

Ficha n.º 21

A história do Tó Tosse-Tosse



O Tó Tosse-Tosse anda sempre constipado
Tudo isto porque as frutas e legumes põe de lado
Toda a gente lhe explica, só ele é que não vê
As vantagens das vitaminas desde a A até à E
(E os minerais, nem sabe o que isso é!)

Se vê um agrião, uma alface ou um tomate
Fica logo aflito, vermelho, muito escarlate...
"Tenho aversão" diz ele "a coisas frescas, naturais"
Mas depois não te queixes: é só espirros e só ais!

O Tó Tosse-Tosse não consegue resistir
Às gripes e constipações, a tudo o que está para vir
Tudo porque o seu corpo não tem defesas potentes
Para combater os micróbios que nos põem tão doentes

Da barriga também não está muito bom,
Sempre cansado, verdadeiro refilão!

1. Qual é o grande problema do Tó? _____
2. Quais são os alimentos que o Tó Tosse-Tosse nunca come? _____
3. Esses alimentos (que o Tó nunca come) são ricos em quê? _____
4. Que conselho darias ao Tó Tosse-Tosse? _____
5. Dá o exemplo de um prato que possa ajudar o Tó a gostar mais de legumes e frutas.
