

HISTÓRIAS COM OS MONSTRINHOS

JENI E A EMBALAGEM MISTERIOSA

Era uma vez uma monstrinha azul chamada Jeni, que vivia numa casa cheia de livros, plantas e pequenos objetos que guardava pois, um dia, poderiam vir a ser úteis para alguma coisa.

A Jeni era muito curiosa. Gostava de fazer perguntas, observar os pormenores e descobrir o que se escondia por detrás das coisas.

Mas tinha um pequeno problema: pensava tanto nas suas escolhas que, por vezes, demorava uma eternidade a decidir!

À mesa, era frequente perguntar à família como se preparava determinada receita, de onde vinham os alimentos ou porque é que algumas maçãs eram vermelhas e outras verdes.

— Jeni, a sopa vai arrefecer! — brincava o pai.

— Só mais uma pergunta!

Certa noite, durante o jantar, a mãe contou que tinha comprado uns cereais novos para o pequeno-almoço. A embalagem era roxa, brilhante e mostrava uma criatura fantástica a voar entre estrelas.

A Jeni ficou encantada.

— Parecem cereais de uma galáxia distante!

Pegou na caixa e examinou-a de todos os lados.

— Mas o que será que têm lá dentro?

O pai virou a embalagem e mostrou-lhe a informação nutricional.

— Às vezes, vale a pena olhar para além das imagens.

A Jeni ficou a pensar naquilo. Não era que a embalagem fosse enganadora. Simplesmente, havia muito mais para descobrir!



1|3

Na manhã seguinte, levou a sua curiosidade para a escola. Durante uma atividade sobre alimentação, a professora distribuiu várias embalagens e pediu à turma que tentasse descobrir o máximo possível sobre os produtos.

A Jeni arregalou os olhos.

— Isto é um mistério à minha medida!

Observou as embalagens, comparou as listas de ingredientes e procurou a informação nutricional. Alguns colegas escolheram logo as embalagens mais coloridas. Outros preferiram as que já conheciam.

A Jeni, por sua vez, queria analisar tudo.

— Se comparar todas estas embalagens, talvez consiga descobrir qual é a melhor para a minha alimentação!

A professora sorriu.

— E será que existe uma única resposta certa para todos os casos?

A Jeni parou para pensar.

Olhou novamente para as embalagens e percebeu que os alimentos tinham características diferentes. Aprender a fazer boas escolhas alimentares implicava conhecer melhor aquilo que comemos, variar os alimentos e ter em conta as circunstâncias, sem procurar um alimento perfeito para tudo.

À hora de almoço, sentou-se com os amigos e continuou a conversa. Um deles contou que gostava de ajudar os pais a escolher a fruta no supermercado. Outro disse que, em casa, costumavam experimentar receitas novas ao fim de semana.

A Jeni decidiu que também queria experimentar algo diferente.

Nessa noite, quando chegou a casa, ajudou a mãe a preparar o jantar. Escolheram os ingredientes em conjunto, falaram sobre os alimentos de que gostavam e combinaram experimentar uma receita nova no sábado.

Durante a refeição, o pai perguntou:

— Então, Jeni, descobriste o segredo da embalagem misteriosa?

Ela sorriu.

— Descobri que não basta olhar apenas para as cores e os desenhos das embalagens. É preciso ser uma verdadeira investigadora!



2|3

A família desatou a rir.

Nos dias seguintes, a Jeni continuou a fazer perguntas sobre a sua alimentação, tanto na escola como em casa. Aprendeu a procurar informação sobre os produtos, a ouvir outras opiniões e a tomar decisões sem precisar de ter todas as respostas antes de começar.

E, embora continuasse a pensar muito, descobriu que, às vezes, as melhores coisas acontecem quando deixamos espaço para experimentar.

FIM



3|3