

A história dos alimentos
È Preciso conhecer
A força de cada um
Temos que apreender
Alimenta-se direitinho
Doença não vamos ter

Há muito anos sabemos
A riqueza do nosso país
Por isto não podemos negar
O quanto somos feliz
A diversidade de frutas e verduras
Não se encontra em outros países

Quem é que não conhece
Uma fruta tão famosa
Que para muita gente
Acha ela perigosa
Dizendo que o seu ácido
Doenças têm provocado

A doença do coração
Cada dia aumenta mais
O remédio tem em casa
Não sei porque não se faz
Se fizer a cura de limão
Esta doença não se tem mais

Há fruta mais conhecida
Em algumas regiões
A manga do nordeste
Ninguém vai dizer que não
Ela é muito saborosa
Combate a tuberculose ela é capa

Par quem morra na roça
E defende a natureza
Não compra um refrigerante
Por que tem muita clareza
Pois o suco das frutas
Lhes da saúde e beleza

O suco das hortaliças
Tem as suas propriedades
Cada uma tem seu poder
Acredite é verdade
A couve, por exemplo,
Nos força dar e coragem

Poesia de Margarida Pereira da Silva (Ilda)