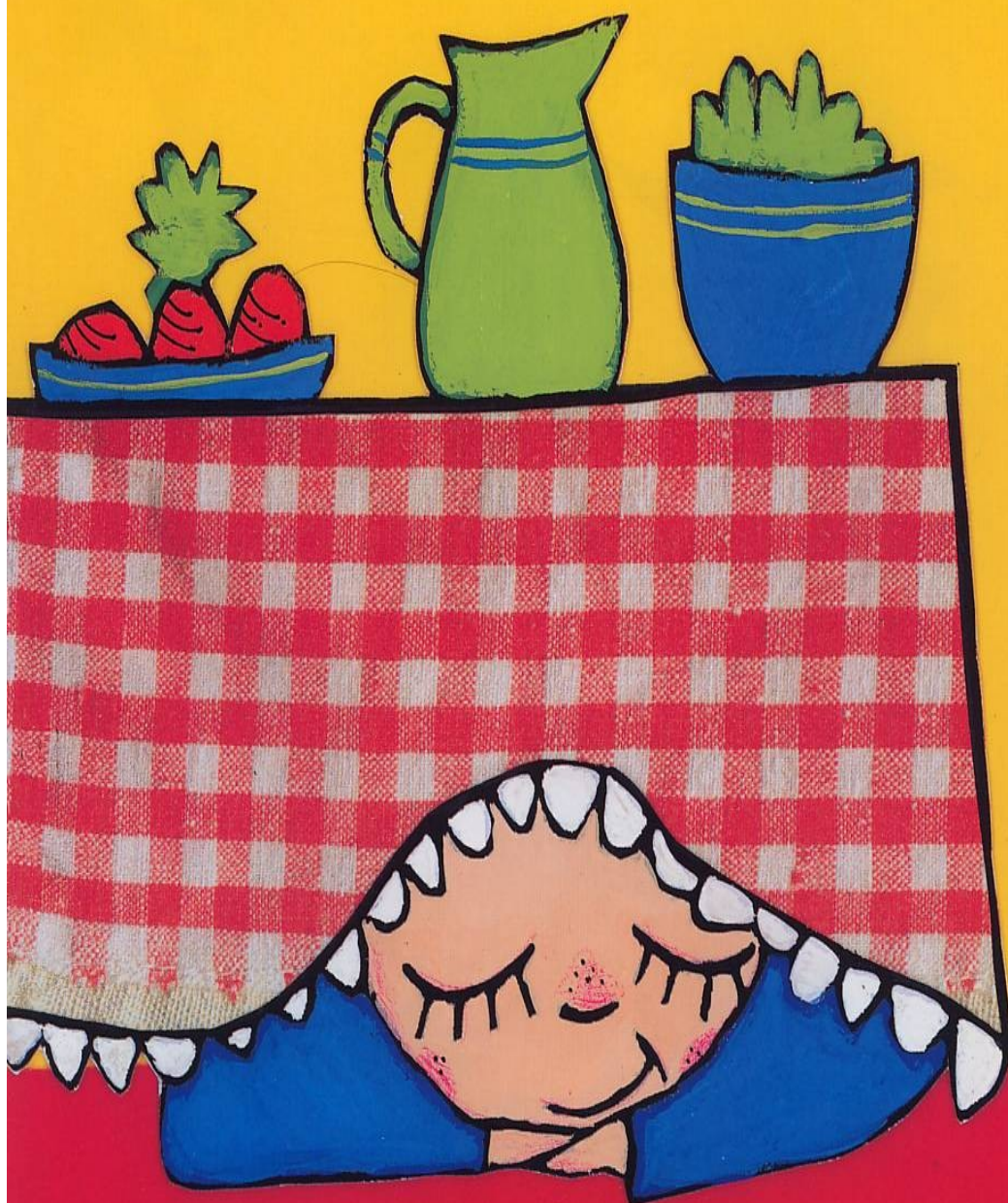
E uma sopinha que deixe



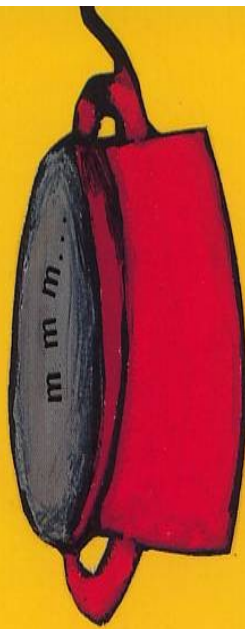
A tripazinha capaz.

Lá pelas 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.



Tachos



& panelas

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

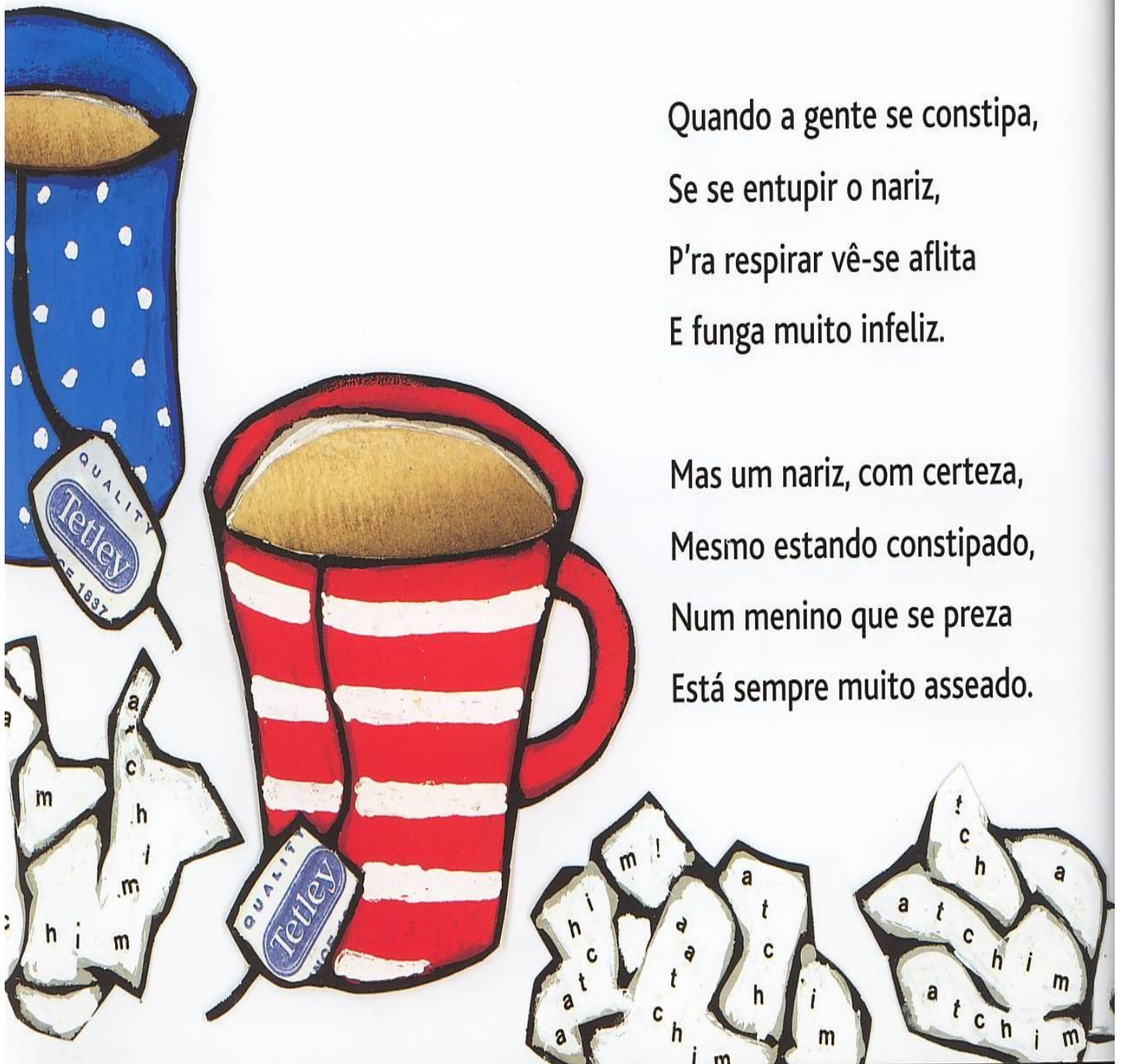
Assim serás grande e forte,
Alegre, são, bem-disposto.
E ajudarás a sorte
Vivendo sempre com gosto!

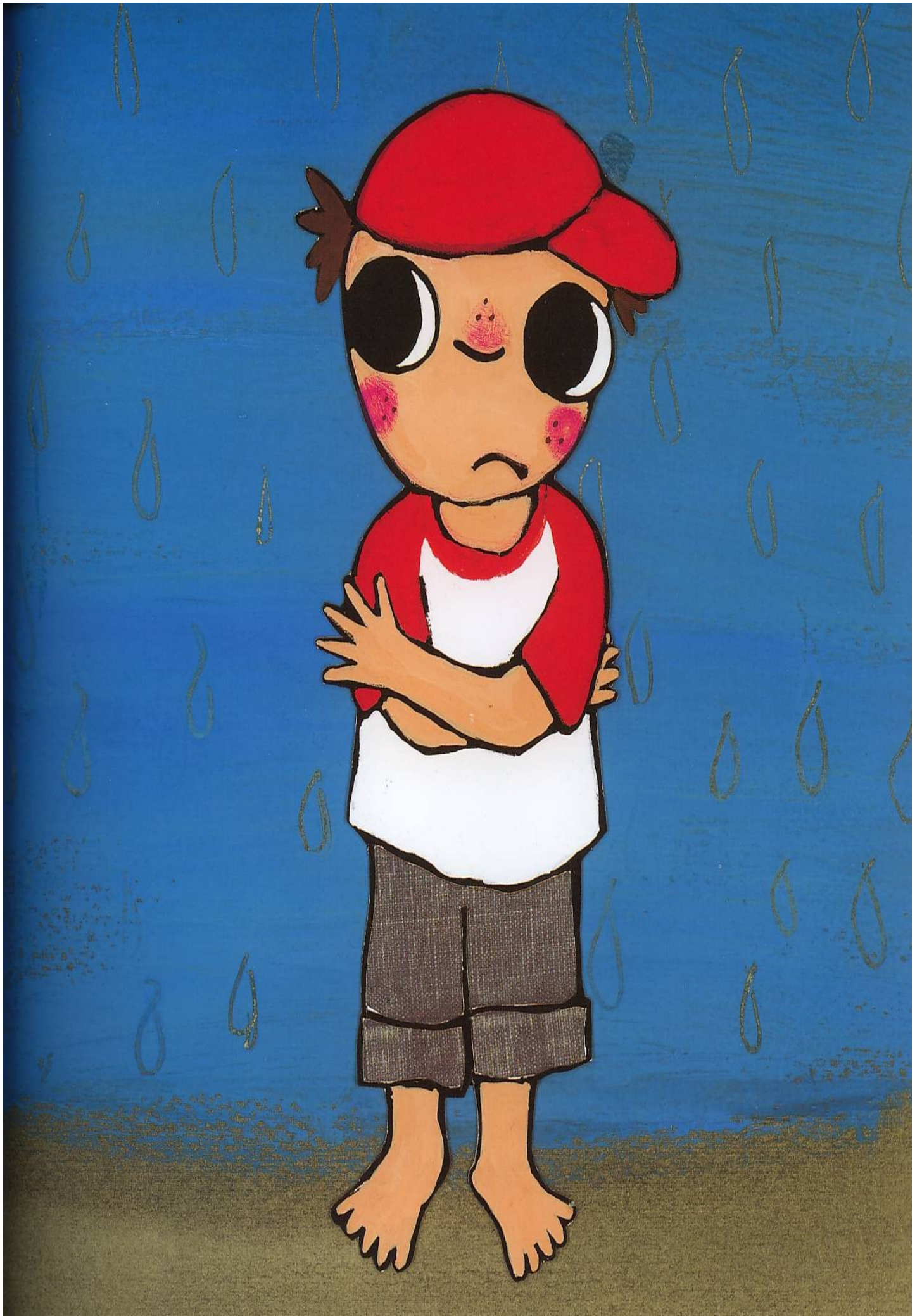


Poema do nariz asseado

Quando a gente se constipa,
Se se entupir o nariz,
P'ra respirar vê-se aflita
E funga muito infeliz.

Mas um nariz, com certeza,
Mesmo estando constipado,
Num menino que se preza
Está sempre muito asseado.







Quando se está constipado
Deve-se o frio evitar,
Não beber nada gelado,
Vapores quentes inalar.





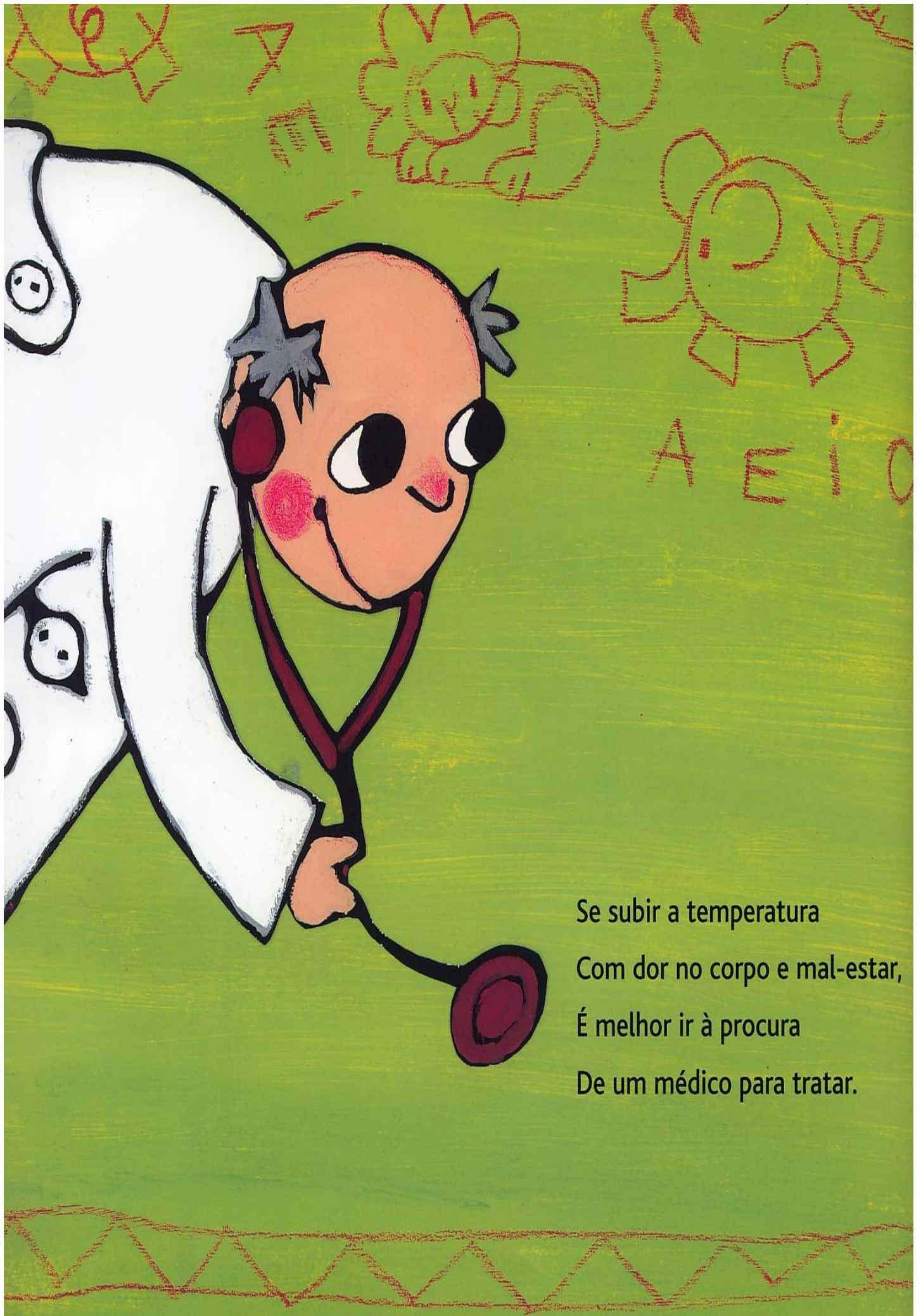
Ao tossir e ao espirrar,
Tapo a boca com a mão,
P'ra micróbios não espalhar,
Pegando a constipação.



Nariz vermelho e ranhoso
Apoquentá muita gente,
E embora seja vistoso
Não é lá muito atraente.

Olhos, nariz irritados,
Não vão durar muito tempo;
Logo fico melhorado
Mesmo sem medicamento.

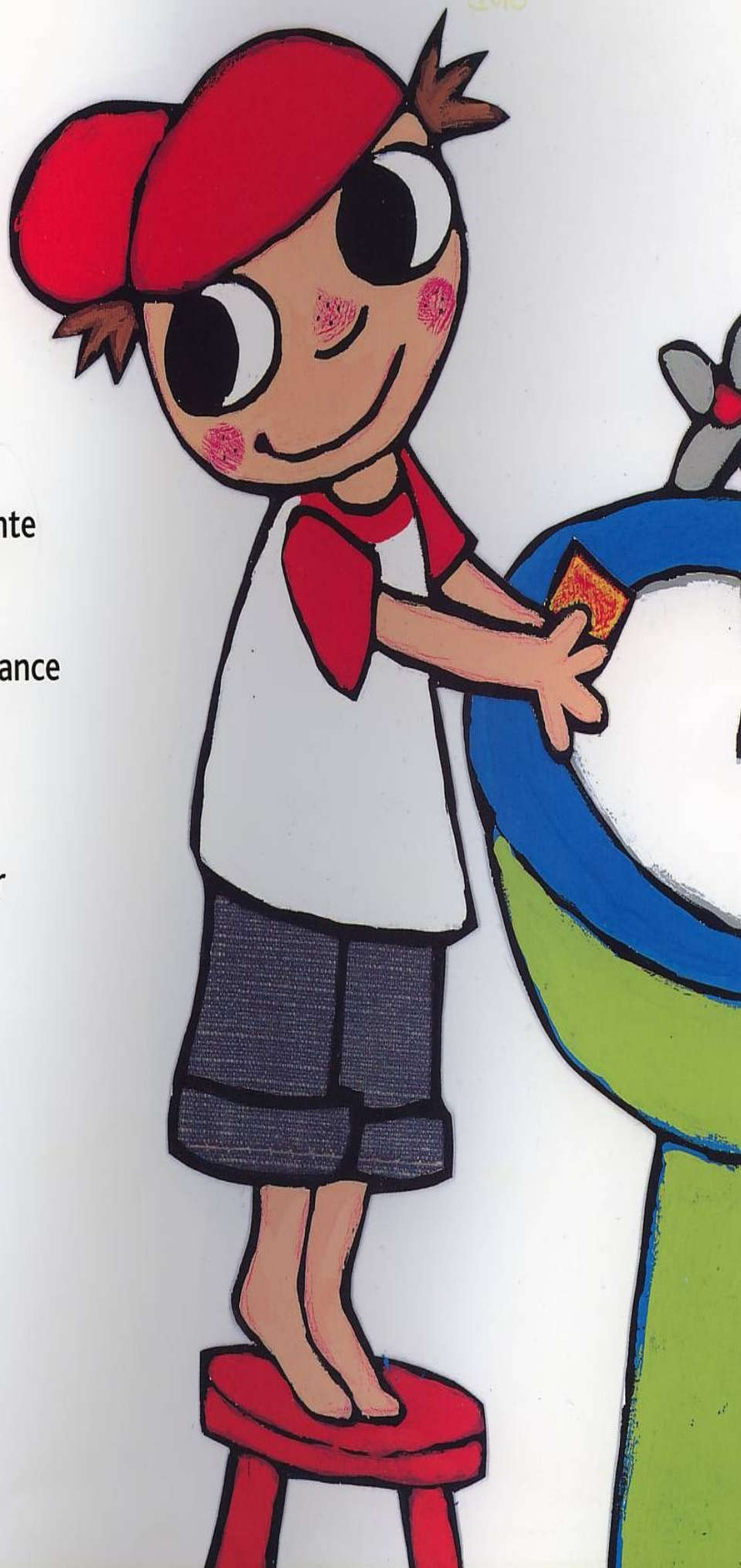




Se subir a temperatura
Com dor no corpo e mal-estar,
É melhor ir à procura
De um médico para tratar.

É sempre muito importante
Higiene e alimentação
P'ra que a doença não avance
P'ra uma maior infecção.

Se estes conselhos seguir
Corto o mal pela raiz
Porque importa prevenir
Onde meto o meu nariz.



Onde meto o meu nariz?



POEMA DOS DENTES LAVADOS

POEMA DA ALIMENTAÇÃO

POEMA DO NARIZ ASSEADO

Ensinar as crianças a gostar de manter uma higiene e uma alimentação saudáveis torna-se uma tarefa fácil e aliciante com estas rimas, que os pequenos vão decorar ao mesmo tempo que se divertem.

*"Nariz vermelho e ranhoso
Apoquentá muita gente
E embora seja vistoso
Não é lá muito atraente"*