

Que bo que és el peix!  
T'ho contaré dibuixat ara mateix

3<sup>a</sup> edició  
de Contes Consum  
Dia Mundial del Consumidor





Que bo que és el peix!  
T'ho contaré dibuixat ara mateix

3<sup>a</sup> edició  
de Contes Consum  
Dia Mundial del Consumidor

 **consum**  
COOPERATIVA

## La Biblioteca Consum continua creixent

Tens en les mans un llibre molt especial. No és només una col·lecció de contes per a ser llegits sense més. Són pàgines il·lustrades des de la visió global dels xiquets i les xiquetes en les quals aprenem quasi sense voler-ho. De la mà dels més joves consumidors, Consum se suma cada 15 de març a la celebració del Dia Mundial del Consumidor, una data de caràcter internacional que ens recorda els deures i els drets que ens protegeixen cada vegada que comprem un producte o que utilitzem un servici.

Consum, que és també Associació de Consumidors, desenvolupa activitats de formació per a TOTS els xicotets i joves consumidors..., comptant com sempre amb els qui tenen altres capacitats. El III Concurs de Contes Consum està dirigit als escolars dels centres educatius de la Comunitat Valenciana, Catalunya, Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia, on la cooperativa està present. En este concurs, xicotets i joves consumidors escriuen i il·lustren contes i, a través del treball en equip ens expliquen des de la seua perspectiva què són els drets del consumidor i com els apliquen.

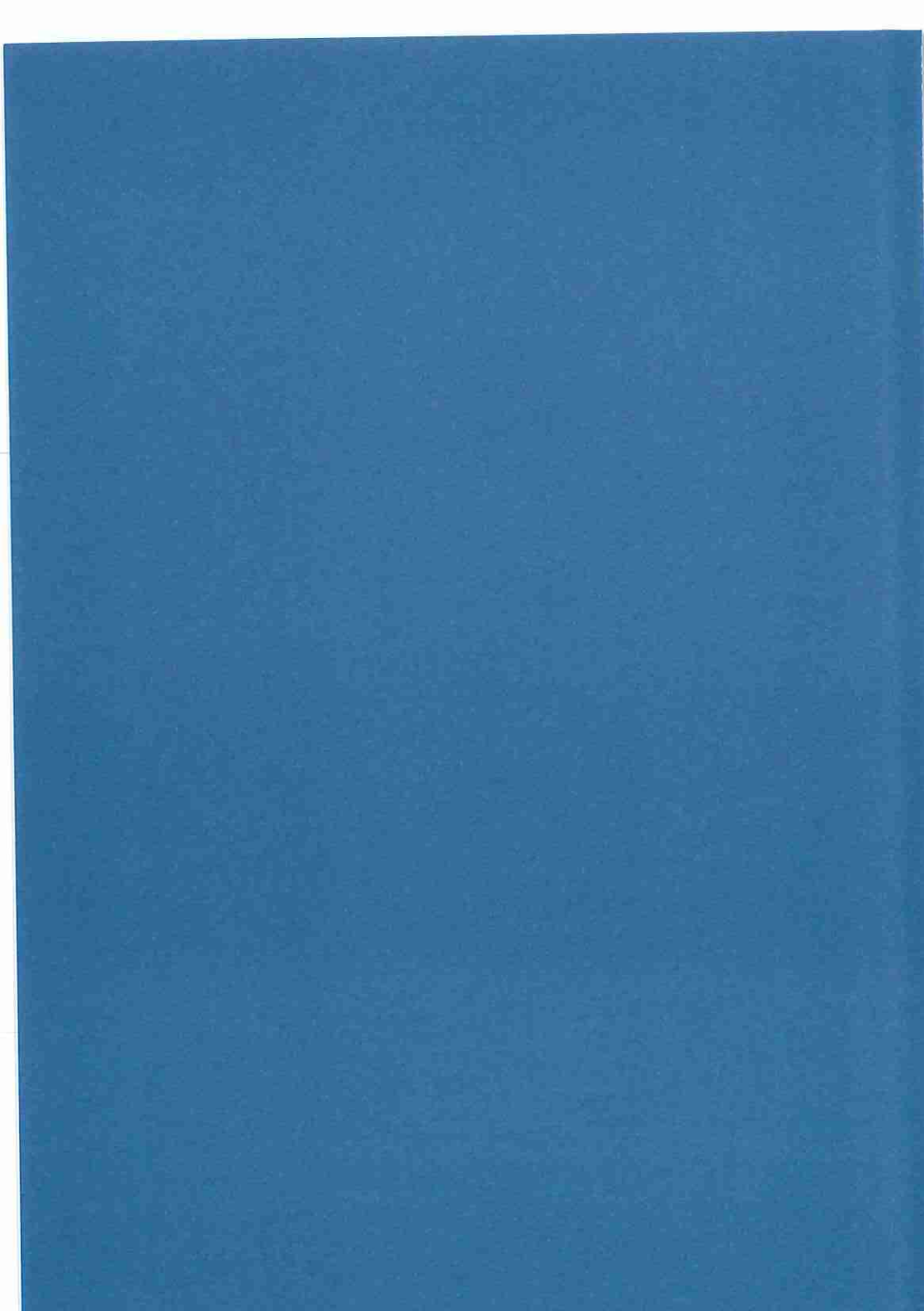
Este llibre recull els contes premiats en la tercera edició del concurs de contes Consum, en el qual han participat quasi 3.000 alumnes. El lema, i alhora el títol del llibre, **“Que bo que és el peix! T’ho contaré dibuixat ara mateix”** vol incidir en la necessitat d’incloure en la dieta el consum de peix i el seu

paper fonamental per a desenvolupar i mantindre una bona salut, un dels drets més importants dels consumidors.

Amb este tercer llibre de contes continuem la línia editorial de publicacions per a xicotets i joves, escrita per ells mateixos, que vam iniciar fa ja dos anys. A esta col·lecció s'aniran sumant any rere any els treballs dels guanyadors de cada edició, que configuraran així la Biblioteca de Consum, a disposició de famílies, educadors i organitzacions interessades en temes de consum.

Volem agrair a les diverses administracions públiques la seua col·laboració, així com al professorat dels centres educatius i als escolars, els veritables protagonistes d'este projecte, que amb la seua participació han fet possible este bonic llibre de contes.

En Consumensem que la millor manera de promocionar els drets dels ciutadans, especialment dels més xicotets, és dotar-los de la formació i la informació suficient perquè puguen exercir com a consumidors responsables. Esta col·lecció de relats ens anima a prosseguir en este ambició propòsit.



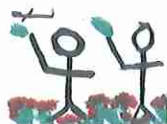
## *Els meus cosins* 05

ACCÈSSIT EDUCACIÓ ESPECIAL

Centre: COL·LEGI D'EDUCACIÓ ESPECIAL PAIDEIA, BARCELONA

Directora: Isabel Madrid Estrada

Tutora: Àngels Ibàñez Yago



## *La increïble aventura de Tauró* 23

ACCÈSSIT CENTRE OCUPACIONAL

Centre: CENTRE OCUPACIONAL LA NORIA D'ABARAN, MÚRCIA

Director: Francisco Jesús Coll Espinosa

Tutora: Mónica Candel Garrido



## *La dieta de Julio* 41

1er PREMI DE CASTELLA LA MANXA

Centre: COL·LEGI CRISTO CRUCIFICADO D'ELX DE LA SERRA, ALBACETE

Directora: Isabel Fernández Rodríguez

Tutor: Jose M. Delgado Fernández

Curs dels/les autors/es: 6<sup>è</sup> PRIMÀRIA



## *Peigetti* 53

1er PREMI DE CATALUNYA

Centre: I.E.S. PAUL VILA, SABADELL

Director: Josep Carbonell López

Tutora: Elena Sarroca Mañé

Curs dels/les autors/es: 1er E.S.O.



## *Els xiquets desmemoriats* 71

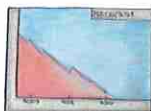
1er PREMI COMUNITAT VALENCIANA

Centre: I.E.S. EL CAMINÀS, CASTELLÓ

Directora: Inés Altava Camañes

Tutora: Elena Nebot Rodríguez

Curs dels/les autors/es: 1er E.S.O.



## *El peix imaginari* 87

1er PREMI REGIÓ DE MÚRCIA

Centre: COL·LEGI LA INMACULADA DE YECLA, MÚRCIA

Director: Fco. José Morales Yago

Tutora: Inmaculada Martínez Puche

Curs dels/les autors/es: 1er E.S.O.



ELS MEUS

COSINS



ELS

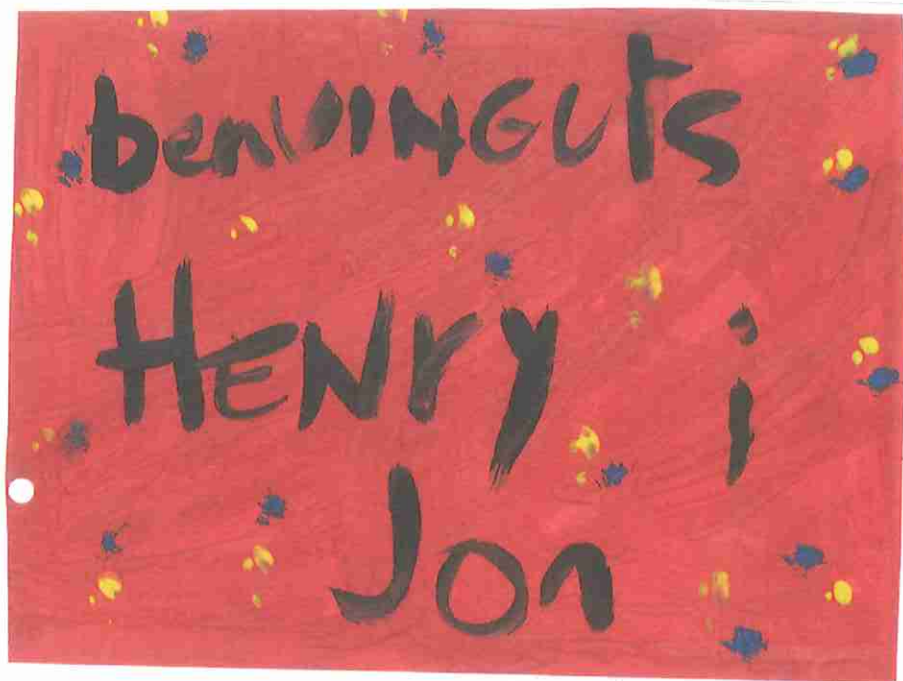
Meus

Cosins



La Rita i els seus fills Marc i Xavi es varen alçar d'un bot, en sentir que per megafonia anunciaven l'arribada del vol d'Oklahoma.

Ja portaven més de dues hores esperant i cada cop estaven més nerviosos. Havien anat a recollir als seus cosins Jon i Henri que viatjaven sols, bé acompanyats per una hostessa i venien a passar els dos mesos de vacances amb ells.



No es coneixen, es veien sovint per la webcam i parlaven en xats, però mai havien estat junts.

La tieta Marga, ja feia 12 hores que hi havia trucat dient que ja eren dalt de l'avió.

Ja feia temps que tenien aquestes vacances planejades. La nostra mare en saber que els seus nebots no estaven gaire bé de salut els hi havia proposat que vinguessin a l'estiu a fer un canvi d'aires, ja que, es veu que els nostres cosins tenien "colesterol", que segons ens han explicat es com tenir greix a la sang.

Eren a l'arribada de vols internacionals amb un pòster que posava  
benvinguts Henri i Jon



i una hostessa acompanyada de dos nois grassonets i de cara pigallada es va acostar a nosaltres. Ja els teníem aquí!!

Quines abraçades!! quines rialles!! I fins i tot alguna llagrimeta que va deixar anar la mare de tanta emoció.

Carregats de maletes i cap al aparcament a recollir el cotxe!



Com ens costava d'entendre'ns! i això que tot l'hivern  
havíem anat a l'acadèmia d'anglés.

Mentre la mare conduïa nosaltres parlàvem, rèiem i ens  
miràvem sense acabar-nos de creure que estàvem junts.

Vàrem anar per autopista, teníem moltes ganes d'arribar a  
casa, a l'Escala, que era el nostre poble i ensenyar-los-hi  
moltes i moltes coses.



Ells no havien vist gaires cops el mar i nosaltres sentíem el soroll de les onades des de la galeria de casa! Per això ens varen preguntar que era allò que es sentia.....



En arribar el pare tot just acabava de llevar-se. Era pescador i treballava per la nit, sortia amb la seva barca i amb uns quants homes que l'ajudaven a tirar les xarxes, calar-les, classificar el peix....

Va abraçar al Henri i a en Jon i ells es varen quedar bocabadats mirant el color de la seva pell i contemplant les mans grans i aspres del nostre pare, deien que no havien vist mai a ningú com ell, i el pare, vinga riure!



La mare ens va dir que anéssim a jugar una mica a la platja fins a l'hora de dinar.

Amb una pilota vàrem intentar fer un partit de bolei amb un grup de nois i noies amics nostres que restaven a la caleta.

Que dolents que eren els nostres cosins!, sempre arribaven tard a la pilota!, quina poca punteria.....





Quina gana! És l'hora de dinar anem corrents cap a casa!  
La mare ens espera amb la taula parada i la cassola fumejant.

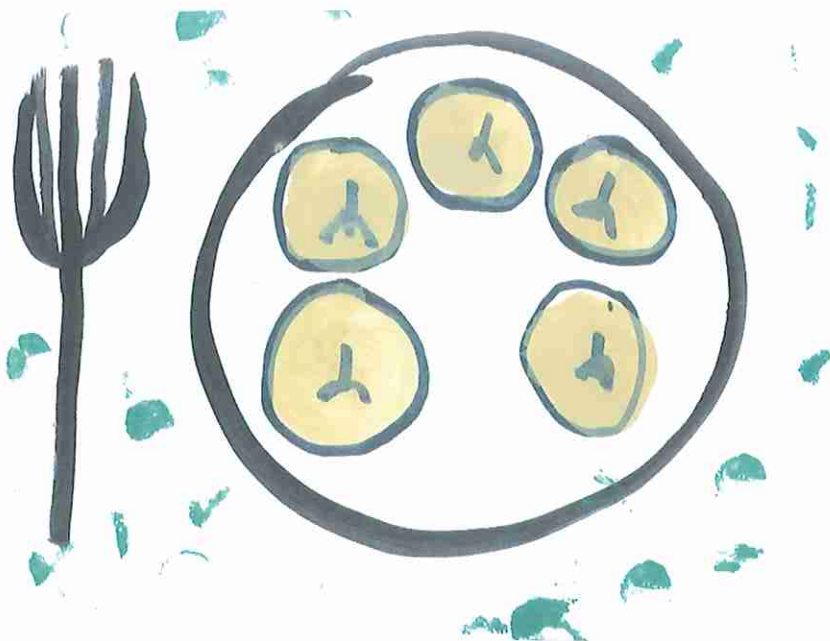
Què hi ha? Destapem la cassola i.....Oh! Festa gran!  
Caldereta de peix!.

Rap, llagosta, escamarlans.....nedant en aquell suquet tan  
bo que sap fer la mare!



Ràpidament seiem a la taula. El pare ens pregunta que hem fet i li expliquem mentre la mare serveix els plats de caldereta, els nostres cosins no saben quina cara posar, però no sembla que els hi faci gaire il·lusió tastar el que tenen al plat.

En Marc i jo, ja demanem per repetir i els nostres cosins encara estan remenant el plat sense posar-se la cullera a la boca.



Li dic a en Jon que ho provi, però fa cara de pomes agres. És en Henri qui es decideix i poc a poc va menjant el que té al plat.

El seu germà l'imita, parlen fluixet entre ells.....i finalment en Jon li diu a la mare: "it's good, very good".

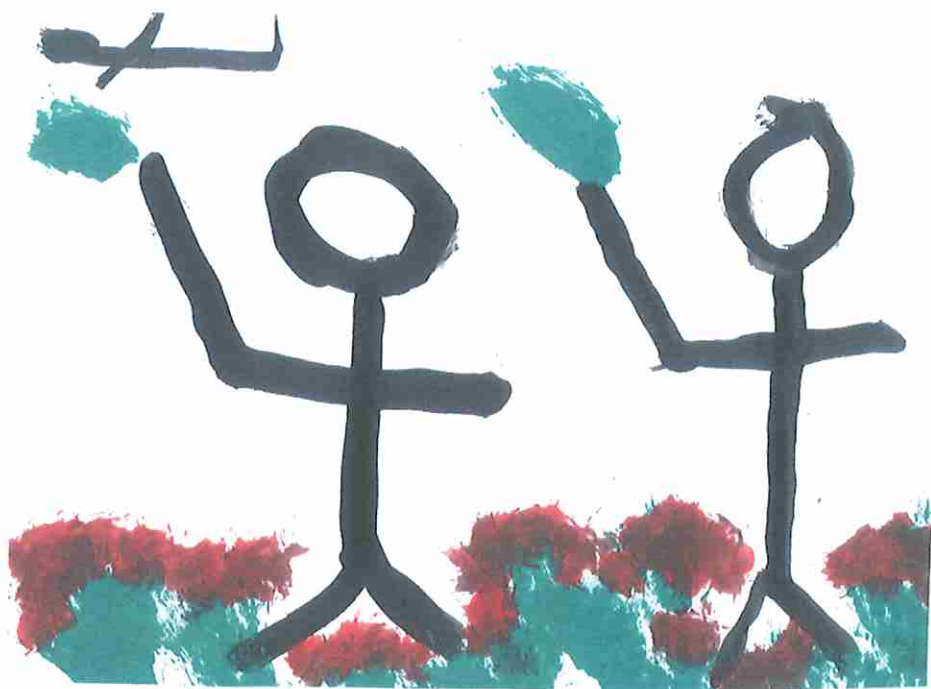
La mare ens explica que als nostre cosins no els hi agrada el peix, que li ha explicat la seva germana que a Oklahoma, el peix no té nom, no té espines, i sempre té el mateix gust.

Els nens i les nenes, no en volen menjar, és un menjar avorrit.



Van passant els dies i en Jon i en Henri es van posant morenets, juguen a la platja i corren entre tots els de la colla i mengen tot el que el pare pesca.

Şardines, sorells, lloritos....Cada dia se'ls veu més contents i més àgils.



Sembla que no pugui ser! Ja han passat 2 mesos, és el dia del comiat!

La mare ha preparat tres pots d'anxoves pels tiets i anem a l'aeroport a acomiadar als nostres cosins.

La tieta ja ha trucat dient que havien arribat bé, que gairebé no els coneixia, tenen un aspecte tant saludable.

Ja fa una setmana que els nostres cosins han marxat i com que vàrem quedar que cada setmana ens comunicariem, estem tota la família davant de l'ordinador.

Hello!

Hoooooles! Ja som aquí (Virtualment, és clar!)

La tieta està súper contenta, ahir varen anar al metge a recollir les analítiques i no s'ho poden creure..... res de colesterol i han baixat de pes i estan en plena forma..... i això no és tot els hi agrada menjar peix.....

Que be ens han dit que el proper estiu vindran tots quatre a passar les vacances amb nosaltres.



Centre: COL·LEGI D'EDUCACIÓ ESPECIAL PAIDEIA (BARCELONA)

Directora: Isabel Madrid Estrada

Tutora: Àngels Ibàñez Yago

Autors/es:

- Andrea Ballester Hernando
- Martí Capellas Galceran
- Xavier Echaurren Matas
- Adrià Fonoll Abas
- Caterina Gentile Carrera
- Maria Junyent Camps
- Maribel Maldonado Prado
- Larisa Serrano Aguado
- Leticia Villanua Aranda
- Iria Zarzoso Muntaner





Dia de l'acte de lliurament de premis (30-04-08): Sr. Albert Orts, adjunt de direcció de l'Agència Catalana del Consum amb els premiats.

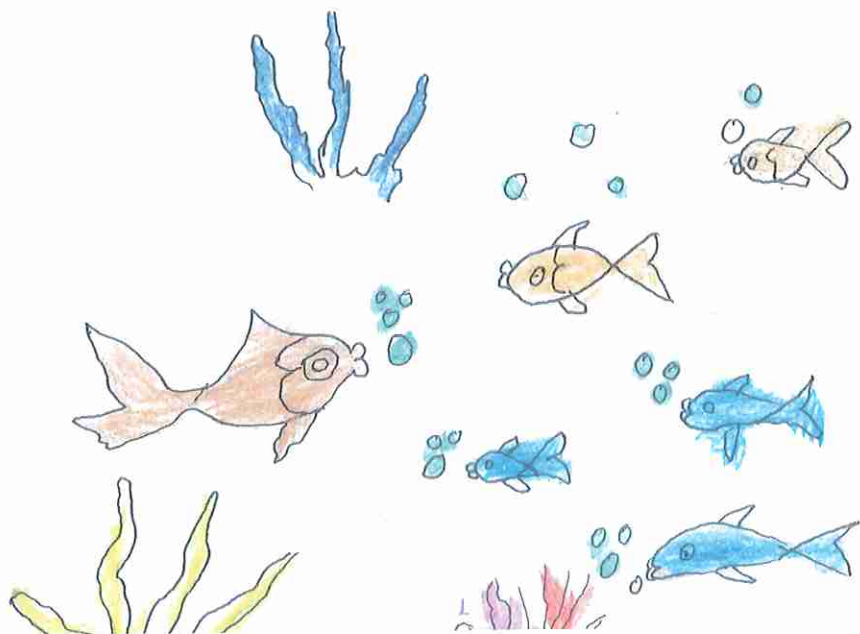
LA INCREÍBLE  
AVENTURA  
DE TAURÓ

La Increíble  
Aventura  
de Tiburón

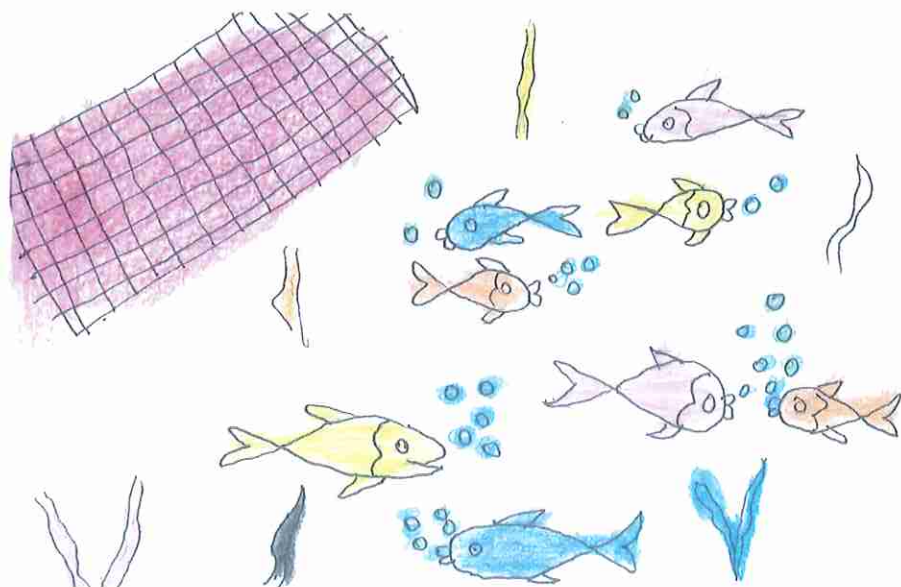
Centro Ocupacional  
"La Noria"

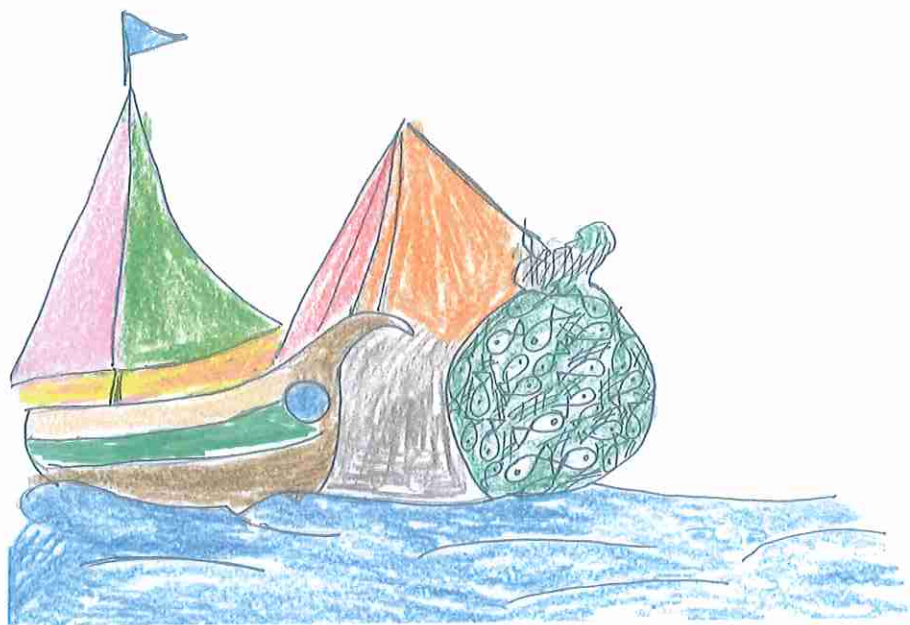
El peix Papito era monitor de cinc peixets. La seua missió era ensenyar-los a descobrir els perills i enemics que tindrien una vegada fora de les faldes de les seues mares. Tauró, a pesar del seu nom, era tan diminut que només feia 5 centímetres.

Quan el peix Papito manava fer una prova ell era el primer que s'hi oferia. Era tan valent i fort que feia honor al seu nom.



Un matí, el peix Papito va haver d'anar al metge i Tauró i els seus amiguets es van quedar sense les seues classes diàries. Els peixets van començar a jugar tranquil·lament, mentre que un terrible perill s'aproximava silenciosament a ells. Una cosa que no es veia quasi i amb molts forats els va caure al damunt. Els peixets, espantats, van tractar de fugir, però els seus esforços van ser inútils. Tauró es va veure atrapat i tret de l'aigua juntament amb molts altres companys.





De sobte, aquella casa estranya es va obrir i tots van caure al terra dur del barco. Tauró no va saber quant de temps va estar cuetejant i fent bots, molts dels seus companys no es movien i ell es va posar a plorar cridant sa mare, estava espantat i volia anar al seu costat.

L'aire començava a faltar-li, pareixia que l'estaven asfixiant.

Tot pareixia haver arribat a la fi quan, de sobte, unes mans el van agafar i va sentir una veu de xiquet que preguntava:

- Papa, mira, este peixet està viu encara, puc quedar-me'l?

Tauró va sentir la calor de les mans del xiquet i a pesar de la seua por es va quedar quiet esperant sense saber que passava.



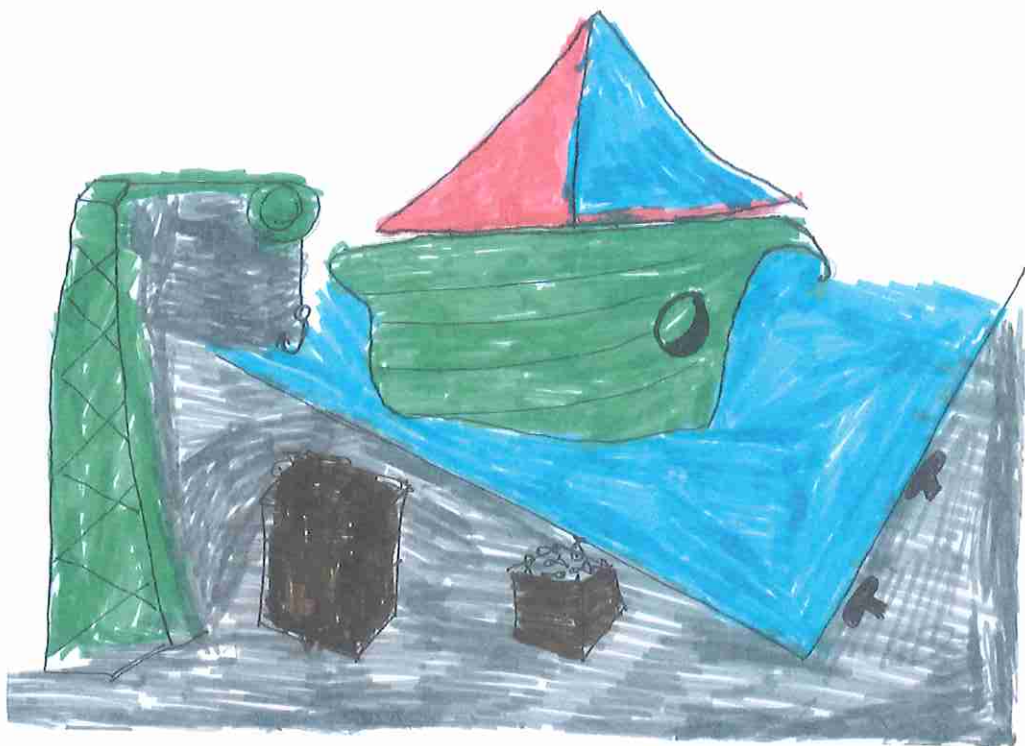
El xiquet va agafar una bossa de plàstic i la va omplir d'aigua, hi va ficar el peixet i, després, Raúl va agafar la bossa amb molta cura entre les mans.

Es va deixar caure sobre els genolls i va dir:

- Papa, per què ens hem de menjar estos indefensos peixets?
- Perquè voràs, Raúl, el peix és bo per a la nostra salut, ens proporciona els nutrients necessaris per al nostre organisme.
- Però no és just que ells muiren perquè visquem nosaltres
- La vida és així, però pensa que si no moriren, al cap del temps hi hauria més peixos que éssers humans.
- Però són molt xicotets i indefensos.
- Sí, algunes persones agafen els xicotets i els impedixen créixer. L'avarícia els cega i els fa agafar més peixos dels que necessiten.

Tauró mirava entre espantat i curiós, no entenia res, però a pesar de la seua por començava a sentir-se segur.





Però, de sobte, la tranquil·litat i el silenci van canviar i tot es va tornar crits. Raúl va deixar la bossa en un racó i Tauró es va quedar espantat, sense a penes respirar, volia passar del tot desaparegut. Des d'on es trobava va veure com els hòmens movien d'una banda a una altra les caixes de peix i les posaven en grans contenidors que una grua treia fora del barco, i després desapareixien.

- On els portaran? -va pensar després d'una bona estona. Raúl va tornar a aparéixer i agafant la bossa va botar fora del barco.

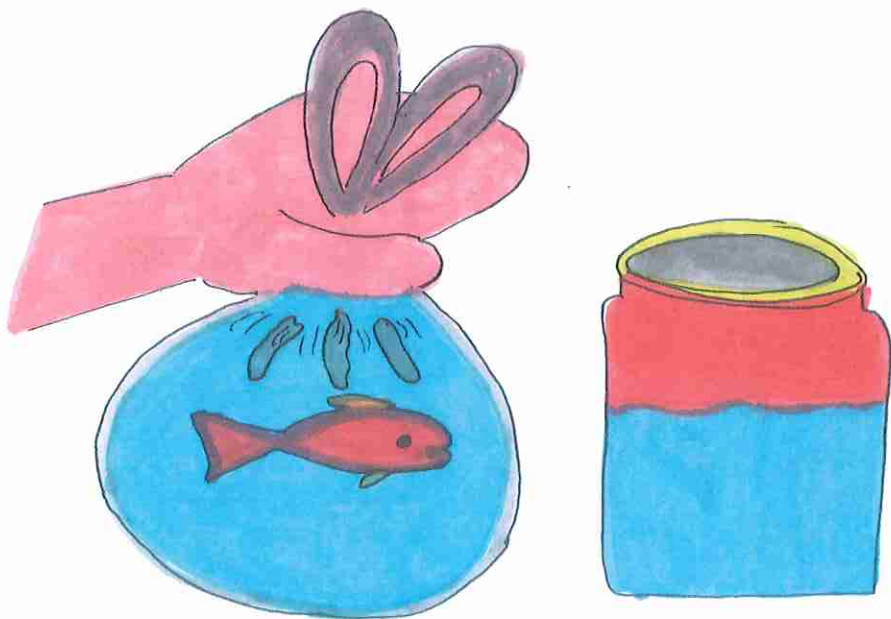
Tauró va veure un lloc molt gran amb moltes caixes plenes de companys seus: llenguados, sardines, aladrocs, abadejos, lluços, llucets i tonyines i clòtxines, cloïsses, calamars, gambes, carrancs... "Què faran amb ells?", va tornar a pensar. La gent carregava les caixes en camions, furgonetes o cotxes. Altres anaven mirant. Tauró va sentir por d'allò; encara que no sabia que era, l'espantava. Però ell havia tingut sort perquè Raúl li havia salvat la vida.

En arribar a casa, la mare li va preguntar:

- Què portes ací?
- On hi ha un pot?
- A la cuina, per què el vols?

Raúl va agafar el pot i hi va ficar el peixet. Després el va posar sobre la taula i va preguntar:

- Què mengem hui?



- Per favor, mama, no m'obligues a menjar hui peix després de tot el que he vist.

- Vinga, no has de pensar en això. El peix és molt bo per a la salut, té proteïnes i molt de calci.

- On es troba el calci?

- Doncs en les sardines, les anxoves, etc. o en les esquelets dels peixos, és important per a la formació dels ossos i les dents; si no tens calci, el creixement ossi es pot veure compromés, és una font dietètica per a fer front a la falta de iode.

- I què és el iode?

- El iode és un mineral que durant el temps que les mares estan esperant els seus bebés fa que estos cresquen i es desenvolupen.

- A més, té proteïnes, minerals, fòsfor, àcids grassos, omega 3, etc.

- En una dieta sana i equilibrada hem de menjar peix.

El xiquet va mirar sa mare i després el pot on es trobava Tauró i va dir:

- Podem anar a comprar una peixera?

- I tant que sí, així podré comprar les coses que em faltaven.

Raúl i sa mare van eixir al carrer i es van dirigir al supermercat. Una vegada allà, Maria va portar el seu fill a la parada del peix i va començar a dir-li:

- El peix blanc, com el lluç, el llucet, els llenguados, etc. té poques calories i poc de greix. És molt apropiat per a la dieta de les persones.



- El peix blau és ric en greixos omega 3 i pot millorar els símptomes d'algunes malalties i previndre'n d'altres, com ara les cardiovasculars.
- Vinga, senyora, que açò és un supermercat i no una escola, ací es ve a comprar i no a fer classe.
- Els clients venim a comprar aliment i vosté ens ha de tractar de forma amable.

De camí cap a casa, Raúl i sa mare es van trobar una amiga i María li va preguntar:

- Has comprat peix?
- Doncs no, als meus fills no els agrada massa.
- Al meu tampoc, però he après a fer-lo de moltes formes: torrat al forn, en hamburgueses, arrebossat amb ou i pa, en barretes de lluç, i així se'l menja millor.





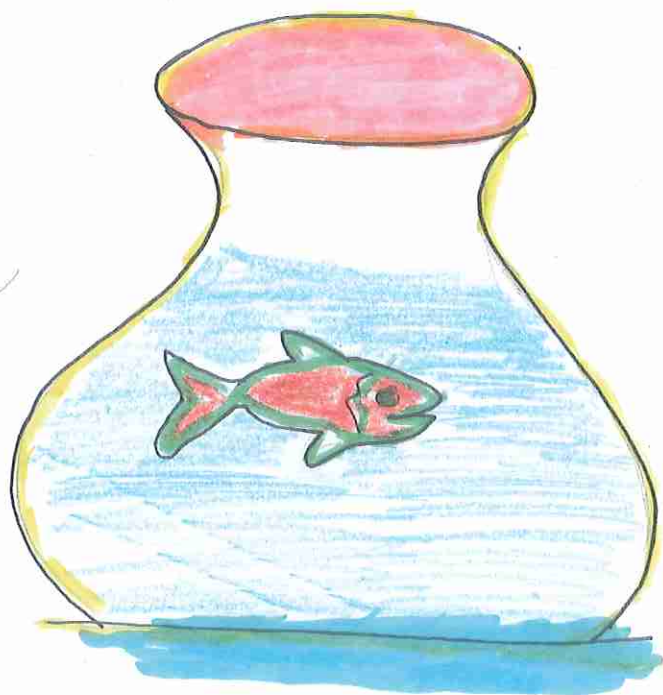
- Doncs m'has de donar la recepta, perquè els meus ho tasten.

El xiquet i sa mare van arribar a sa casa, van col·locar les coses al seu lloc i Maria va fer el sopar i, amb l'ajuda de Raül, va parar la taula. Raül va començar a menjar, va mirar Tauró i després va menjar el primer tros; li va costar treball engolir-lo, però va pensar:

- He de menjar peix per a poder ser fort com mon pare i poder anar a la mar i pescar per als meus fills, però només agafaré els grans.



Tauró, des de la seua peixera, mirava la taula amb el seu salvador i els seus pares i per un moment va pensar en sa mare, però després va pensar la primera lliçó que li havia donat el seu monitor: havien nascut per a ser aliment de les persones. Ell tenia sort, Raúl l'havia salvat i li havia donat una llar.



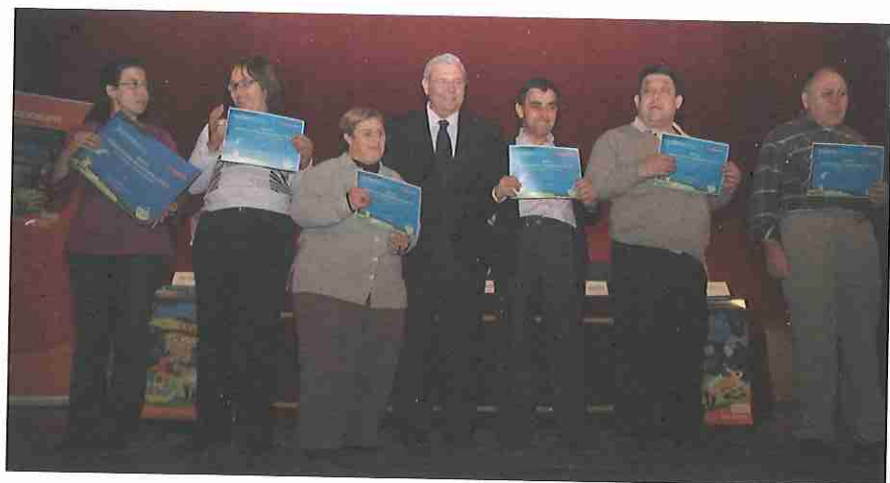
Centre: CENTRE OCUPACIONAL LA NORIA D'ABARAN (MÚRCIA)

Director: Francisco Jesús Coll Espinosa

Tutora: Mónica Candel Garrido

Autors/es:

- Ana Ramos Rojas
- Joaquín Gómez Reyes
- Jesús Gómez García
- Jesús Lucas Ortiz
- Lola Molina Zapata
- Mónica Martínez Carrillo
- Trinidad Benavente Carrillo



Dia de l'acte de lliurament de premis (30-04-08): Il.Im. Sr. D. Guillermo Herráiz Artero, Dtor. General de Consum de la Regió de Múrcia amb els premiats.

LA DIETA DE  
JULIO

LA  
DIETA  
DE  
JULIO

Hi havia una vegada un xiquet anomenat Julio i que patia una malaltia anomenada obesitat.

Menjava hamburgueses, pizzes, entrepans i pastisseria industrial: per al desdèjuni, sa mare li preparava un suc, torrades i cereals amb llet, però ell preferia prendre un refresc i una pasta farcida de xocolate blanc. Quan va arribar a classe, el professor li va donar una carta perquè la donara als seus pares. Julio va donar la carta a sa mare Isabel i esta la va obrir; la carta posava:

“Benvolguts pares, l’hospital ens ha enviat una carta en què ens diu que el seu fill ha de fer-se una revisió dels 11 anys”

Quan Julio se’n va assabentar va dir a sa mare que no hi volia anar perquè el metge li deia que havia d’aprimar i que menjara peix i verdura; quan va arribar el dia d’anar a l’hospital, Julio es va resistir d’anar-hi, però sa mare el va obligar a anar a l’hospital.

Quan van entrar a la consulta del metge Manolo, Julio no parlava, el metge va preguntar a Julio:

- Com estàs?

Julio el va mirar però no li va dir res.

Sa mare va dir al metge que Julio estava acomplexat per la seua obesitat, i el metge va preguntar a Julio:

- Et trobes bé?

Julio li va contestar:

- Jo menje de tot i estic molt bé.

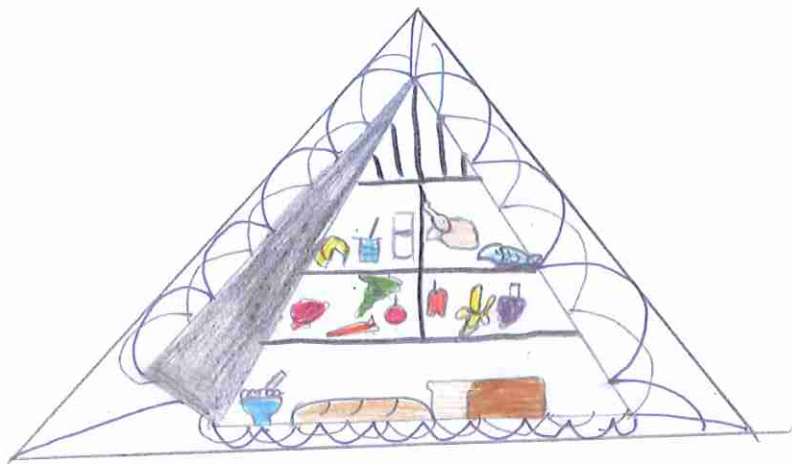
Però sa mare va contestar:

-No menja bé, jo li faig sempre bons menjars, però ell preferix menjar-se una pasta i un pot de refresc.

El metge va dir a Julio que si no menjava bé tindria greus problemes de salut, però ell va eixir corrent de la consulta i se'n va anar a casa. Abans d'arribar, Julio va sentir unes punxades al pit, va intentar arribar a casa, es va desmaiar i quan va arribar sa mare, el va pujar al cotxe i ràpidament el va portar a l'hospital. Els metges li van traure sang, tenia greus carències de vitamines, com ara la C, la D i la E.

Quan Julio es va despertar, el metge li va dir:

- Has d'alimentar-te bé, mira esta piràmide.



Quan Julio la va mirar no l'entenia, el metge li va dir que si no s'alimentava bé tindria problemes, colesterol, etc.

La mare de Julio va dir que el metge tenia raó, així que hauria de menjar peix, carn, llet, fruita, etc.





Julio va dir al metge que el peix tenia espines, la verdura no tenia sabor, la fruita era difícil de pelar, la carn quan es refreda està un poc dura... El metge li va dir que si seguia així, tindria molt de colesterol i estaria obés, i Julio es va parar a pensar i va dir:

- Teniu raó, però a mi no m'agrada ni el peix ni la verdura ni la fruita, i quasi cap tipus de carn; jo ho intente, però no puc resistir-me a menjar llepolies, pastissos, etc.

El metge li va donar una idea:

- Si menjares un poquet de tot, tonyina, creïlles, vedella, llet, suc, pa, ous, peres, taronges, pomes, etc. També hauràs de fer esport, eixir a la vesprada a córrer.

Ša mare va dir al metge que ella faria tot el possible perquè el seu fill Julio menjara bé i fera esport. Julio va dir que intentaria eixir a córrer totes les vesprades, i que menjaria peix, carn, verdures, fruita, etc. El metge li va donar un paper amb una dietes que havia de seguir i va donar l'alta a Julio. Ša mare es va posar molt alegre i quan van arribar a casa, Julio va agarrar tots els pastissos i els va tirar al fem; també va tirar els pots de refresc i va anar a comprar botelles d'aigua natural. Quan sa mare es va adonar del que havia fet, va preguntar a Julio:

-Per què has tirat eixes coses?

Julio va respondre:

- Ho he tirat perquè m'he adonat que menjar això em pot perjudicar moltíssim.

Şa mare, sorpresa, va cridar ràpidament al metge.



I ho va dir al metge, es va sorprendre, es va alegrar molt i va fer una visita el xiquet. Quan Julio el va vore es va alegrar molt i va resultar que quan el metge va arribar, Julio estava menjant peix.

El metge li va dir que el peix té moltes vitamines que són molt importants per a la nostra salut.



Julio va dir al metge que el peix que més li agrada és l'abadejo, la seua fruita preferida és el plàtan i la seua verdura favorita són els espinacs; El metge va dir a la mare de Julio que el seu fill havia progressat molt i sa mare li va donar un premi: va donar al seu fill un bitllet de 20 € perquè es comprara el que volguera.

Un dia, Julio anava a escola quan es va trobar amb el seu amic Mario. Julio va dir a Mario que hauria de perdre pes, i Mario li va contestar:

- Jo no sóc capaç de superar-ho, perquè m'encanten els pastissos, les begudes de refresc, etc.

Julio va pensar que si l'ajudava com l'havien ajudat a ell, el seu amic Mario ho aconseguiria. Quan Julio li va donar la seua idea, Mario va dir que mai ho aconseguiria.

L'endemà, Julio es va tornar a trobar amb Mario i li va dir:

- Hola, Mario, com estàs?

Mario va contestar:

- Malament, la gent es riu de mi.

Julio va dir a Mario que li ensenyaria una dieta que havia de seguir fins que s'aprimara.

Mario li va dir que estava bé, que ho intentaria.

Julio i Mario van jugar junts a escola, però un xiquet a qui deien César va estar tota l'hora del pati clavant-se amb Mario. Quan Julio es va adonar del que passava, va anar ràpidament a dir-ho al seu tutor, Don José María. Quan el professor se'n va assabentar, va anar ràpidament a parlar amb César i li va dir:

- Per què et claves amb eixe xiquet?

Ell va respondre:

- Jo no m'hi estic clavant.

El professor va respondre:

- Això és mentida, tu et claves amb ell perquè està gros, estàs castigat.

Julio va dir a Mario:

- Esta és la teua dieta-. Mario la va mirar i li va paréixer molt bé, i al final Mario es va aprimar 25 quilos i Julio i ell es van fer grans amics. Tot va acabar bé, però la majoria dels xiquets no entenen com és d'important el peix per a la nostra salut, i també és molt important que es mengi de tot: carn, fruita, verdura, llet, pa, pasta, etc.

Centre: COL·LEGI CRISTO CRUCIFICADO D'ELX DE LA SERRA (ALBACETE)

Directora: Isabel Fernandez Rodríguez

Tutor: José M. Delgado Fernandez

Curs: 6<sup>è</sup> de Primària

Autors/es

- Guillermo Sánchez López
- Héctor Grimaldos Sánchez
- José López Suárez
- Jessica Lozano Alcañiz

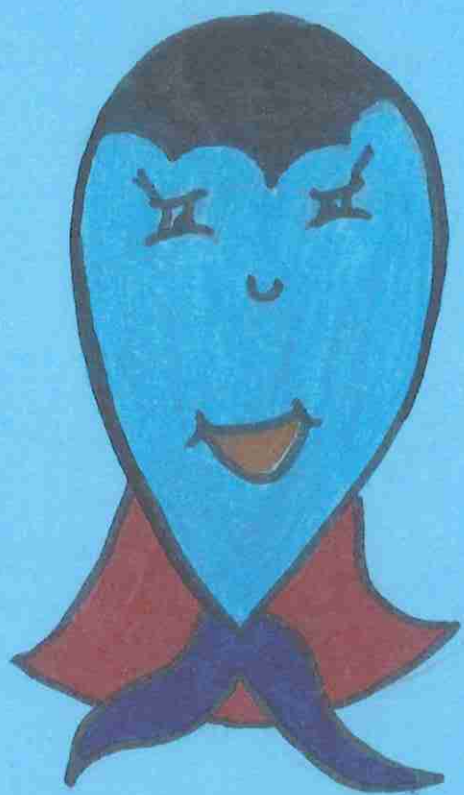


Dia de l'acte de lliurament de premis (28-04-08): Ilm. Sr. D. Jesús Montalvo Garrido, Director Gral. de Consum de la Junta de Comunitats de Castella-La Manxa.

PEIGETTI



PIGETTI



Hi havia una vegada un nen que es deia Pau i li costava molt menjar...

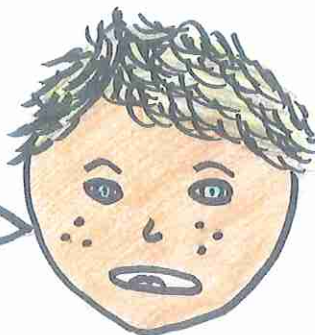




Un dia, la seva mare el va cridar per a sopar, en Pau va anar cap a la taula molt content ja que tenia molta gana, però quan va veure que hi havia peix a la planxa i amanida...

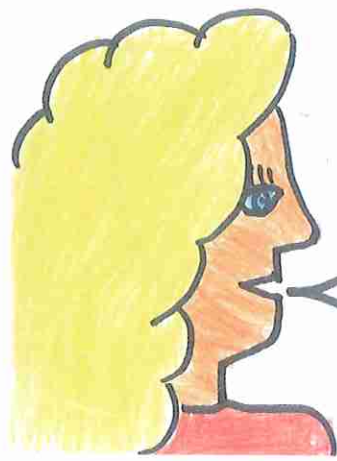
En Pau va reaccionar molt malament...





*Doncs no m'ho penso  
menjar!*

Quan en Pau va veure el plat de peix no va reaccionar gens bé.....



*Crec que hauries de fer un  
esforç, cada dia no es pot  
menjar hamburguesa i  
patates, s'ha de menjar  
variat!*

En Pau seguia sense voler menjar res.....

La seva mare va explicar-li que hi havia aliments més bons per a la salut que d'altres.

En Pau va dir-li que no pensava menjar res de res si no li feia una hamburguesa i patates fregides....

La seva mare va dir-li.....



Esnif, esnif....en Pau marxà plorant a la seva habitació i començà a cridar i a donar cops al coixí....



Tenia tanta ràbia i tanta gana..... tanta gana! que començà a buidar tots els calaixos buscant alguna xocolatina o lllaminadura oblidada....



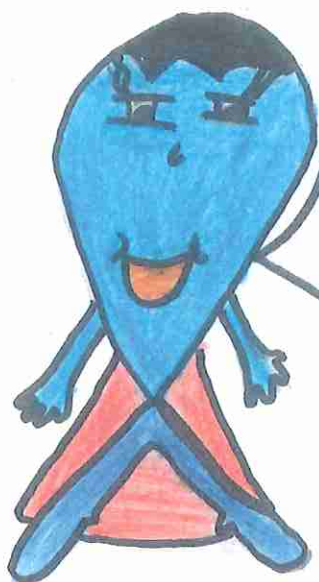
Al final, cansat.....es queda tot ensopit a sobre del llit...  
de sobte...va escoltar un soroll molt estrany que sortia de  
la paperera de l'habitació.....





.... de sobte...Va aparèixer una criatura molt estranya...

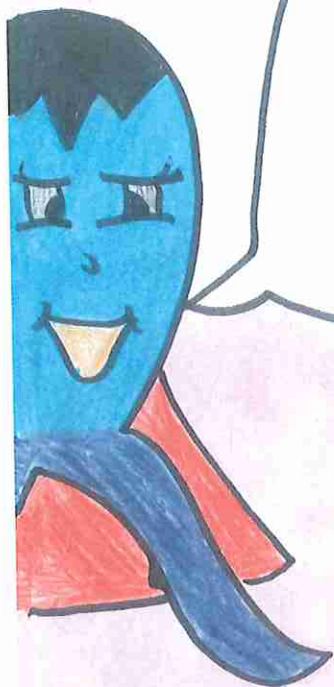
En Pau es va quedar sense paraules i no aconseguia dir res de res...



Hola Pau, sóc en Peigetti, i crec que necessites la meva ajuda!



Ajuda? jo? quina ajuda?



He estat observant el que ha passat  
amb la teva mare, i crec que no has  
actuat bé...

En Pau tenia els ulls com plats! No  
podia creure que algú l'hagués estat  
observant.

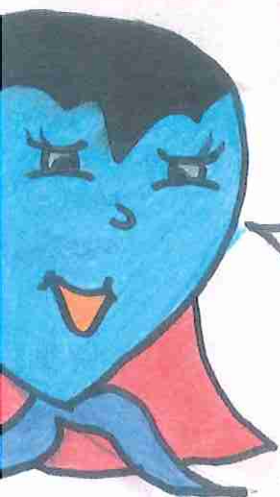


Que, que, què???



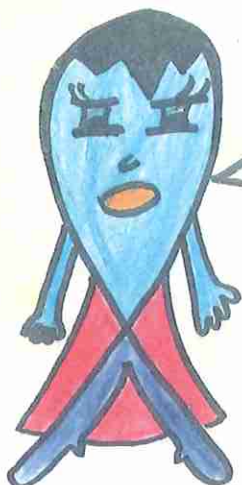
Si Pau, crec que hauries de saber unes quantes coses sobre alimentació.

I ho has vist tot?



El nostre cos necessita molts tipus de nutrients per a que funcioni bé. Si només ens alimentem de greixos, com ara arrebossats, croquetes, fregits i dolços, el cor cada cop funcionarà més malament! .

...En Peigetti va convidar a en Pau a un viatge molt especial...



Vine amb mi i et mostraré com serà el teu futur si segueixes menjant així.....



A, a, aq, aquest sóc jo?? No pot ser!

En Peigetti li mostrà les imatges de com seria en Pau en un futur i aquest es va quedar molt sorprès!

Després, en Peigetti li mostrà les imatges d'en Pau si tingués una alimentació saludable i variada.....



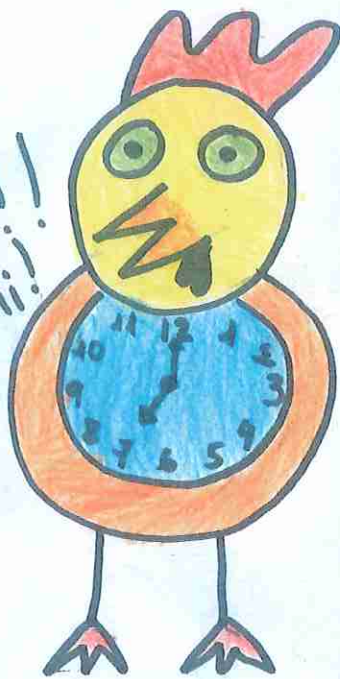
...Llavors en Pau va reflexionar...



Hauré d'intentar fer un esforç per a  
cuidar la meua salut i el meu cos!  
Gràcies Peigetti, m'has salvat!

De sobte en Pau sent.....

kikiriki!!!  
kikiriki!!!



.....Era el seu despertador que anunciava un nou dia.....

Quan es va llevar no sabia si el que havia passat era veritat o només un somni, fos el que fos, l'havia fet canviar la manera de pensar i va decidir demanar-li perdó a la seva mare.....

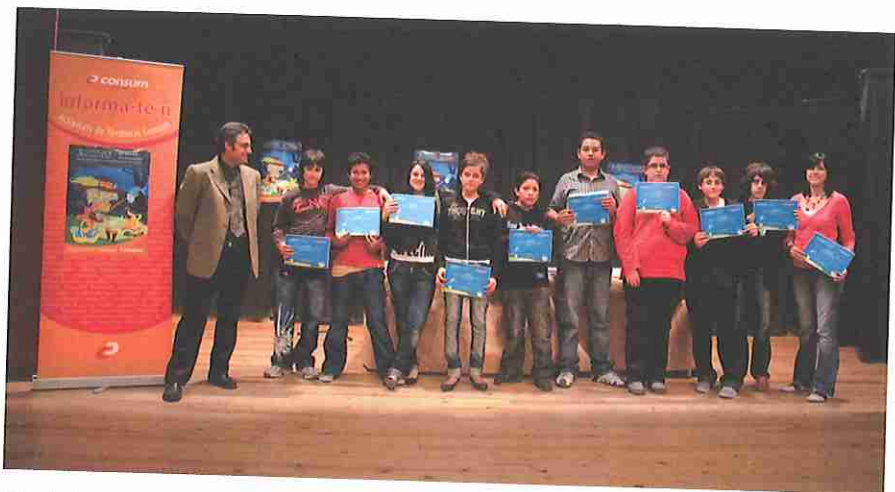


Centre: I.E.S. PAU VILA DE SABADELL (BARCELONA)  
Director: Josep Carbonell López  
Tutora: Helena Sarroca Mañé  
Curs: 1er de Secundària

Autors/as:

- Maray Amador Rodríguez
- Marc Bellmunt Froilán
- Àlex Cacoango Oyagata
- Mauro Da Silva Vieira
- Sara Gálvez Gómiz
- Àngel Lardies Herrera
- Danny Daniel León Padilla
- Joaquín Marquina González
- Marc Santos Barrachina





Dia de l'acte de lliurament de premis (30-04-08): Sr. Albert Orts, adjunt de direcció de l'Agència Catalana del Consum amb els premiats.

ELS XIQUETS  
DESMEMORIATS

# Els xiquets desmemoriats

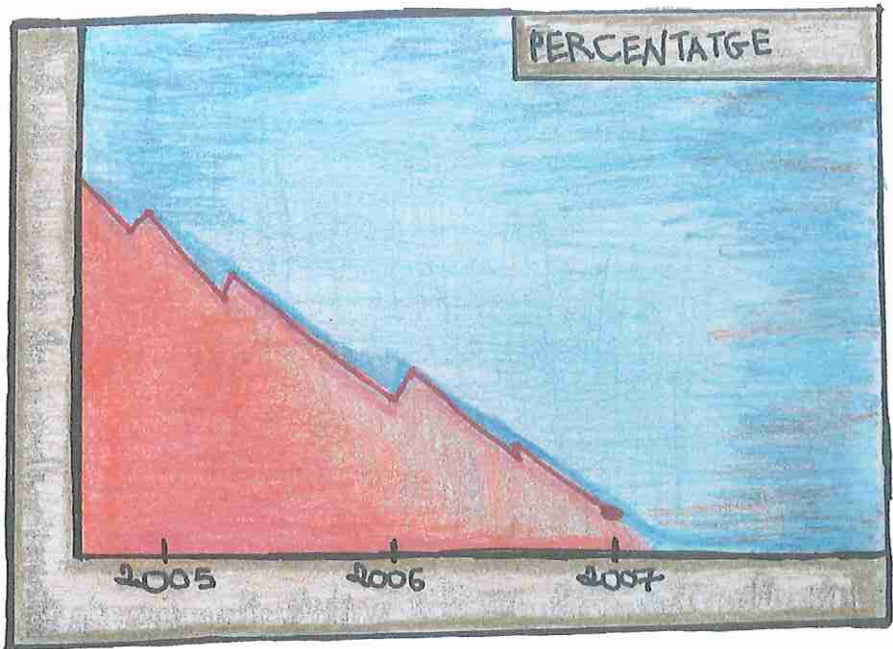




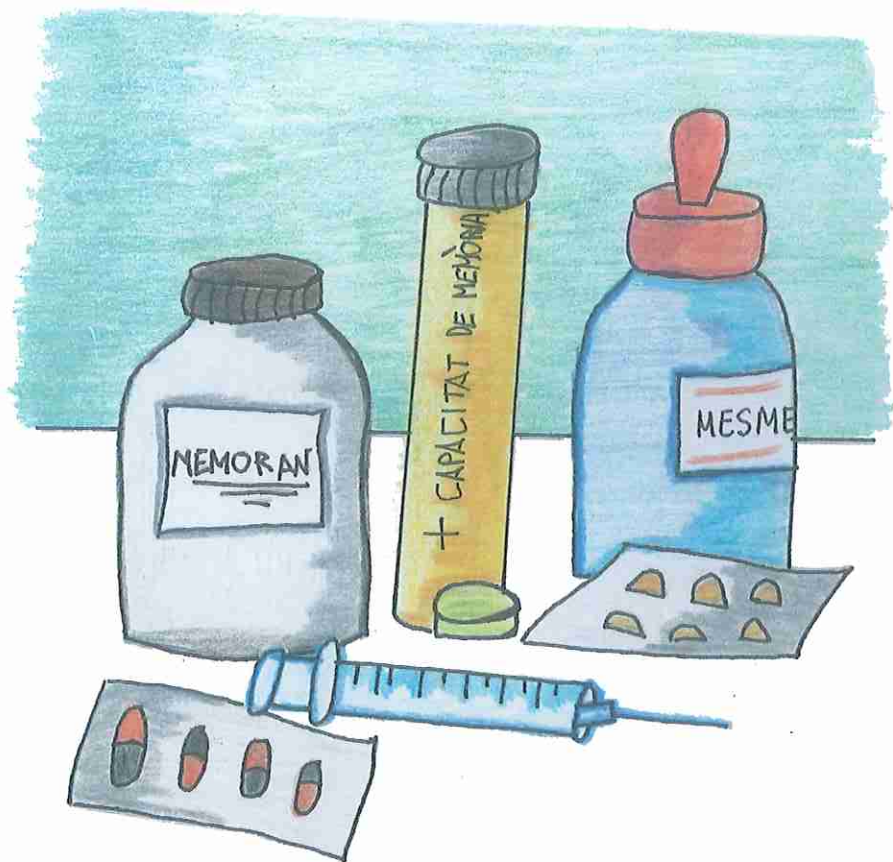
En un país proper es produí una alarma social: els xiquets i les xiquetes perdien la memoria.



El professorat deia que hi havia un percentatge d'alumnat molt alt que no es recordava de res i els pares ho corroboraven.



Enterades les autoritats, van fer un estudi entre els xiquets i les xiquetes. Alarmats pels resultats obtinguts, ho consultaren amb els metges més prestigiosos del moment i els demanaren ajuda.



Van experimentar amb distints fàrmacs, però no aconseguiren trobar l'adequat

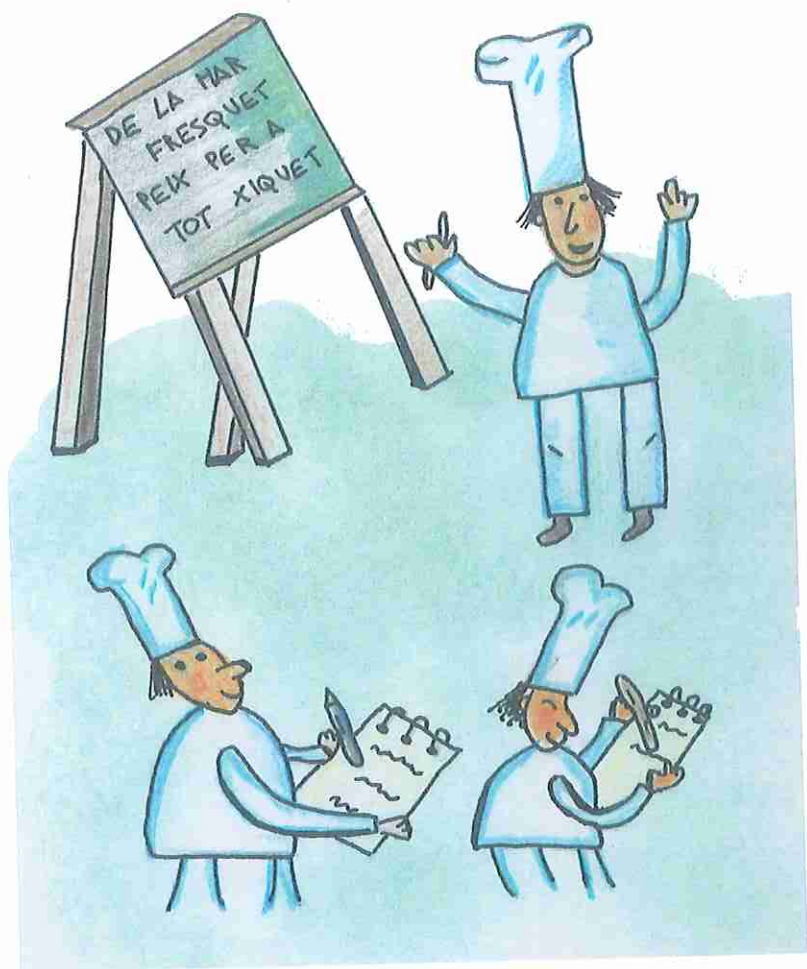


Fin que un dia comprobaren que el problema radicava en la falta de "fòsfor".

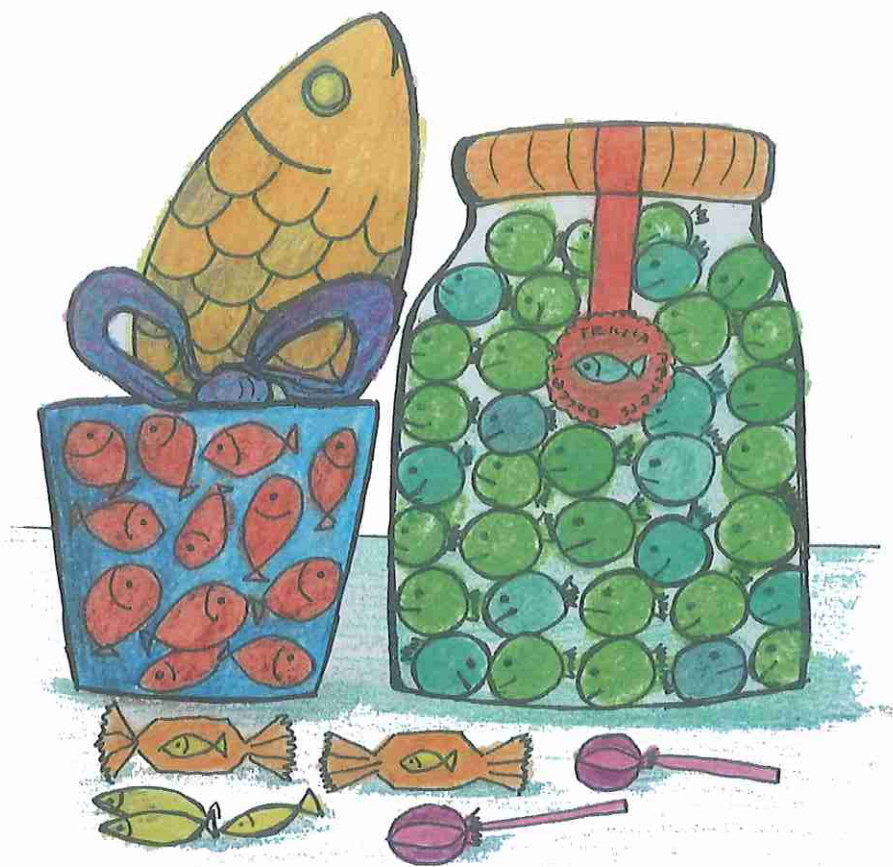




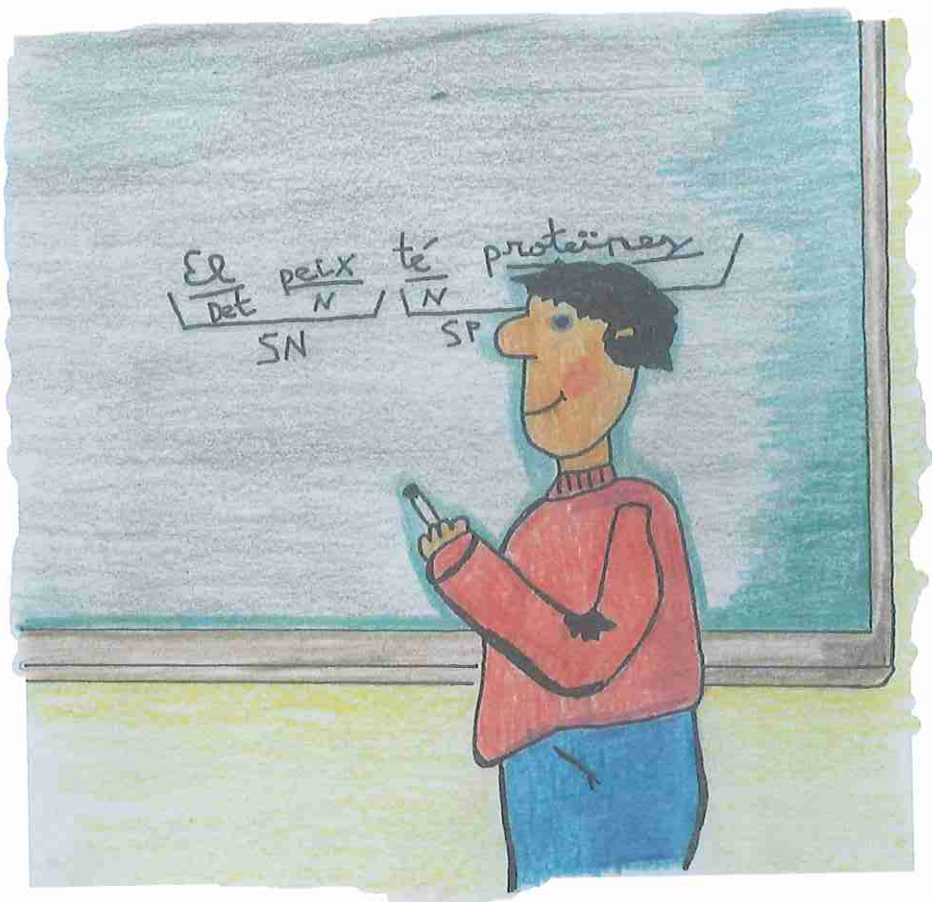
El qual es trobava en gran quantitat en el peix.



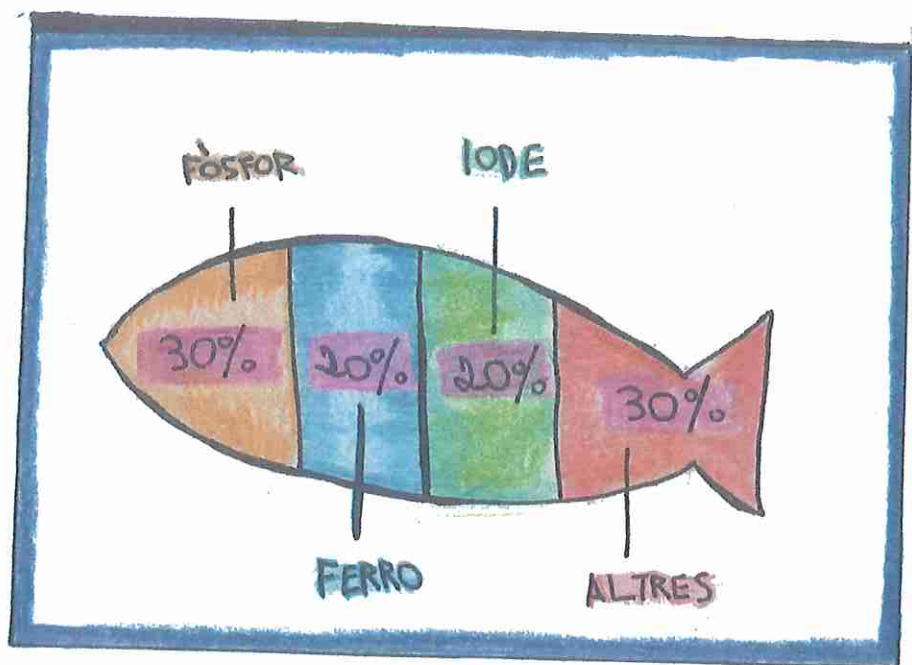
Així que prepararen una campanya amb col.laboració de cuiners estudiosos del tema "De la mar fresquet peix per a tot xiquet".



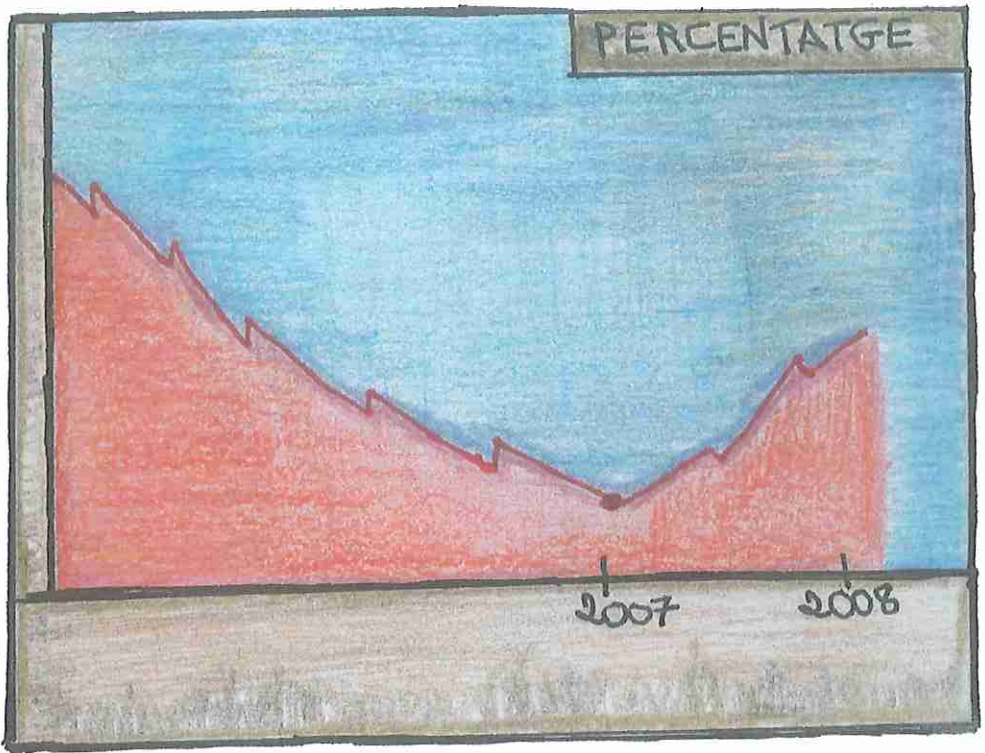
Aquestos van fer milions de llepolies elaborades amb peix, brou de peix i tots aquells productes que ens proporciona.



Els xiquets i les xiquetes els menjaven amb molt de plaer. Mestres, pares i autoritats comprovaren com els xiquets recobraven la memòria.



A la fi van comprendre que el peix calia menjar-lo pels minerals (fòsfor, ferro i iode) que ens aporta, a més de les proteïnes i greixos.



Des d'aquell dia la mitjana en els estudis va pujar tant que els països del voltant s'interessaren per la campanya.

Centre: I.E.S. EL CAMINÀS (CASTELLÓ)

Directora: Inés Altava Camañes

Tutora: Elena Nebot Rodríguez

Curs: 1er de Secundària

Autors/es:

- David Donaire Pitarch
- Edgar Forcada Gómez
- Carlos Almela Cantos
- Patricia Sanz Gargallo
- Unai Martínez Freises







Dia de l'acte de lliurament de premis (16-04-08): Il·lma. Sra. Da. Silvia Ordiñaga Rigo, Directora Gral. De Comerç i Consum de la Conselleria d'Indústria, Comerç i Innovació de la Generalitat Valenciana.

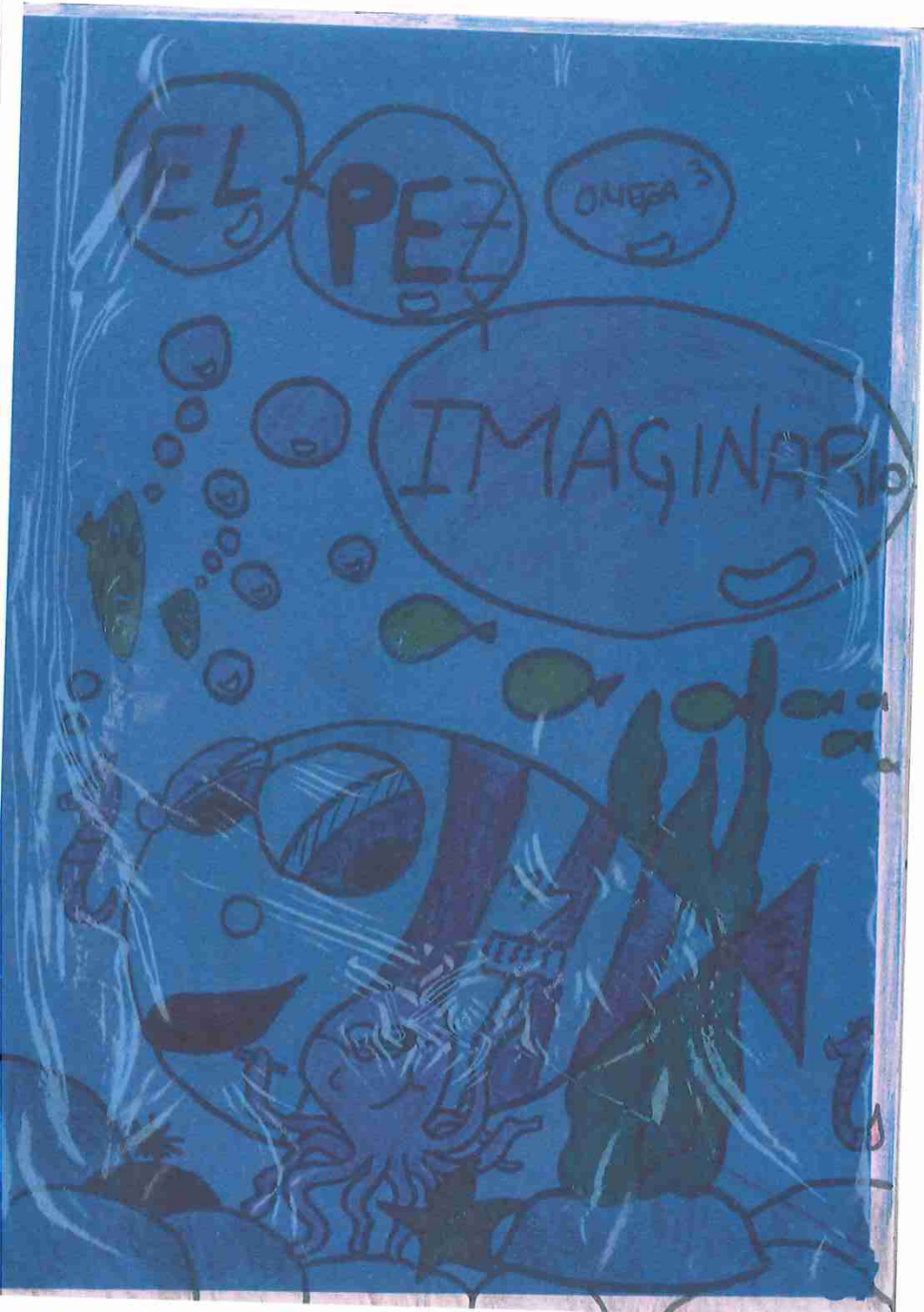
EL PEIX IMAGINARI

EL

PEZ

OMEGA 3

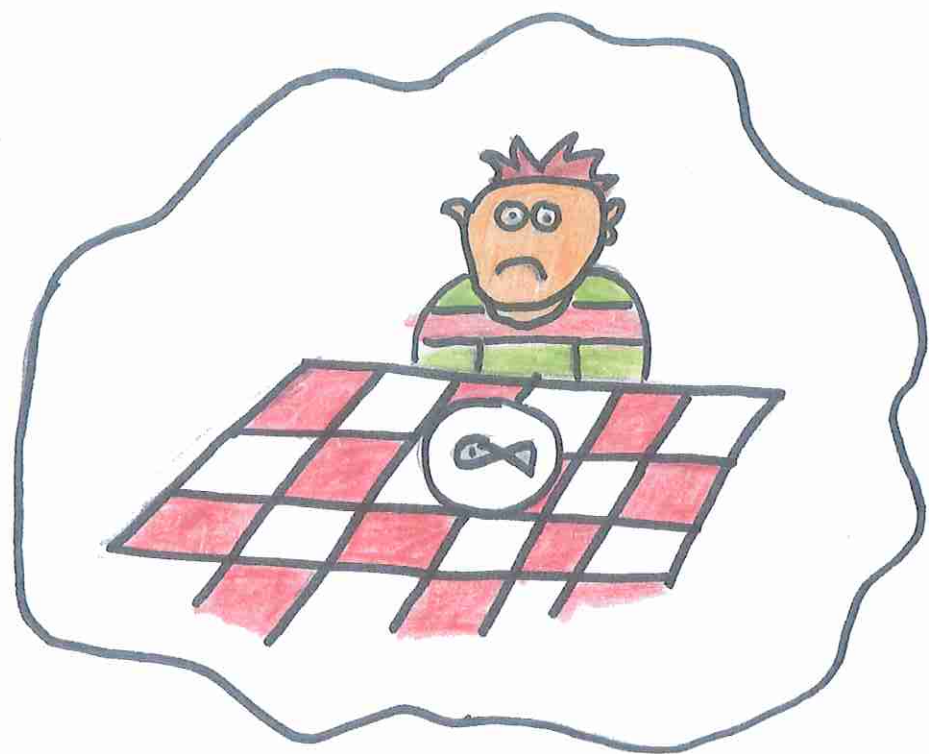
IMAGINARIO



## CAPÍTOL 1

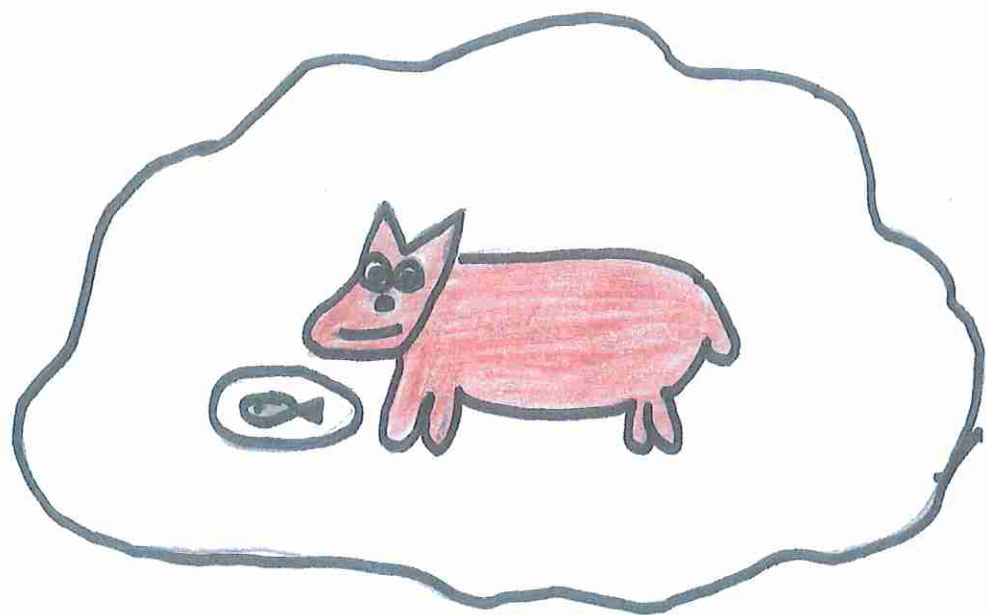
Això era una vegada una família que tenia dos fills i dos filles, al major li deien Pepe i tenia quinze anys, la segona era Marina i tenia catorze anys; la tercera s'anomenava Blanca i tenia tretze anys i el més xicotet de la casa, Jacobo, tenia sis anys.

El seu millor amic era un peix, a qui deien Fulgencio. A Jacobo no li agradava prendre peix, perquè pensava que era com menjar-se el seu peixet Fulgencio, i ell el volia molt, encara que Fulgencio era imaginari.



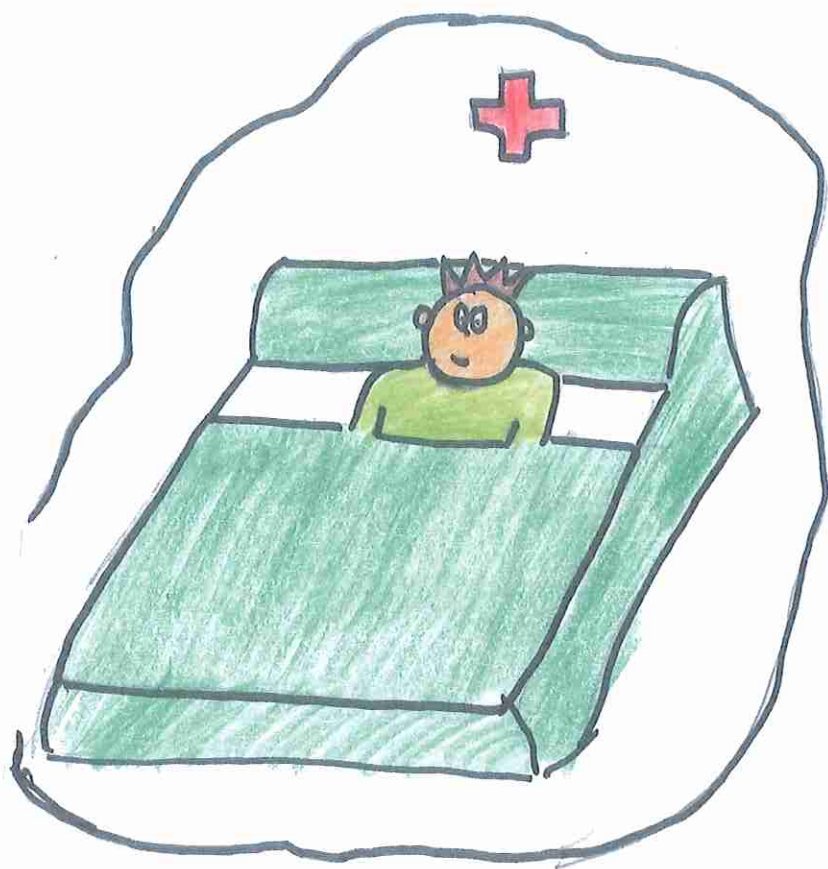
Els seus pares, que s'anomenaven Úrsula i Diego, estaven molt preocupats perquè el seu xicotet necessitava menjar peix per a créixer, ja que Jacobo encara era menut i necessitava les vitamines del peix.

Les seues germanes Marina i Blanca, que sempre estaven juntes, eren molt amigues, encara que sempre es barallaven per la roba i moltes coses més, però entre elles hi havia molta confiança, s'ho contaven tot. Elles farien tot el possible perquè el seu germà Jacobo prenguera peix, però Jacobo era molt cabut i sempre s'hi negava.

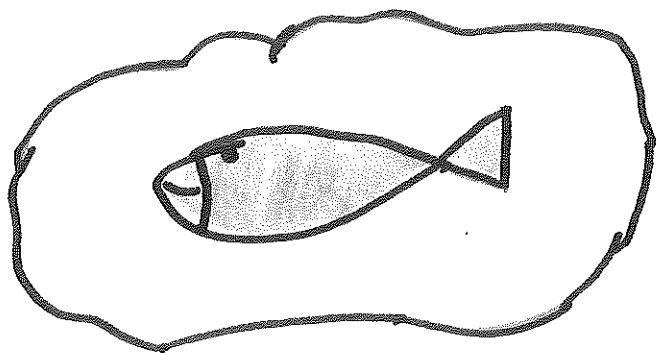


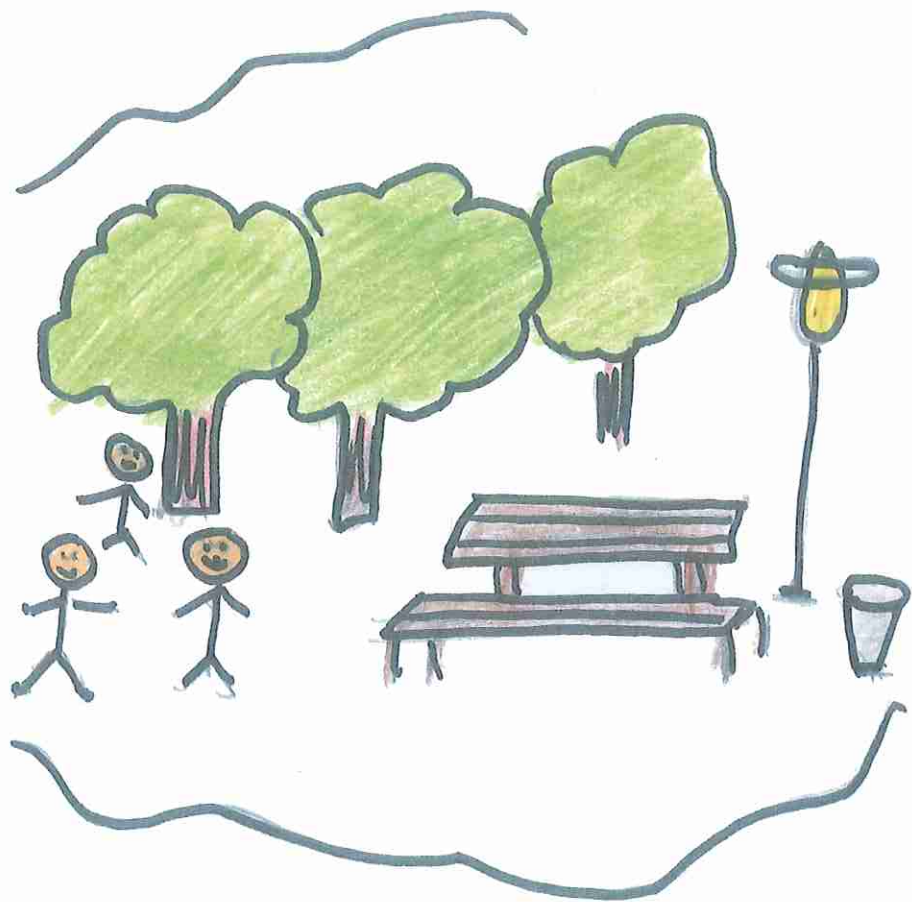
Els divendres sempre hi havia peix per a sopar, però Jacobo donava el peix al seu gos Coco, que era un gos molt fartó i gran. Jacobo sempre estava sol, sense amics, els seus únics amics eren el peix imaginari Fulgencio i el seu gos Coco. El seu germà major, Pepe, explicava a Jacobo que, quan ell era menut, no li agradava el peix i estava molt dèbil, i el van haver de portar a l'hospital perquè els ossos no el mantenien fort. Va estar molt de temps ingressat, perquè no havia pres peix mai, i per això no tenia força.





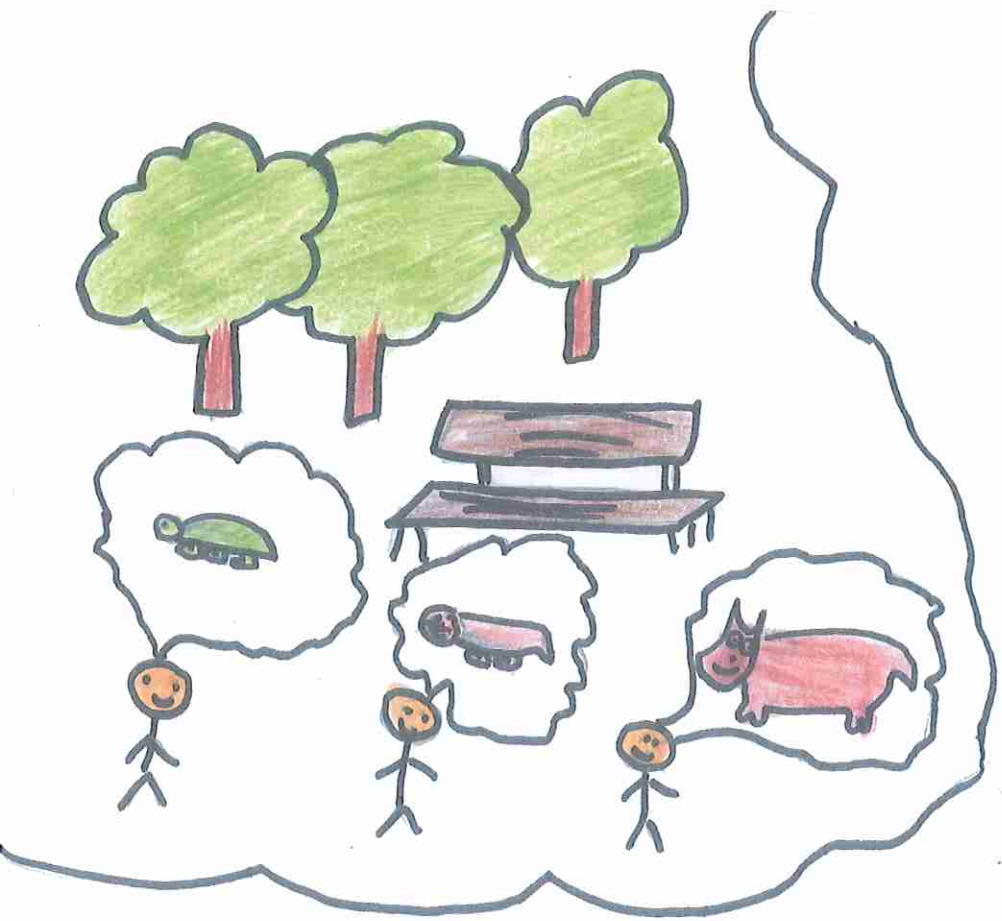
Pepe també li va dir que quan estava en l'hospital, els metges l'obligaven a prendre peix, i quan el va tastar li va encantar, perquè com que no havia tastat mai el peix no sabia si li agradaria, però el va tastar i li va encantar. Des d'aquell dia, Pepe menjava molt de peix.



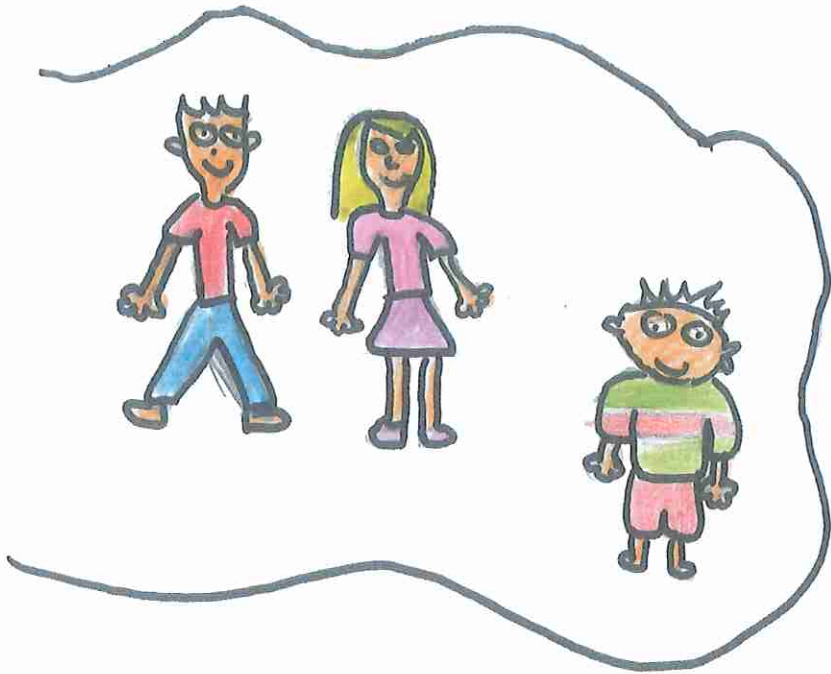


## CAPÍTOL 2

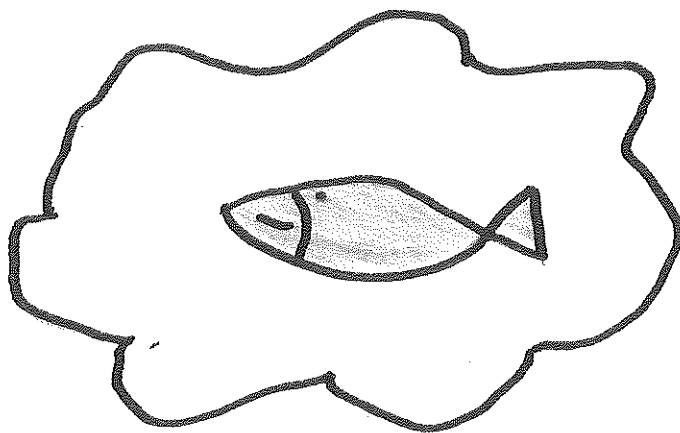
Jacobo es va quedar impressionat amb la història que li va contar Pepe, però encara no volia menjar peix perquè no es volia menjar Fulgencio. Blanca i Marina buscaven amics perquè el seu germà Jacobo oblidara el seu peix imaginari Fulgencio, i van portar Jacobo al jardí per presentar-li uns xiquets molt simpàtics, estudiosos i bones persones. Jacobo era tímid i no va voler acostar-se a ells per vergonya que es rigueren d'ell, per tindre un amic "peix" imaginari. Les seues germanes van dir a Jacobo que no tinguera vergonya, perquè eixos xiquets també usaven la imaginació amb animals i moltes coses més i... no es reien de la gent.



Jacobo, llavors, es va acostar i tots es van presentar: ells es deien Pedro, Juan i Lucas. Van dir a Jacobo que les seues mascotes imaginàries eren: la de Pedro, una tortuga que es deia Deisy; la mascota de Juan, un gatet que s'anomenava Mileidi; i la de Lucas, un gosset que es deia Rufus. Jacobo es va alegrar perquè no era l'únic que tenia mascotes imaginàries. Ells van quedar amb Jacobo per a anar a jugar al jardí.



El cap de setmana, els seus pares estaven contents perquè per fi tenia amics. Jacobo va agrair a les seues germanes que li hagueren presentat uns nous amics.



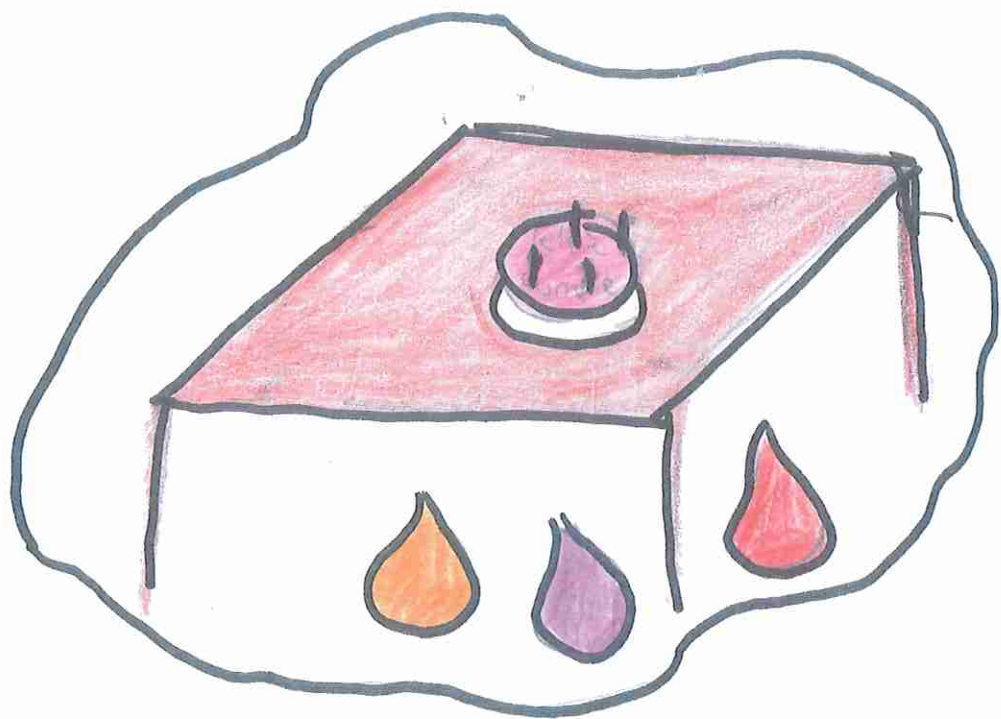




## CAPÍTOL 3

Quan va arribar el cap de setmana, Jacobo estava ansiós per veure els seus amics de nou. Quan va arribar al jardí, els pares del seu amic Juan el van invitar al parc aquàtic on hi havia molts peixos.

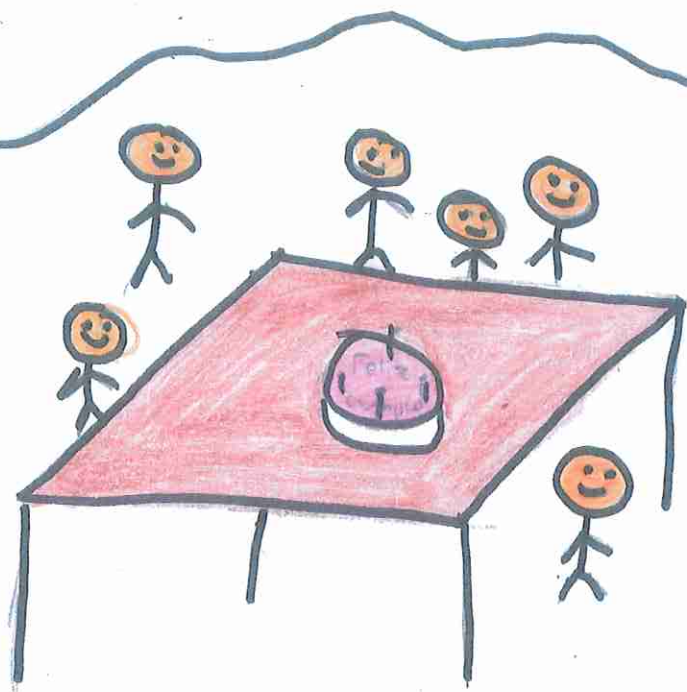
Quan van arribar al parc aquàtic van veure molts peixos i es va adonar que no hi havia un únic peix al món, i que Fulgencio era imaginari i no se'l podria menjar. Jacobo s'ho va passar molt bé i va explicar tot el que havia fet als seus germans majors i als seus pares.



L'endemà, Jacobo es va despertar molt alegre i feliç pensant que havia fet uns nous amics molt simpàtics i que mai el deixarien sol, i que no pensaven que era un xiquet rar.

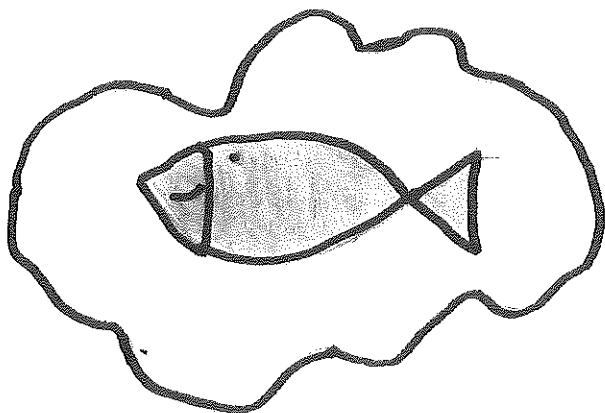
De vesprada va anar al jardí i es va trobar amb els seus amics, i allí van jugar molt i s'ho van passar molt bé entre ells i les seues mascotes imaginàries, perquè feien com si les mascotes estigueren també jugant amb ells.

De nit, sopant, les germanes de Jacobo li van fer una festa sorpresa: era el seu aniversari!

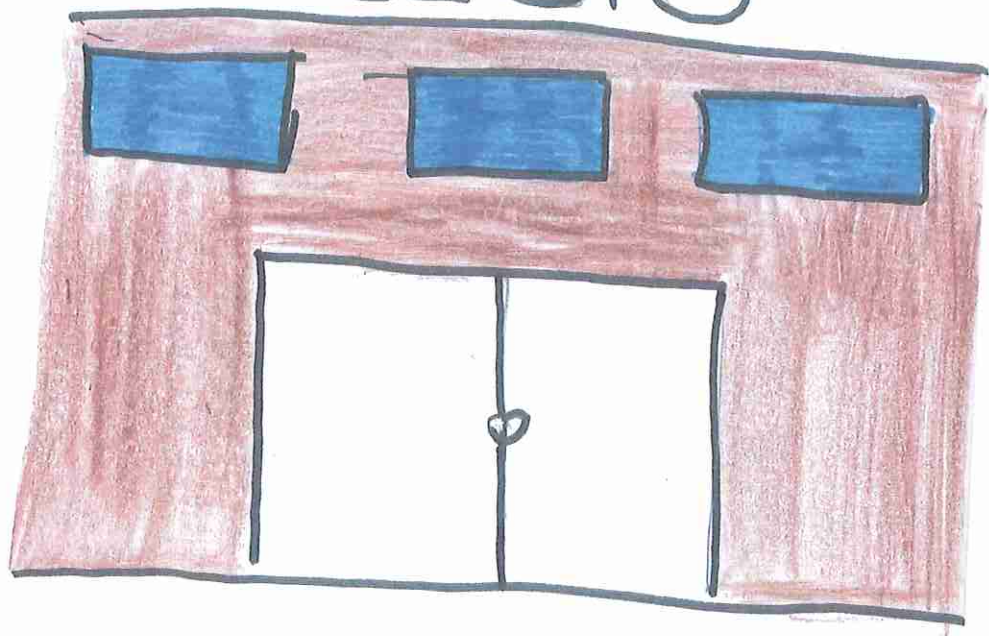


Allí hi havia tota la família i tots els seus amics. Ell mai havia celebrat l'aniversari amb amics, i es va sentir molt volgut per tots.

Eixa nit va ser la millor nit per a Jacobo i la seua família, perquè es va celebrar un aniversari molt bonic i important sobretot per a Jacobo, perquè es va complir el somni de la seua vida.



COLEGIO



## CAPÍTOL 4

Al cap de dos mesos va tornar a escola, va entrar al col·legi amb els seus amics i tots es van quedar molt impressionats perquè Jacobo tenia amics.

Els professors de Jacobo estaven molt contents, perquè van veure que va millorar molt en els seus estudis i gràcies a això ningú més es reia d'ell.

Els xics i xiques de la classe de Jacobo es van adonar que era molt bona persona i que no era rar.

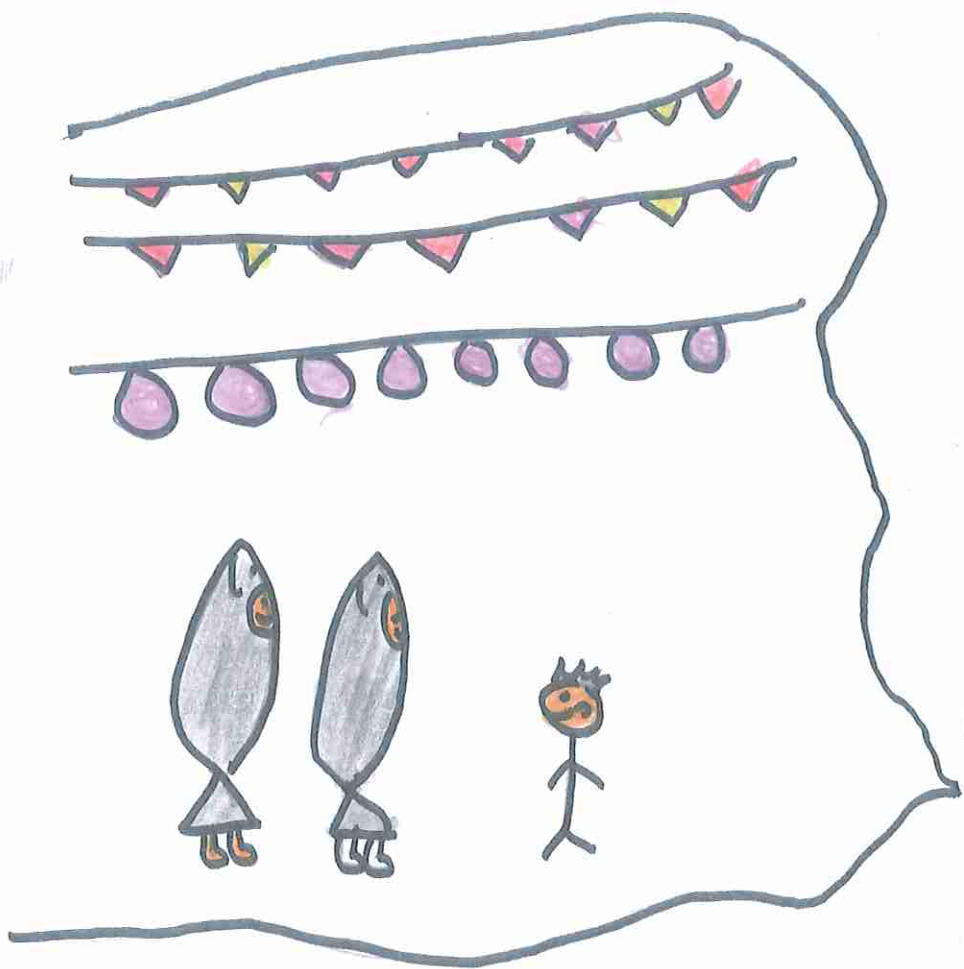




Jacobo es va adonar que gràcies a tot el que li havia passat, Fulgencio només era un peix imaginari i que el peix era molt bo.

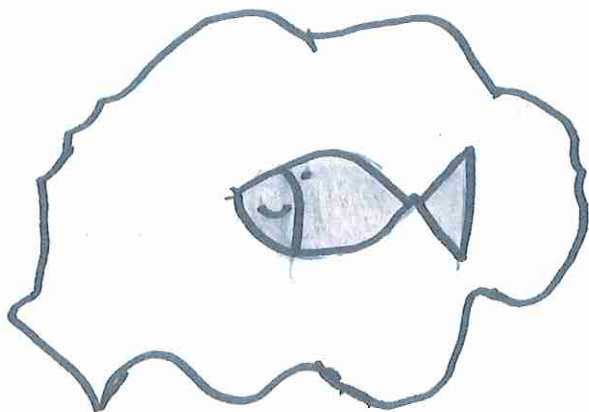
Al final de la classe, quan Jacobo va tornar a casa va donar les gràcies a les seues germanes per tot el que havien fet per ell, i al seu germà per haver-li contat la història del que li va passar quan era menut.

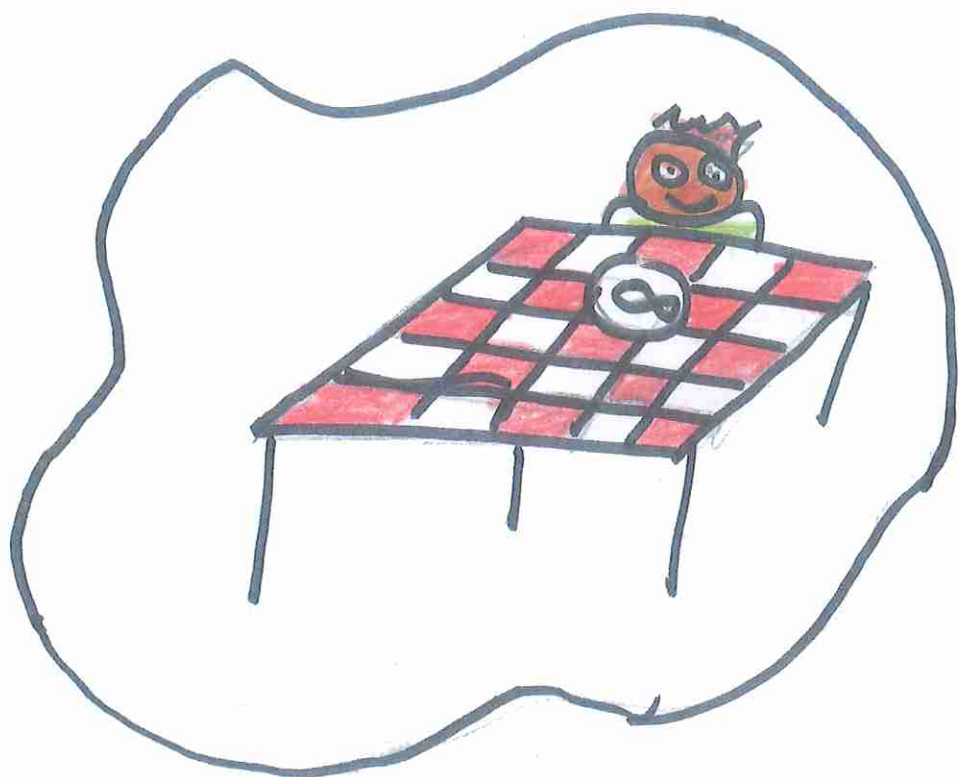
Un divendres, els xics i xiques de classe, amb l'ajuda dels amics de Jacobo, li van preparar una festa sorpresa on tots anaven disfressats de Fulgencio.



Quan Jacobo va arribar a classe va veure els llums apagats i va pensar que no hi hauria ningú, però quan els va anar a encendre va veure tots els alumnes vestits de Fulgencio.

Jacobo es va sentir molt feliç i respectat. Però el que més li va sorprendre és que, al principi, l'havien pres per un xiquet molt rar, i al final tots volien ser amics d'ell.

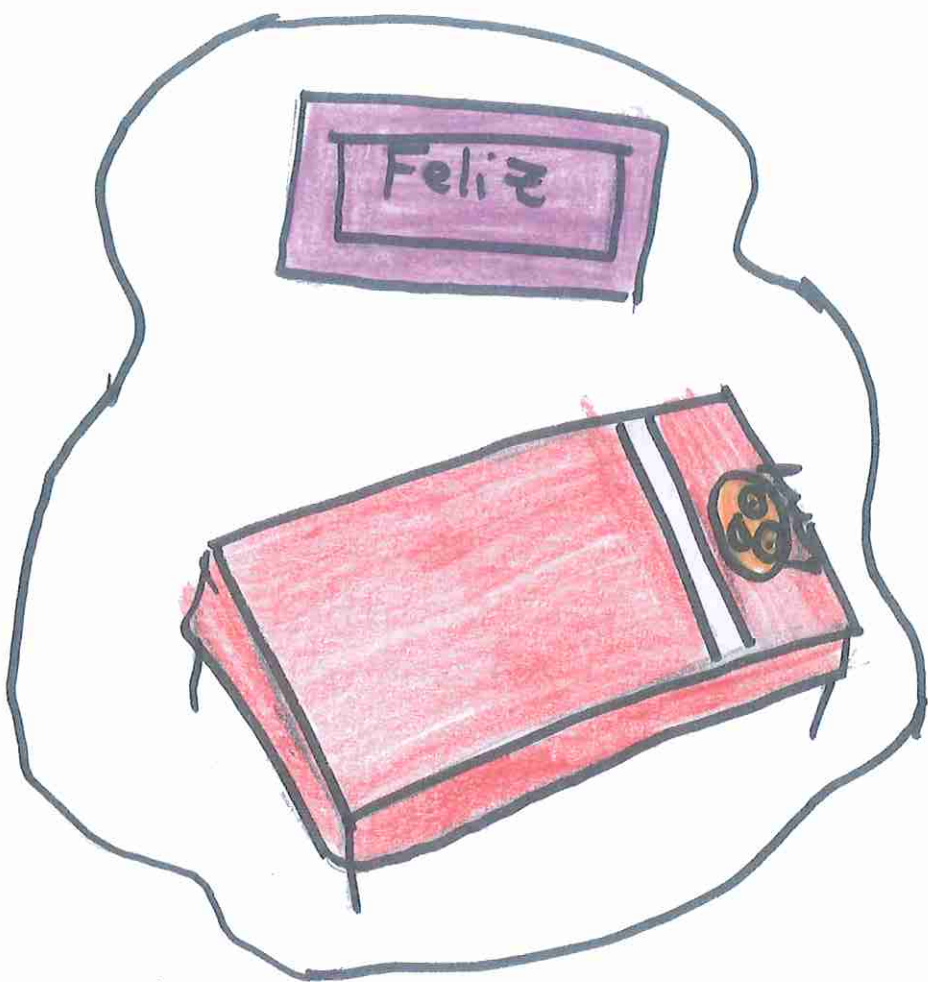




## CAPÍTOL 5

Marina, Blanca i Pepe es van adonar que entre tots van aconseguir que a Jacobo li agradara el peix.

Eixe divendres a la nit, per a sopar tocava peix com tots els divendres. Sa mare pensava que com sempre no es menjaria el peix, i li'n va posar un plat xicotet. Al principi li costava un poc menjar-se'l, però al final va aconseguir menjar-se tot el peix, i el més sorprenent de tot és que va voler repetir el plat. Els seus pares i els seus germans es van quedar sorpresos.



Marina i Blanca van tindre un pla que va ser fer-li una altra festa, on anaren tots vestits i disfressats d'animals marins. A Jacobo li va encantar la idea, encara que estava un poc cansat de tantes festes, però mai havien fet tant per ell i no l'apreciaven tant com ara.

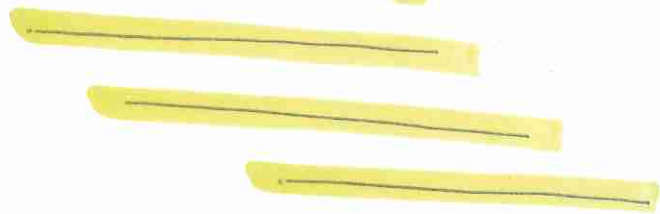
Quan va acabar el dia, Jacobo es va gitar molt feliç pensant que tots el volien molt més, però pensant que tenia un mal gust de peix de tant de menjar.

I ací no acaba encara la història: la vida de Jacobo, des d'aquell moment, va estar molt vinculada al mar i als peixos, perquè quan va complir trenta anys es va fer un gran pescador professional, va tindre cinc fills preciosos i els va contar tota la seua infància i tot el que li va passar per no menjar peix, i també els va contar tot el que va passar al seu amic Fulgencio, ja que ell de xicotet tenia molta imaginació.





Fin



Centre: COL·LEGI LA INMACULADA DE YECLA (MÚRCIA)

Director: Fco. José Morales Yago

Tutora: Inmaculada Martínez Puche

Curs: 1er de Secundària

Autors/es:

- Blanca Ortuño Morales
- Blanca Miralles López
- Jacobo Candela Royo
- Marina Ramírez Muñoz



Dia de l'acte de lliurament de premis (30/04/08): Il.lm. Sr. D. Guillermo Herráiz Artero, Director General de Consum de la Regió de Múrcia.

