

Isabel Morais Ribeiro Fonseca

“Ser criança é viver...  
com alegria e muita curiosidade.

As crianças gostam de brincar  
descobrir coisas novas  
fazer perguntas sobre tudo.

O mundo parece grande  
e cheio de aventuras.

Mesmo com pequenos problemas,  
ser criança é um tempo de aprender  
sonhar e de ser feliz.”



Ter o asperger  
que faz parte do espectro do autismo, é ser  
diferente de uma maneira muito especial.

É ver o mundo por caminhos que nem todos  
veem, é ter talentos que muitas pessoas ainda  
não perceberam, é muitas vezes surpreender os  
outros com uma forma única  
e inteligente de pensar.

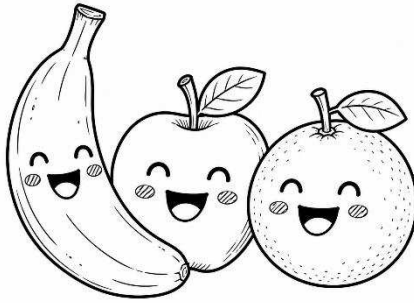
É agir com bondade, sentir as coisas com o  
coração e dizer a verdade  
de uma maneira muito sincera.

Ter o asperger não é uma escolha,  
faz parte de quem a pessoa é.  
É como uma luz especial, um presente de Deus,  
que ensina o amor da forma  
mais pura que existe.

A sopa passada tinha cores brilhantes e aromas saltitantes, e quando borbulhava na panela, os cheirinhos pulavam no ar e faziam cócegas no nariz, quentinha e macia, cada colherada era um abraço saboroso para as crianças e não só.



As cores viviam nos sabores  
O vermelho é doce como o morango.  
O amarelo é azedo como o limão.  
O verde lembra a maçã crocante.  
O laranja tem um sumo fresquinho.  
E quando misturamos as cores e os sabores,  
o mundo fica mais divertido.



E cada cor trazia uma magia.  
O vermelho dos tomates dá força.  
O verde dos espinafres dá energia  
O laranja das cenouras faz sorrir.  
O roxo das beterrabas faz alegria.  
Eles contam segredos da terra.  
Comer legumes é brincar  
com o arco-íris no prato  
nas cores mágicas da horta.



Isabel Morais Ribeiro Fonseca

# ANTÓNIO E OS ALIMENTOS



Ter o asperger é ser diferente, mas especial.

Autora:

Isabel Morais Ribeiro Fonseca

Título:

António e os Alimentos

1ª Edição

Imagens/Imagem da capa:

GenCraft/Lady Isabel/I A /Canva

*Ano: 2026*



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem prévia autorização da autora.

Diga não à cópia.

A minha mãe diz...que eu sou um menino especial, um anjo cheio de luz.

Pois vivo, uma grande aventura, numa família numerosa feliz, e muito barulhenta.

Aqui há gargalhadas, beijos, abraços quentinhos, e muito amor espalhado pela casa, cada dia é uma nova descoberta, e juntos aprendemos que ser diferente, é também ser especial.

No meio da confusão, e da alegria, o meu coração brilha, como o de um anjo feliz.



Ter o asperger faz parte do espectro do autismo, é ser igual a todos, mas de uma forma muito diferente.

É sentir o mundo nos detalhes, nos gostos, nos sabores, nos sons e nas texturas, algumas abraçam, outras pedem um pouco de espaço.

É sentar à mesma mesa e comer o mesmo prato, mas sentir tudo de uma maneira única, não é melhor nem pior é apenas verdadeiro.

Ter o asperger é viver com autenticidade, é descobrir e saborear a vida à sua própria maneira.

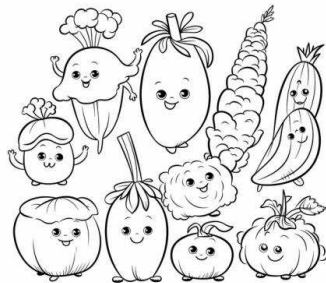


As cenouras laranjinhas, as abóboras redondinhas e o alho-francês verdinho encontraram-se a dançar na panela.

As batatas juntaram-se ao nabo e ficaram todos muito contentes, sem falar das leguminosas, o feijão, as lentilhas e o feijão-frade que chegaram a saltitar de alegria.

Todos juntos fizeram uma rica sopa, quentinha e deliciosa, era a sopa passada que o António tanto gostava, aquela que ele adorava ajudar a mãe a fazer, e a saborear até à última colher.

E assim, com muitos legumes amigos, nasceu uma sopa cheia de cor, sabor e carinho.





As frutas e os legumes são verdadeiros super-heróis da alimentação! Eles trazem cores, sabores e muitas vitaminas para ajudar as crianças a crescer fortes, cheias de energia e sempre prontas para brincar. Quanto mais colorido for o prato, mais saudável e divertido será o dia.

Ser feliz mesmo nos dias mais difíceis  
há sempre um instante por menor que seja  
em que a felicidade encontra espaço para existir.

Pode ser num pensamento, num pequeno gesto  
ou numa memória que aquece o coração.  
Essa capacidade de sentir alegria  
revela uma força silenciosa.

Há quem escolha não deixar que as dificuldades  
apaguem completamente a luz dentro de si. Que  
a noite nos traga descanso e serenidade.

Que a luz nos livre de todo o mal pelo caminho,  
e nos traga um belo pensamento, para guardar  
no coração, pois nós podemos ser felizes,  
mesmo nos dias mais difíceis.



As histórias da mãe eram sempre engaçadas e o António gostava muito de ouvir....

Era uma vez numa cozinha muito colorida, três amigos improváveis, eles eram a banana Picolete, o brócolo Popeye e o hambúrguer Coiote.

Eles viviam no reino mais brilhante, e colorido do frigorífico, onde todos os alimentos, esperavam o momento certo, para cumprir a sua grande missão, dar energia às crianças, para crescerem fortes e muito felizes.

Mas havia um problema...no mundo dos humanos existia um menino chamado Toninho, que não gostava de comer nada sólido, e sempre que a porta do frigorífico abria-se, alguns alimentos suspiravam.

— ... será que hoje o Toninho vai comer alguma coisa? — dizia a banana Picolete, um pouco preocupada.



Mas um dia, o brócolo Popeye teve uma ideia brilhante.

— Já sei. Vamos até ao prato do Toninho e vamos mostrar-lhe, que somos deliciosos e divertidos.

O hambúguer Coiote bateu palmas com o pão.

— Que grande aventura, eu adoro aventuras.

Assim que a mãe do Toninho abriu o frigorífico, os três aproveitaram e saltaram para o prato.

De repente... *PUF...puf*.

A banana Picolete escorregou numa gota de água e começou a deslizar pelo prato.

— Uiiiiiii... sim estou a fazer surf, que maravilha — gritava ela.