

HISTÓRIAS COM OS MONSTRINHOS

RANI E OS SUPERPODERES DO PEQUENO-ALMOÇO

Era uma vez um monstrinho amarelo e peludo chamado Rani, que tinha energia para dar e vender. Saltava da cama, corria pelo corredor e era capaz de dar três voltas à mesa da cozinha antes de alguém conseguir dizer “bom dia!”.

O Rani tinha a certeza de que era um super-herói. Só lhe faltava descobrir uma coisa: de onde vinham os seus superpoderes?

Certa manhã, enquanto tomava o pequeno-almoço com a família, perguntou:

— Mãe, achas que consigo ficar ainda mais rápido?

— Mais rápido?! — riu-se a mãe. — Primeiro, vamos carregar as tuas baterias!

Em cima da mesa havia pão, leite, iogurte, banana e morangos. O Rani olhou para tudo aquilo como quem observa um verdadeiro arsenal de super-heróis.

Na sua imaginação, o pão transformou-se num escudo dourado, o iogurte numa poção mágica e os morangos em pequenas pedras preciosas.

— Uau! Será que cada alimento tem um superpoder diferente?

A mãe sorriu e aproximou o prato.

— Cada alimento tem as suas características. O pão fornece hidratos de carbono que ajudam a dar energia ao corpo. O leite e o iogurte fornecem proteínas, importantes para o crescimento, além de outros nutrientes. E a fruta acrescenta vitaminas, minerais e fibra.

O Rani arregalou os olhos.

— Portanto, cada um tem a sua missão!

— Exatamente! E, quando variamos os alimentos e fazemos combinações diferentes, ajudamos o corpo a receber os nutrientes de que precisa.

O Rani começou a preparar o seu pequeno-almoço.



1 | 3

Escolheu pão, um iogurte e algumas fatias de banana e morangos. Depois, olhou para o prato com um sorriso enorme.

— O meu primeiro carregamento de superpoderes!

Comeu com a família, enquanto contava os planos para o dia. Quando terminou, estava pronto para ir para a escola.

Mais tarde, na sala de aula, a professora anunciou um desafio especial: construir a ponte mais resistente da turma, usando apenas paus de madeira e peças de encaixe.

O Rani quis começar logo. Empilhou as primeiras peças muito depressa, mas a ponte abanou, inclinou-se e...

CRASH!

Desmoronou-se mesmo à frente dos seus olhos.

— Oh, não! A minha ponte! — exclamou o Rani.

Os colegas olharam para os pedaços espalhados pela mesa. O Rani sentiu vontade de começar tudo de novo, à pressa, mas, de repente, lembrou-se do pequeno-almoço e dos superpoderes escondidos nos alimentos.

Pensou: “Um verdadeiro super-herói também precisa de cuidar de si para enfrentar as aventuras do dia!”.

Abriu a lancheira e encontrou um pequeno lanche preparado em casa: algumas nozes, amêndoas e sementes de abóbora.

Na imaginação do Rani, as nozes transformaram-se em pequenos capacetes dourados, as amêndoas em escudos brilhantes e as sementes de abóbora em minúsculas estrelas de super-herói.

— Carregamento de superpoderes concluído! — sussurrou, fazendo uma pose.

Depois do lanche, voltou para junto dos colegas. Desta vez, não começou logo a empilhar os blocos. Observou as peças, ouviu as ideias dos amigos e pensou numa maneira diferente de construir a base.

Experimentaram uma vez. A ponte abanou. Tentaram outra vez. Ficou torta.

Mas o Rani não desistiu. Trabalhou em equipa, ajustou as peças e, pouco a pouco, a ponte começou a ganhar forma.

A ponte cresceu, cresceu e cresceu... até ficar tão alta que



2 | 3

parecia tocar nas nuvens!

Quando a última peça ficou no lugar, a turma inteira bateu palmas.

— CONSEGUIMOS!

O Rani estava radiante. Tinha aprendido que nem todas as aventuras se vencem à velocidade da luz. Às vezes, é preciso parar, observar, ouvir e tentar outra vez. E ainda teve tempo para brincar com os colegas!

Ao chegar a casa, contou tudo à família durante o jantar.

— Hoje fui um superconstrutor! E acho que já descobri como preparar o meu pequeno-almoço de herói.

— E qual é o segredo? — perguntou o pai.

O Rani fez a sua melhor pose de super-herói.

— Variar os alimentos, combinar os meus favoritos e recarregar as energias!

A família desatou a rir. A partir desse dia, o Rani continuou a ser o monstrinho mais animado da escola. Mas, todas as manhãs, passou a reservar um bocadinho de tempo para se sentar à mesa com a família e preparar o seu carregamento de energia.

E, sempre que uma aventura parecia difícil, lembrava-se: os super-heróis também precisam de se alimentar de forma variada, descansar e trabalhar em equipa.

FIM



3 | 3