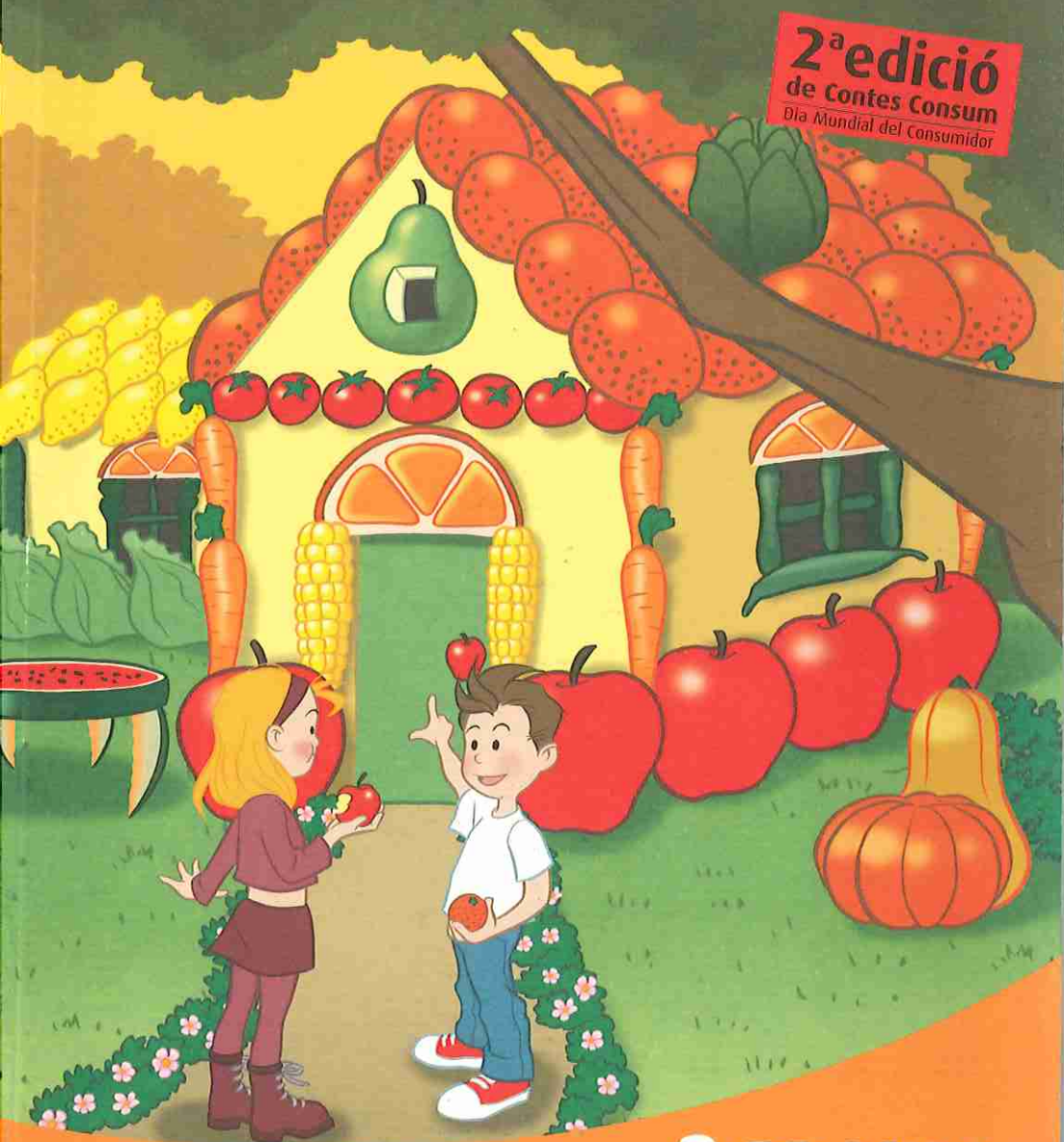
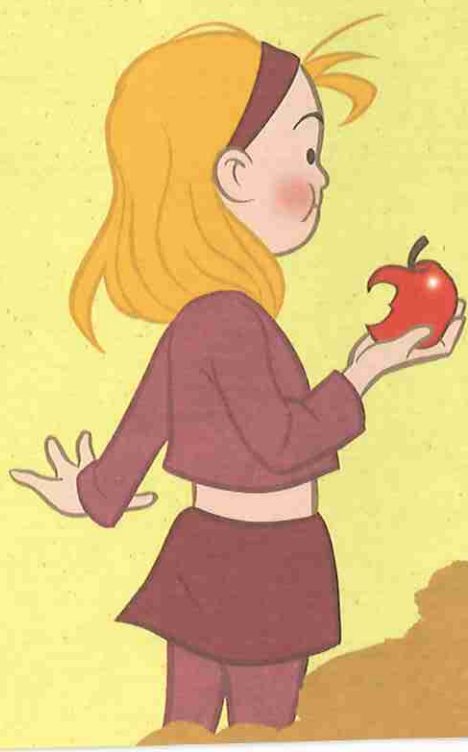


Conta un conte amb colours, vitamines i sabors

2^a edició
de Contes Consum
Dia Mundial del Consumidor





conta un conte
amb colors, vitamines i sabors

2^a edició
de Contes Consum
Dia Mundial del Consumidor

 **consum**
COOPERATIVA

Això era i no era un llibre de contes...

Això era i no era..., així comencen tots els contes. Per això, el xicotet conte de com va nàixer este llibre també comença així.

Totes les persones, com a consumidors, tenim uns drets i deures que hem de conèixer i aplicar, i des de ja fa 45 anys –quan es van declarar públicament per primera vegada– celebrem cada 15 de març el Dia Mundial del Consumidor. Esta celebració ens recorda que tenim uns drets que ens protegixen cada vegada que comprem un producte o que utilitzem un servici.

Consum, que també és Associació de Consumidors, vol sumar-se cada 15 de març a esta celebració organitzant activitats per a tots els menuts i joves consumidors, comptant com sempre amb els qui tenen altres capacitats. Després de molts anys celebrant-ho amb un concurs de cartells, l'any passat vam estrenar el I Concurs de Contes Consum, tot un èxit que repetim enguany amb la segona edició. El II Concurs de Contes Consum està dirigit **als escolars dels col·legis de la Comunitat Valenciana, Catalunya, Múrcia, Castella-la Manxa i Almeria, on està Consum**. En este concurs, els menuts i joves consumidors escriuen i il·lustren contes i, a través del treball en equip, ens conten des de la seua perspectiva què són els drets del consumidor i com els apliquen.

Este llibre que tens a les mans arreplega els contes premiats de la segona edició del concurs de contes Consum, en el qual han participat més de 2.300 xiquets. El lema, i al mateix temps títol del llibre, **Conta un conte amb colors, vitamines i sabors**, vol destacar la importància del consum de fruites i verdures entre els més joves i el paper fonamental que tenen per a desenvolupar i mantindre una bona salut, un dels drets més importants dels consumidors.

Amb este segon llibre de contes continuem la línia editorial de publicacions per a menuts i joves, escrites per ells mateixos, que vam iniciar l'any passat. A esta col·lecció s'aniran sumant, any rere any, els treballs dels guanyadors de cada edició per configurar la Biblioteca de Consum, a disposició de famílies, educadors i organitzacions interessades en temes de consum.

I ja per a acabar este xicotet conte, volem agrair a les distintes administracions públiques la seua col·laboració, igual 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 conte de contes.

Volem que gaudisques i que aprengues amb este llibre de contes, i que recordes i practiques el nostre lema... **Conta un conte amb colors, vitamines i sabors.**

Concurs dieta equilibrada 09

ACCESIT

Centre Centre Ocupacional Verge de la Llum d'Elx

Directora Maria Jesús Torrente Martínez

Tutora Candi Juliá Garrido



La verdifruiti 3000 25

1^{er} PREMI DE CATALUNYA

Centre Ceip Teresa Miquel i Pàmies de Reus, Catalunya

Directora M^aTeresa Luna Mariné

Tutora M^aDolores Olivé Vernet

Curs dels autors 5^e de primària



Un dia d'aprenentatge 45

1^{er} PREMI DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Centre Parc Col·legi Santa Ana, València

Directora Pepa Part Martín

Tutora M^a José Mullor

Curs dels autors 1^{er} de secundària



Manolo i els seus mals aliments 59

1^{er} PREMI DE JUNTA DE COMUNITATS DE CASTELLA-LA MANXA

Centre Col·legi Cristo Crucificado, Elx de la Serra

Directora Isabel Fernández Rodríguez

Tutor José M. Delgado Fernández

Curs dels autors 6^e de primària



Missió: Rescatar les Vitamines. 75

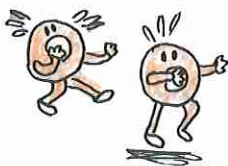
1^{er} PREMI DE LA REGIÓ DE MURCIA

Centre Col·legi La Inmaculada

Director Fco. José Morales Yago

Tutora Juana M^a Ruiz Puche

Curs dels autors 2^{on} de secundària



Concurs dieta
equilibrada

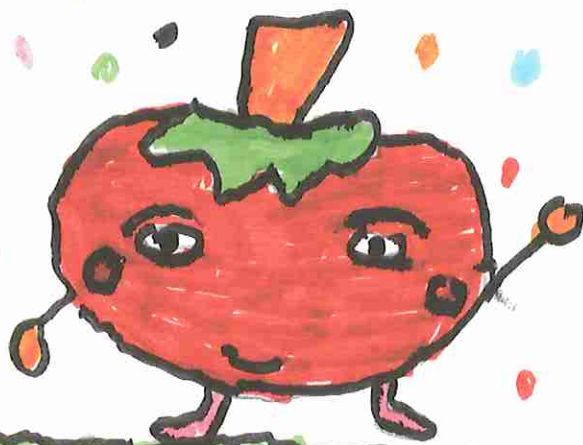
El



COURRUS

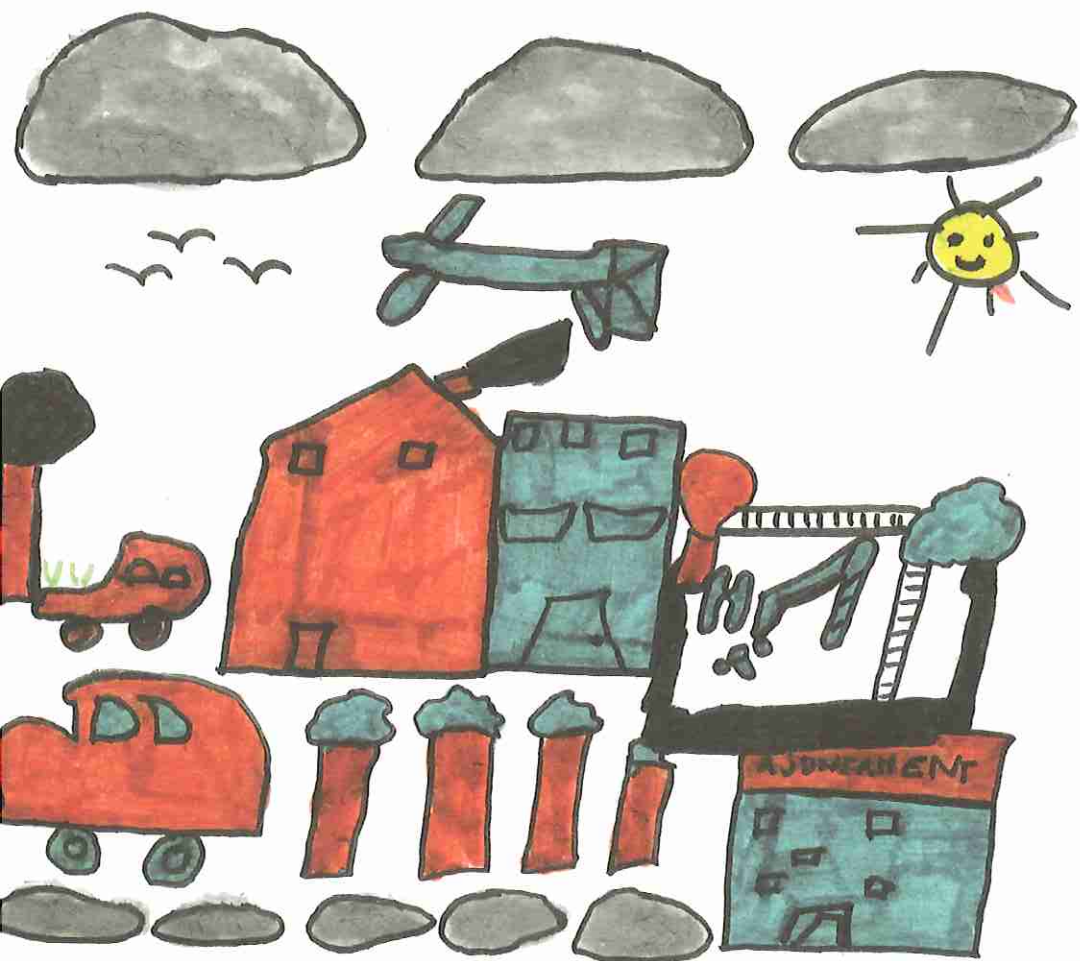
DIETA

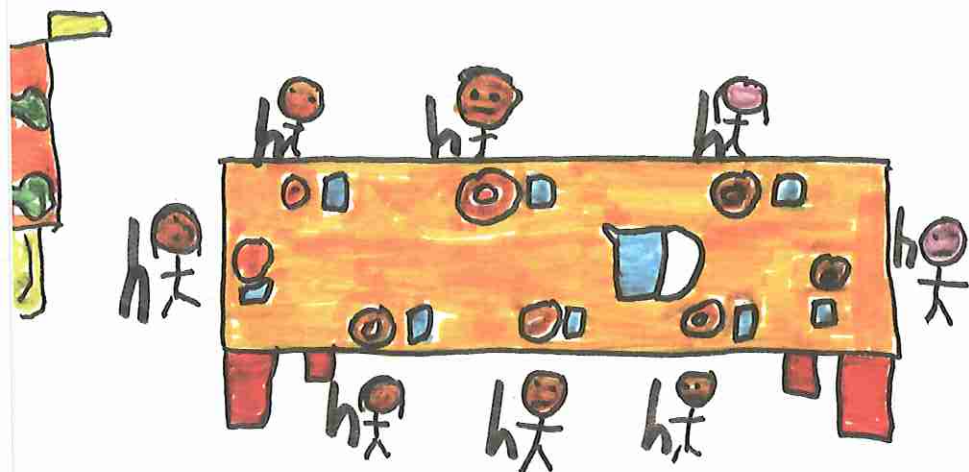
EQUILIBRADA



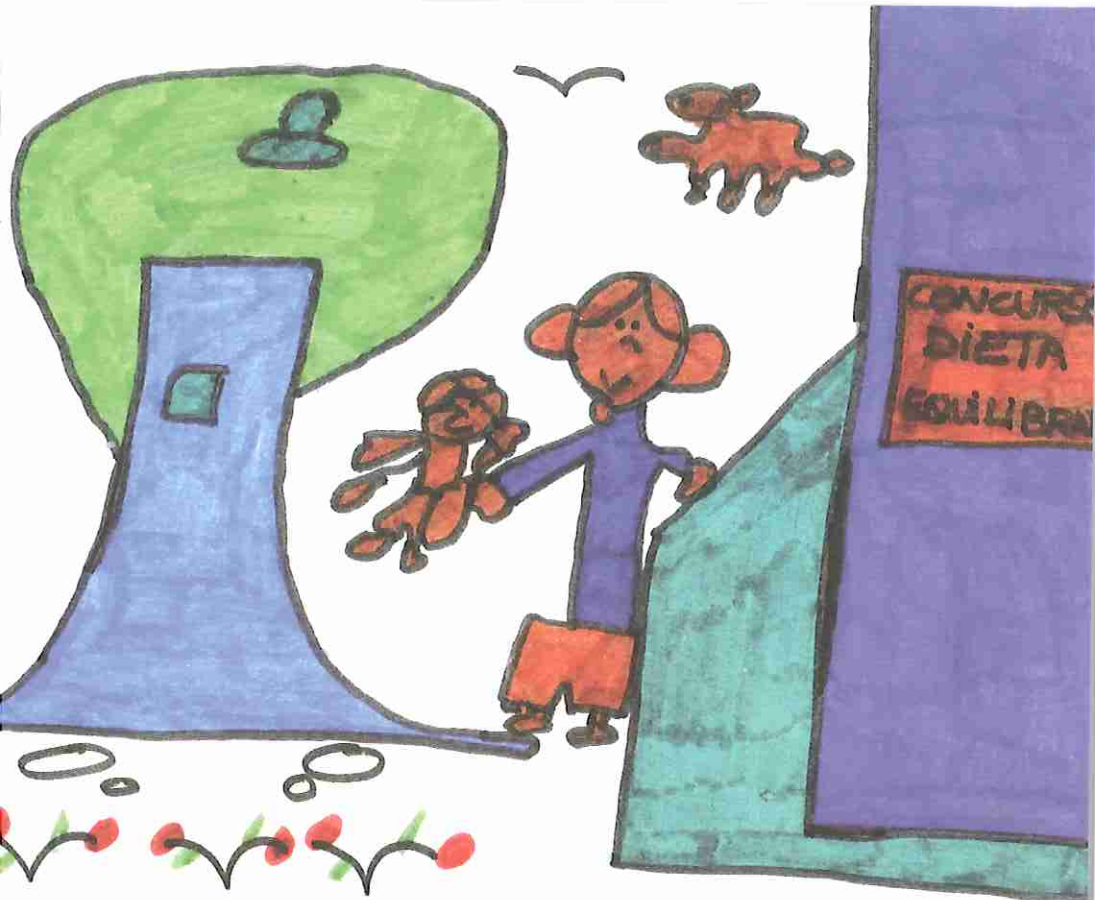
C.O. VIRGEN DE LA LUZ-ELCHE

Hi havia una vegada un poble anomenat
“Alimentació”, on els pares i mares estaven
preocupats perquè els seus fills estaven tristos
i cansats tot el dia. Es van reunir i van anar a
demanar ajuda a l'alcalde.





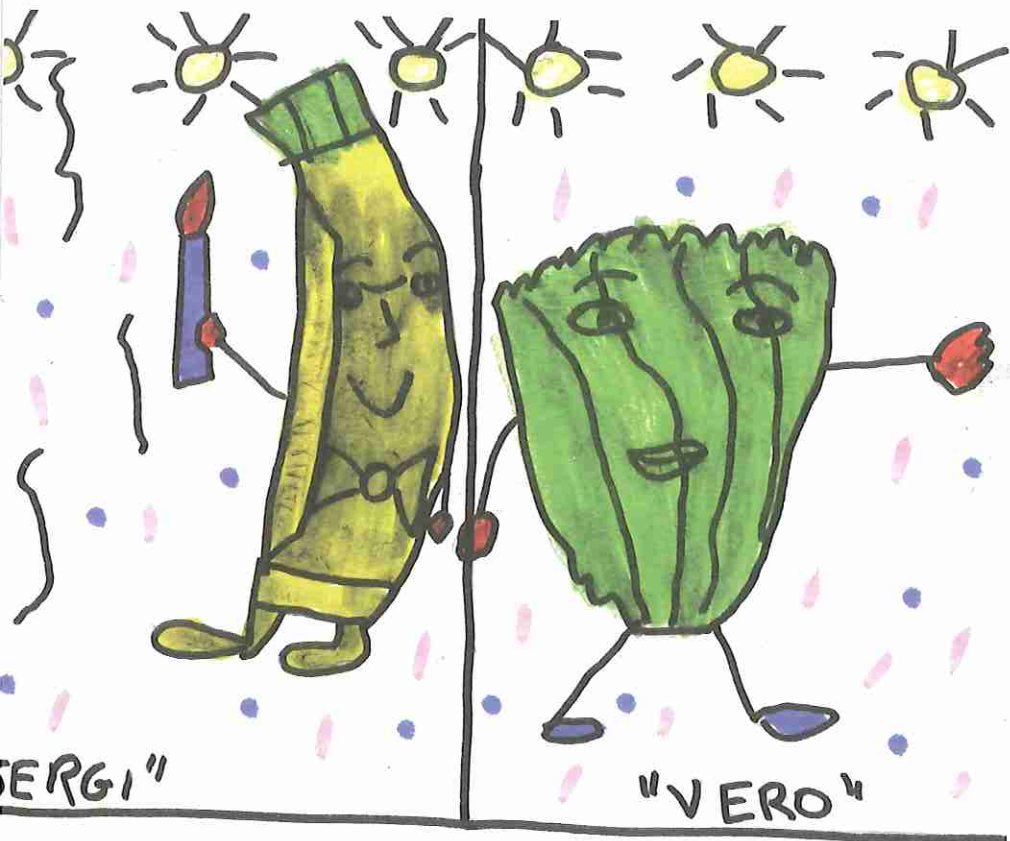
L'alcalde va pensar que com que l'assumpte era molt important, havia de reunir tot l'equip de l'Ajuntament per decidir quina solució calia adoptar per a eixe problema. Després de moltes hores parlant i pensant es va arribar a la conclusió de fer un concurs per buscar "l'aliment més complet", ja que es va vore que el problema principal era l'alimentació inadequada dels xiquets.



Es va constituir una comissió que s'encarregaria d'organitzar tots els detalls del concurs: bases, requisits, premis... i este es faria la setmana següent al parc municipal del poble. Es van apegar cartells per tots els llocs per anunciar-ho i fomentar la participació.

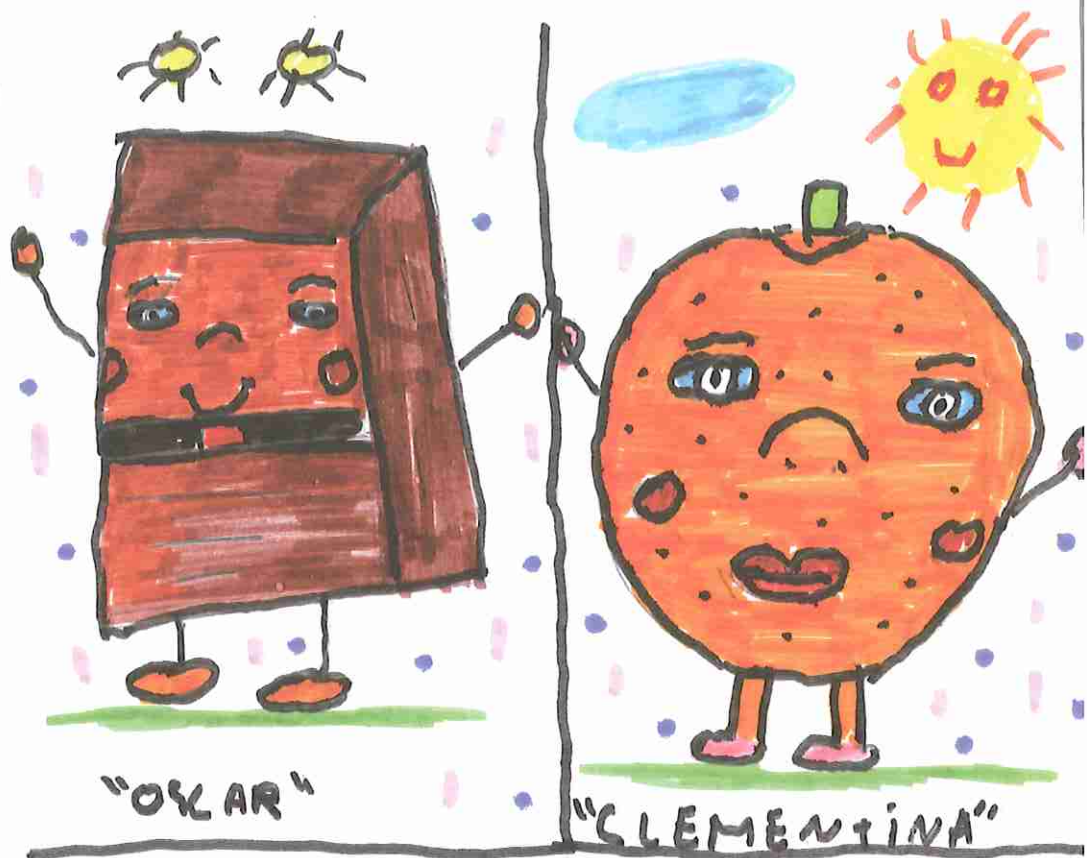
El dia tan esperat va arribar, tot el món es va posar les millors mudes i vestits; estaven tots nerviosos pel famós esdeveniment. La música va començar, igual que el concurs; l'alcalde era el presentador de l'esdeveniment.



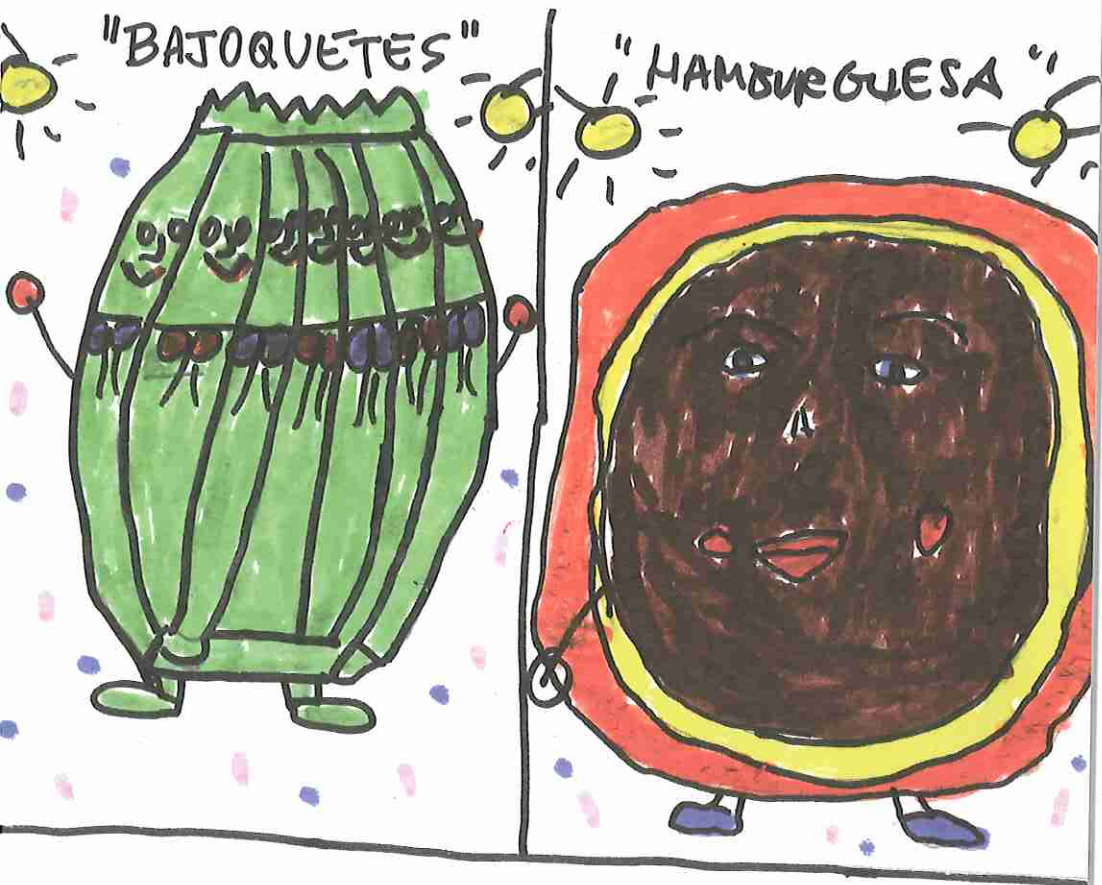


De sobte, pels altaveus es va anunciar el primer concursant: "Sergi el plàtan", ric en fòsfor, potassi, magnesi, la fruita preferida de les mones; i ideal per a afavorir la memòria.

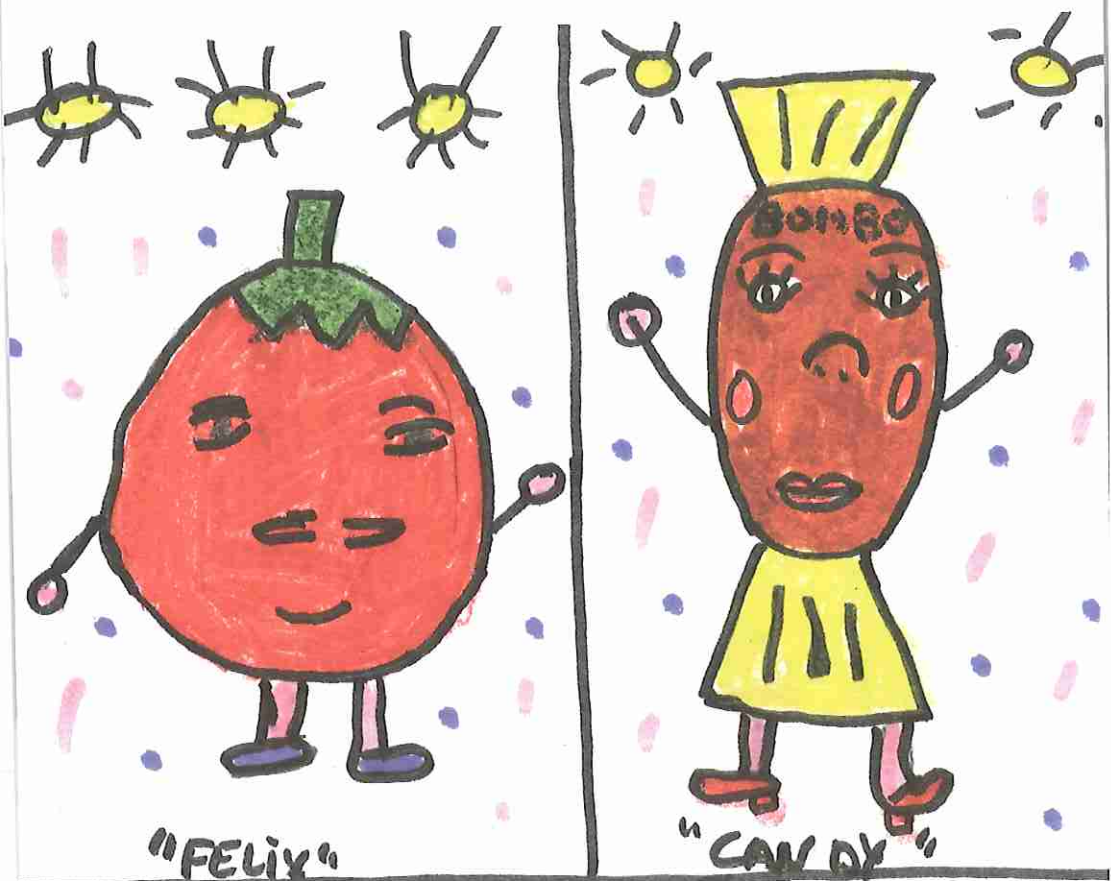
Seguidament va aparéixer la verda lletuga, "Vero", amb el seu cor blanc, tan tendra, saborosa, completa de vitamines A, B, C, E i tan digestiva. Va ser molt aplaudida per tots.



En tercer lloc va fer l'aparició la pastilla de xocolata "Oscar", tan tranquil·la i pesada, farcida de sucre i de calories. Tot seguit va eixir la senyora taronja, "Clementina", desbordant de vitamina C, tan bona per als problemes de vista.



Les simpàtiques i ballarines bajoquetes van aparèixer entrelaçades, tan bones en fibra i vitamines A i C, antioxidants idònics per a la dieta. A continuació, la greixosa hamburguesa va aparèixer a l'escenari, saborosa però pesada amb dificultat per a caminar, insegura del que feia.

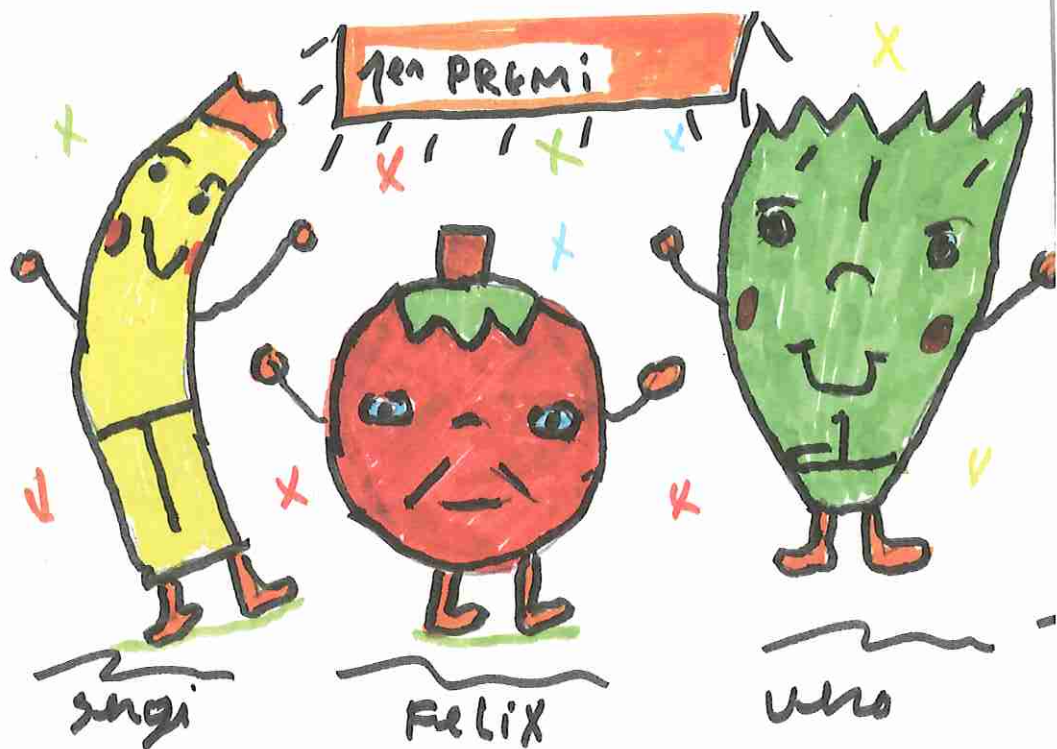


Per a acabar va aparèixer la senyora tomaca, "Felisa", amb el seu gran port i l'aportació de vitamina A i potassi, beneficiosos per a tots els òrgans del cos; i per a concloure l'acte va arribar "Candy", farcida de xocolata i sucre, que no abandonava l'escenari, la pesada.

El senyor alcalde va donar per acabat el concurs.
El jurat, format per mares i pares del poble, es
va ajuntar per decidir qui era el guanyador.
Després de passar una hora de deliberació es
va fer públic el resultat final, tan esperat per
tots els presents.



"LA DIETA EQUILIB."



El jurat havia decidit donar un premi únic a totes les fruites i verdures, per ser tan beneficioses per a la dieta i la salut. Alhora que a "Oscar", la pastilla de xocolata, l'hamburguesa i "Candy" (el bombó), els van atorgar un abonament per al gimnàs del poble, vàlid per a un any.



Amb este concurs, els pares es van adonar que el problema dels seus fills era que no portaven una dieta equilibrada, més rica en fruites i verdures que en greixos i hidrats de carboni. Es van posar mà a l'obra amb esta dieta i els xiquets del poble "Alimentació" van recuperar els somriures i les energies per a dur a terme totes les activitats diàries.

Centre Centre Ocupacional Verge de la LLum d'Elx
Directora María Jesus Torrente Martínez
Tutora Candi Juliá Garrido

Autors

David Rico Lomas
José Félix Martín Roca
Susana Manzanera Rodríguez
Matilde López Bou
M^a Jose González Extremera
José Ángel Más Carrión
Oscar Llorens Fernández
Andrés Pérez Rodríguez
Sergio de la Iglesia Madrid



Sr. David De Cubas García, Director Gerent d' IVADIS amb els premiats.

La verdifruiti 3000

(Conte original en català)



LA VERDIFRUTI 3000

Aquesta que us explicarem és una història increïble, però... això no vol dir que no pugui succeir en alguna ocasió.

El fet va tenir lloc un estiu en què uns bessons, el Joan i la Carla, es van haver de quedar al mas dels seus avis, en Pep i la Fina, ja que, per motius de feina, els seus pares van haver de desplaçar-se a Nova York per assistir a un congrés científic.

Tot i que el Joan i la Carla ja anaven pel camí de fer deu anys, no es pot dir que fossin alegres ni que fessin les entremaliadures pròpies de l'edat des de que els pares no eren al seu costat.

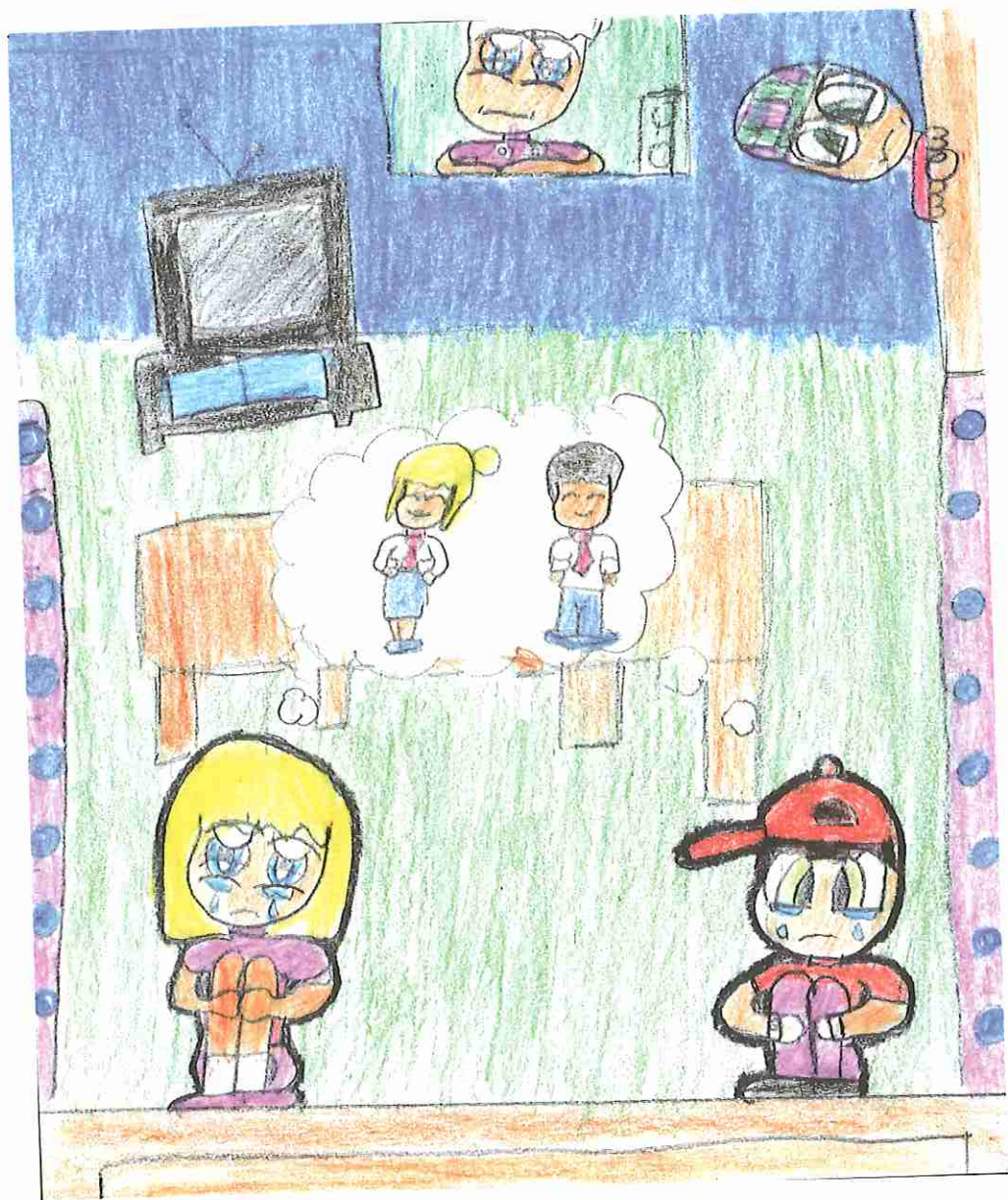
En Joan era un nen que sempre estava trist, encara que fos el seu aniversari. Se'l veia desmenjat. Els seus avis havien de fer meravelles per a que tastés el lluç i el seitó. Vaja! El peix en general! Tampoc cap de les fruites i verdures que el seu avi conreava a l'hort.

L'explicació que els seus avis hi trobaven era que s'enyorava dels seus pares i per això s'havia tornat força ploramiques. Només veure com es vestia. Sempre volia portar la mateixa roba, que contrastava amb el seu cabell bru.

La seva germana, la Carla, tot i ser bessona tenia un aspecte diferent. El seu cabell ros i llarg fins a les espatlles enmarcava la seva carona de pell suau i clareta on hi destacaven els ulls blaus com el cel.

La samarreta que els seus pares li van regalar a ella era de color toronja i normalment, anava amb faldilla. Això permetia que encara lluïssin mes les seves extremades sabates de color malva. Portar la samarreta que els seus pares els van regalar l'últim aniversari feia que se sentissin més a prop d'ells.

L'àvia Fina, que era molt comprensiva, permetia que els seus néts no s'acabessin mai el menjar del plat ja que explicava la poca gana dels nens per a la tristor que sentien de no tenir els seus pares al costat.



El cert era que els bessons cada cop estaven més apagats. Com si fossin una joguina amb poques piles.

L'avi Pep, tot i que treballava a l'hort, era un home espavilat i se n'adonava de la situació. Ja havia fet els setanta anys, però es conservava molt bé. Era alt. Tenia els ulls marrons i el cabell ja se li havia tornat tot blanc. Portava unes ulleres grosses i rodones i una dentadura postissa que quan parlava li ballava de dreta a esquerra. Això feia riure molt als seus néts. Després de la jornada s'entretenia jugant a la petanca amb el Joan i la Carla, però, ultimament gairebé sempre jugava sol. Els nens sempre estaven cansats.

L'avia Fina, a qui li faltava poc per fer el seixanta-vuit anys, era baixeta, tenia el cabell blanc i uns ulls blaus que hauria deixat com herència a la Carla.

Sempre portava un vestit de color rosa amb flors i sabates que li donessin un aspecte més juvenívol i dolç. Li agradava seure sota la morera mentre observava el seu marit i els seus néts.

Últimament, la Fina estava força preocupada per l'estat d'ànim dels bessons i va decidir trucar a Nova York per parlar amb la seva filla i explicar-li la situació.

Els pares dels bessons van parlar el mateix dia amb ells pel Messenger i la Webcam i veient el mal aspecte dels seus fills van voler que anessin a passar uns quants dies amb ells, mentre no comencessin les classes.

- Us he reservat el bitllet d'avió pel dilluns (els hi va dir la mare).

L'oncle Ferran us esperarà a l'aeroport per acomiadar-vos. Ell us indicarà la porta per on haureu de pujar a l'avió. Petons. Fins aviat.

- Fins aviat mare. Records al pare.

Aquell dilluns, l'avi Pep s'havia despertat ben aviat per acompanyar els seus néts a l'estació on agafarien el tren directe cap a l'aeroport. Allí es trovariien amb l'oncle Ferran, tal com havien quedat.

- Mira Carla! En aquella porta s'anuncia la sortida de l'avió cap a Nova York. Crec que hi hauriem d'anar!. (Va dir en Joan).

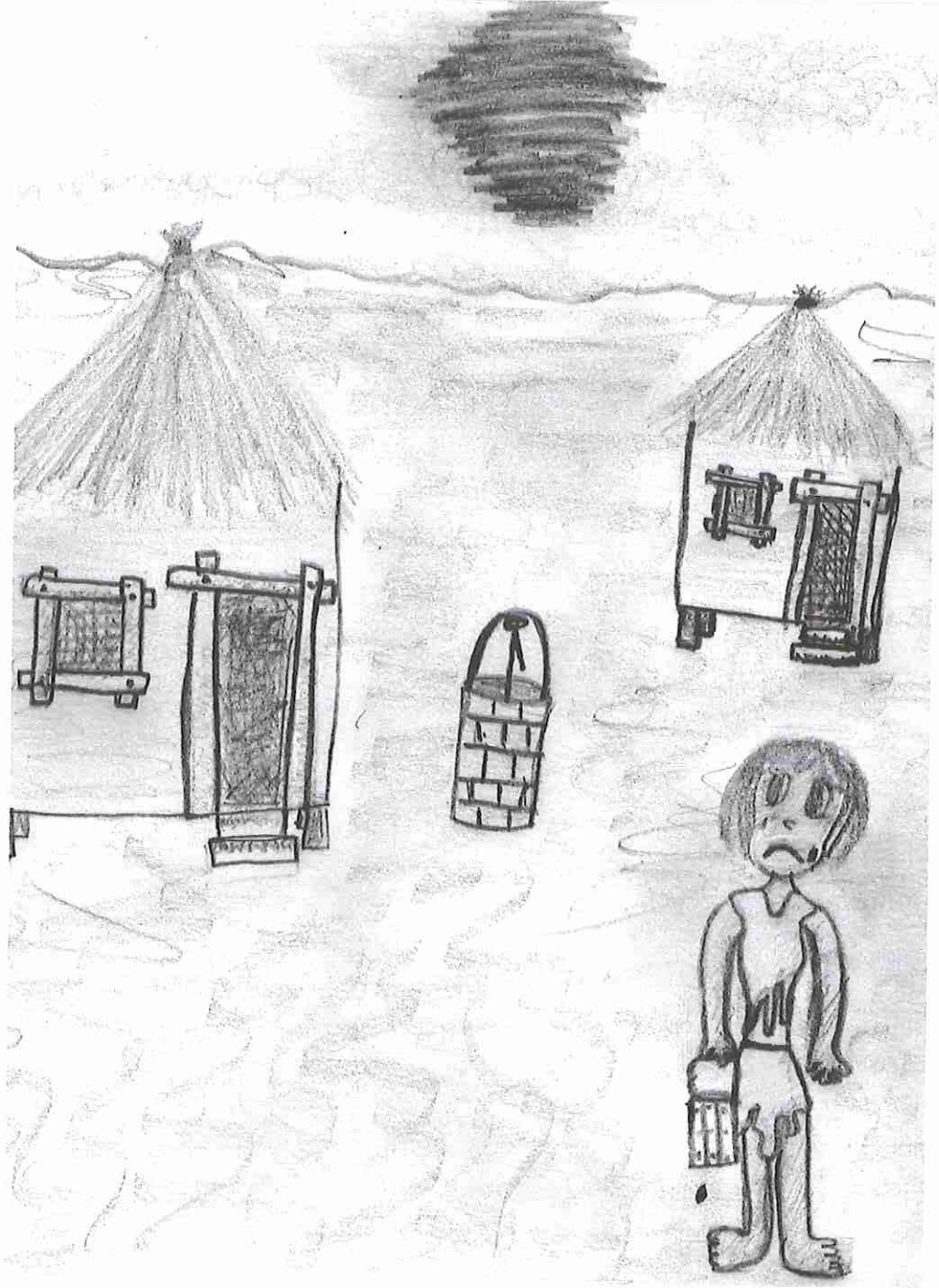
- Escolta Joan (va dir la Carla), l'oncle Ferran no ha vingut encara i jo ja em començo a posar nerviosa.

- Som-hi doncs! No crec que tinguem cap problema.

Els dos germans van embarcar i, un cop asseguts i amb els cinturons cordats, es van connectar rapidament els MP4. En cap moment van escoltar la informació que deia el comandant i per això no van saber que en el seu vol es farien vàries escales.

El primer cop que l'avió va aterrar van fer cap a un lloc que evidentment, no era Nova York. Tot era gris, negre, silenciós, famolenc... En definitiva, molt trist., curiosament ells van sentir identificat el seu estat d'ànim amb aquell indret.

Que passava allí per a que tot fos gris, trist i apàtic?. Una hostessa de l'aeroport els hi va donar la resposta. Es tractava de Tristània, un país pobríssim del centre d'Àfrica on mai s'havia sentit a parlar de les fruites i les verdures. Aquella experiència els va entristir més i semblava que els hi haguessim encomanat, encara més la tristesa i la manca d'energia que ells ja tenien.

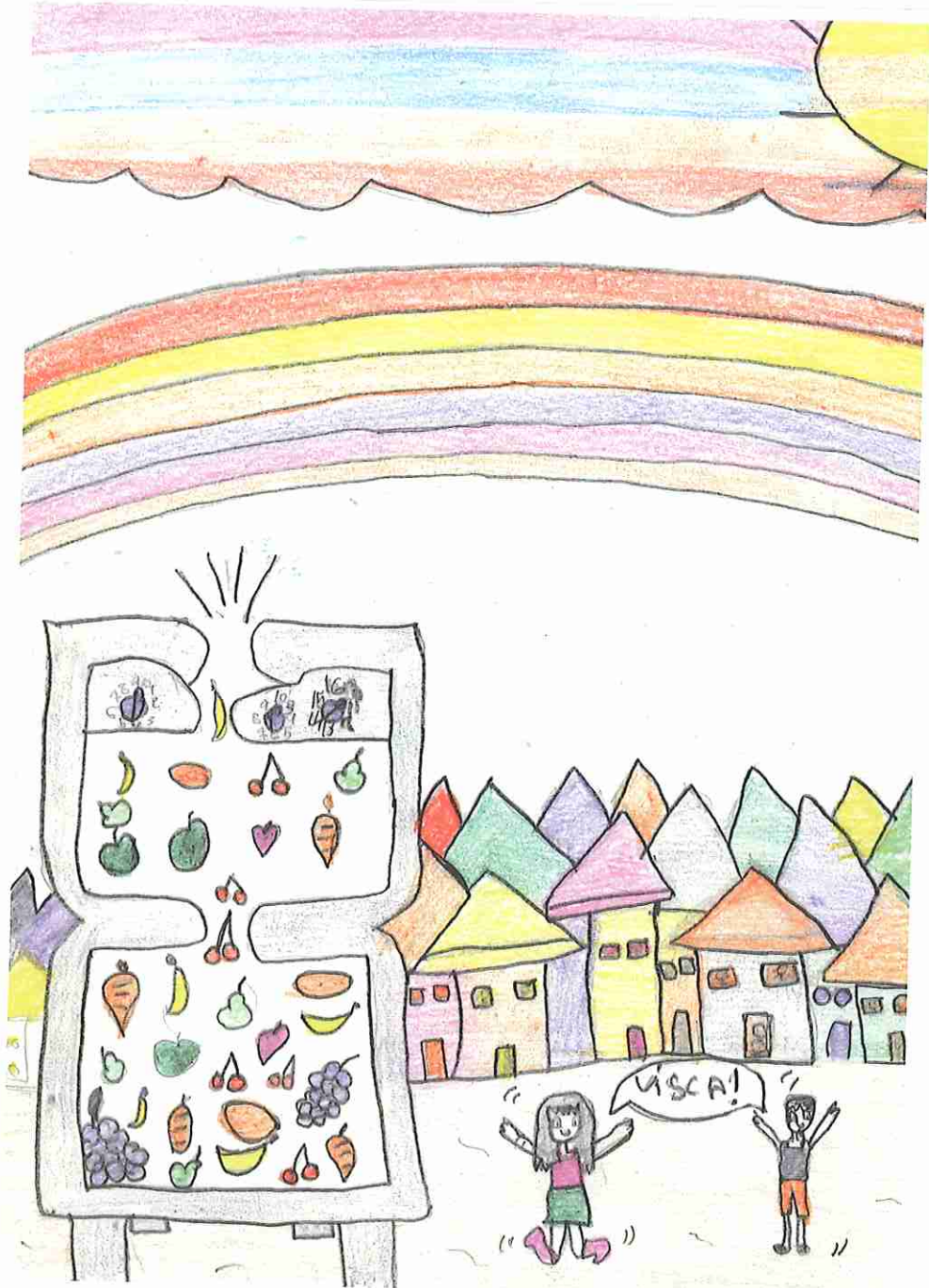


El viatge va continuar i no va transcórrer gaire temps quan l'avió tornava a tocar terra.

Després de l'última vivència dubtaven si volien baixar o no de l'avió en aquesta escala. Només per estirar les cames van decidir fer-ho i van tenir una sorpresa. Es tractava de Coloràndia, una petita illa del Carib on la varietat de coloraines del paisatge sorprenia, la gent desprenia vitalitat i per tot arreu es respirava alegria. Només la Carla i el Joan eran els únics individus "grisos" en aquella terminal.

Què passava allí?

De seguida van poder comprovar d'on sortia aquella energia que es convertia en salut i alegria: De les fruites i de les verdures.



Una super màquina que allí s'anomenava VERDIFRUTI 3000, engolia les fruites i les verdures com una licuadora i les tornava a expulsar quan estaven trinxades per una gran mànega. Allí on anava a parar aquesta substància energètica agafava ràpidament els bonics colors de les fruites i les verdures. A les persones de Coloràndia sempre se'ls veia contents i amb l'energia suficient per a fer qualsevol cosa. Mai havien vist allò!.

Sí que és cert que l'avi Pep i l'àvia Fina sempre els hi havien parlat de les boníssimes propietats de les fruites i verdures i mai no s'ho havien acabat de creure, però ara...



L'avió es va enlairar per última vegada abans d'arribar a Nova York. Allí els bessons es van trobar amb els seus pares i, després de molts petons i abraçades, el primer que van fer va ser demanar disculpes per haver-los fet patir tant. Després de les experiències viscudes en aquest viatge, el Joan i la Carla van comprendre que la causa de la seva apatia era el no menjar mai fruites i verdures. Era cert que anyoraven als seus pares, però que amb energia i salut qualsevol mal moment, com era aquest distanciament, es pot superar molt millor.

Un cop van arribar tots quatre a l'hotel els nens van explicar les experiències viscudes en aquest viatge i els seus pares van trobar tan interessant allò que van escoltar sobre la VERDIFRUTI 3000 que els hi van prometre que ho exposarien al congrés de científics, al qual assistien per intentar aportar una solució als països grisos i pobres del món.

Quan van tornar a l'hort dels seus avis van poder menjar totes les fruites i les verdures que van voler.

Sabien que menjar-ne els hi aportaria l'energia suficient per a ser feliços i fer feliços als altres.

Fruita i verdura
mengeu de bon grat
però aquest conte
ja s'ha acabat.



Centre Ceip Teresa Miquel i Pàmies de Reus, Catalunya
Directora M^aTeresa Luna Mariné
Tutora M^aDolores Olivé Vernet
Curs dels autors 5^e de primària

Autors

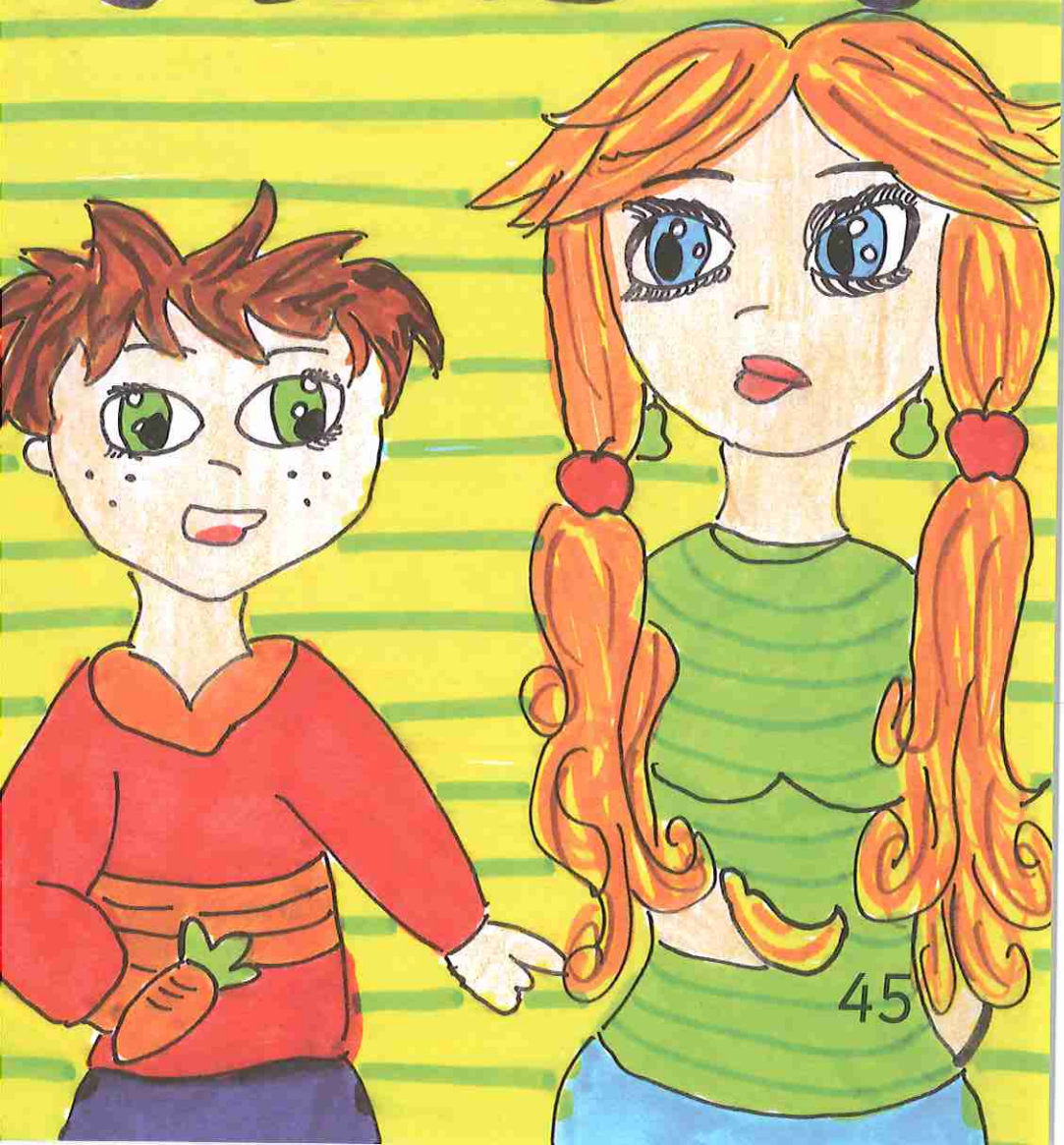
Sohaib Ahrouch at Sailali
Aleix Ballesté Rovira
Gessamí Barbartigas
María Jesús Bocanegra Gabarrón
Laura Burló Arévalo
Arantxa Carbó Lacoriqueta
Sergi de la Cruz Díaz
Nabil el Faizi Sayadi
Sònia Gonzalez Pons
Samira Ismaili
Nura Lutfi Royo
Meritxell Mallor Dengra
Èlia Massó Ramón
Ariadna Mor Domènech
Celia Ortega Fernández
Arnau Pagés Saravia
Alan Parra Martínez
Desireè Peinado Galán
Alba Potente Català
M^a Del Mar Puig Nadal
Samir Rabii
Alba Francisca Roig López
Carolina Roy Ureña
Jesús Daniel Tudela
Inés Vázquez Molano
Daniel Adonov Yankulov



Sr. Jordi Jacas i F lix. Director dels Serveis Territorials del Departament d'Economia i Finances de Tarragona amb els premiats.

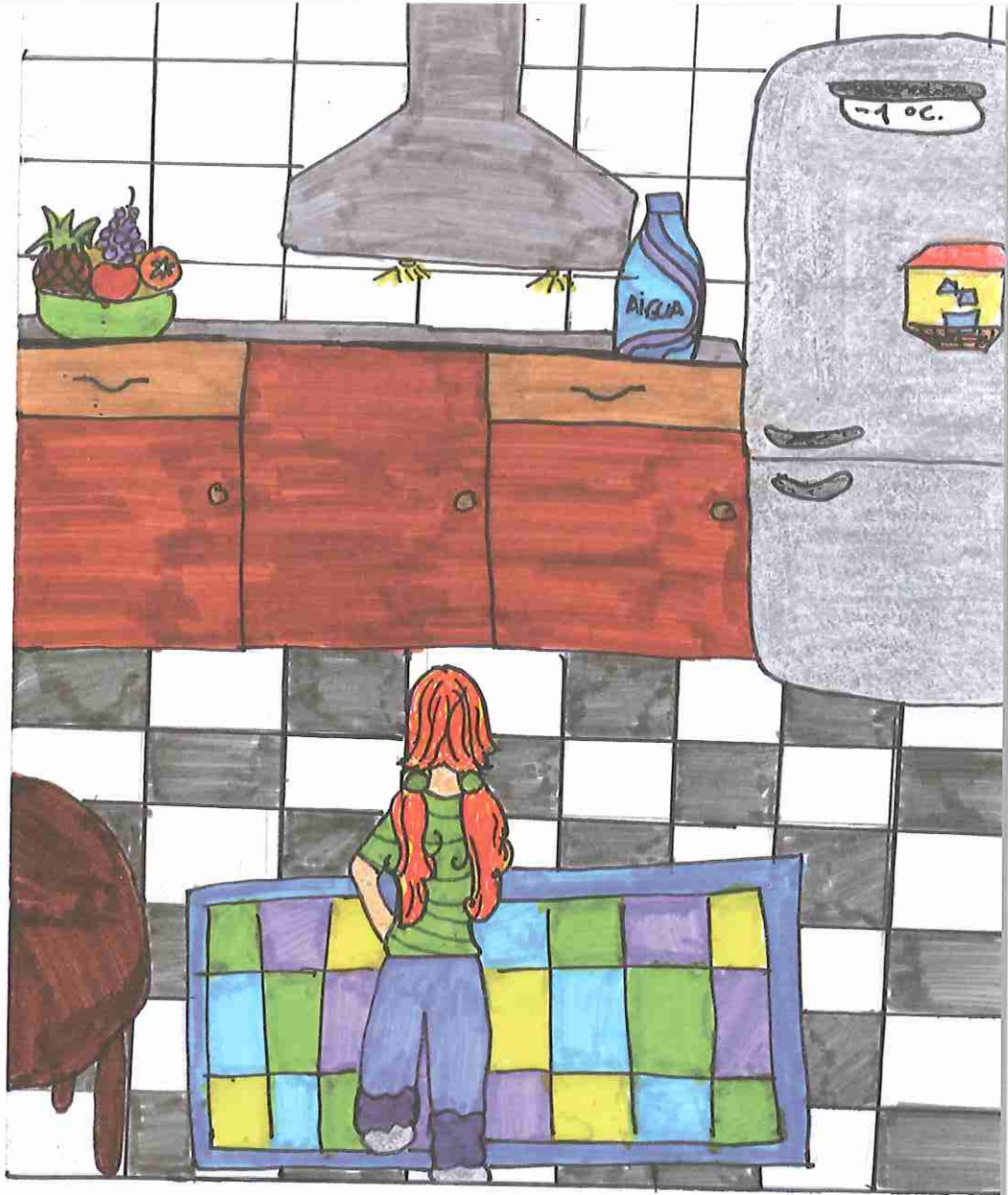
Un dia d'aprenentatge

UN DÍA DE APRENDIZAJE

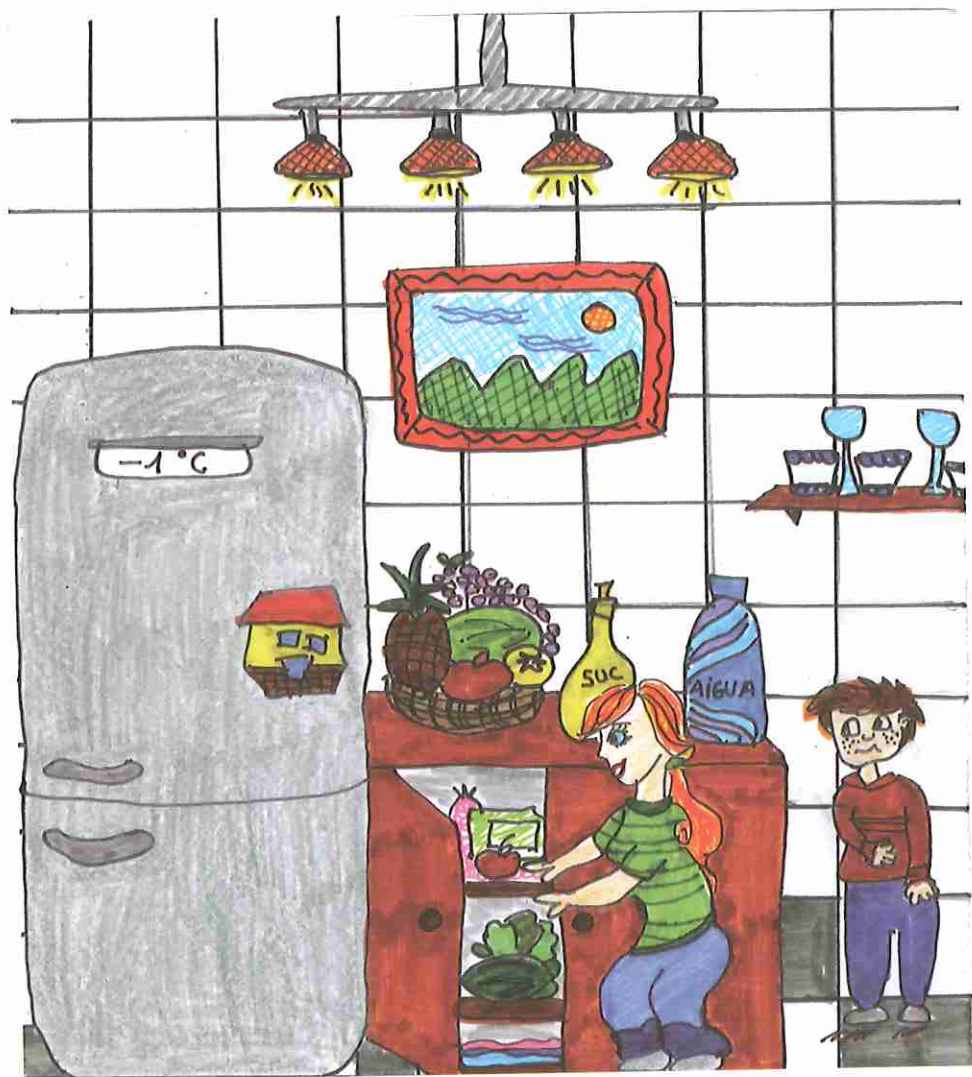




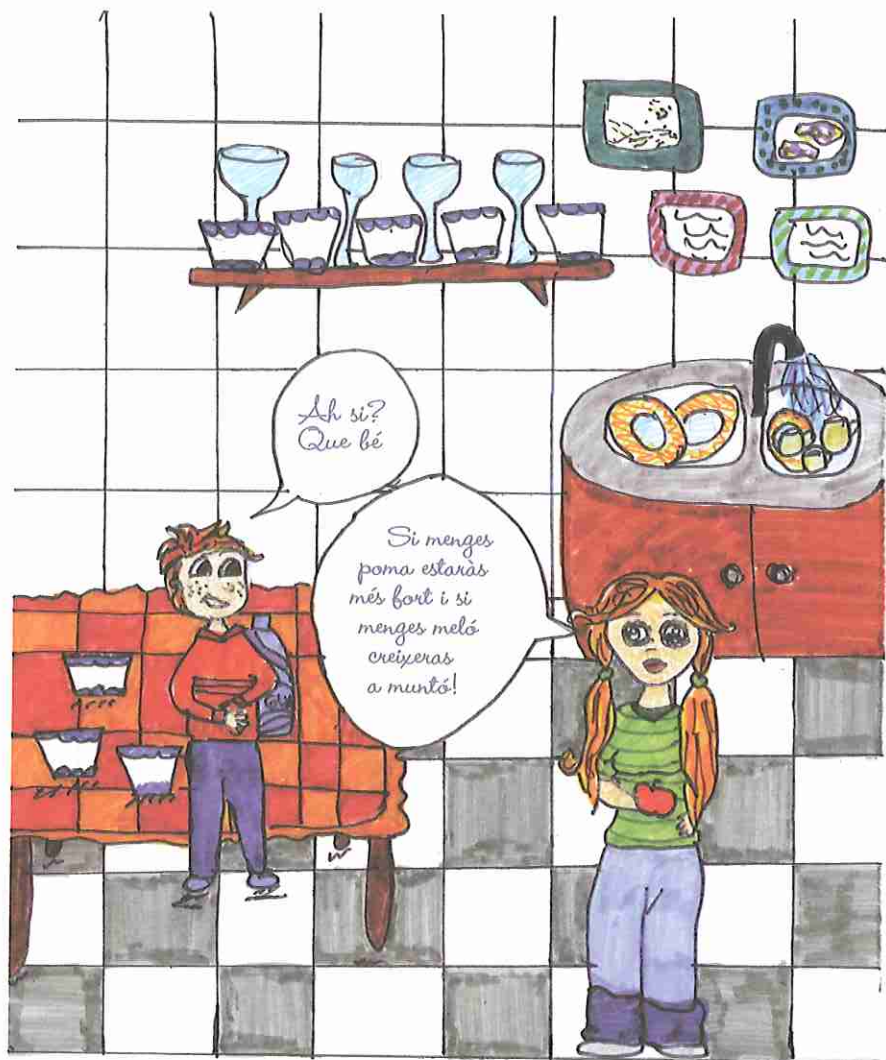
Carlitos, quan arriba d'escola, pregunta a la seua germana quina importància tenen les fruites i les verdures.



Esther entra a la cuina, i el seu germà la segueix.



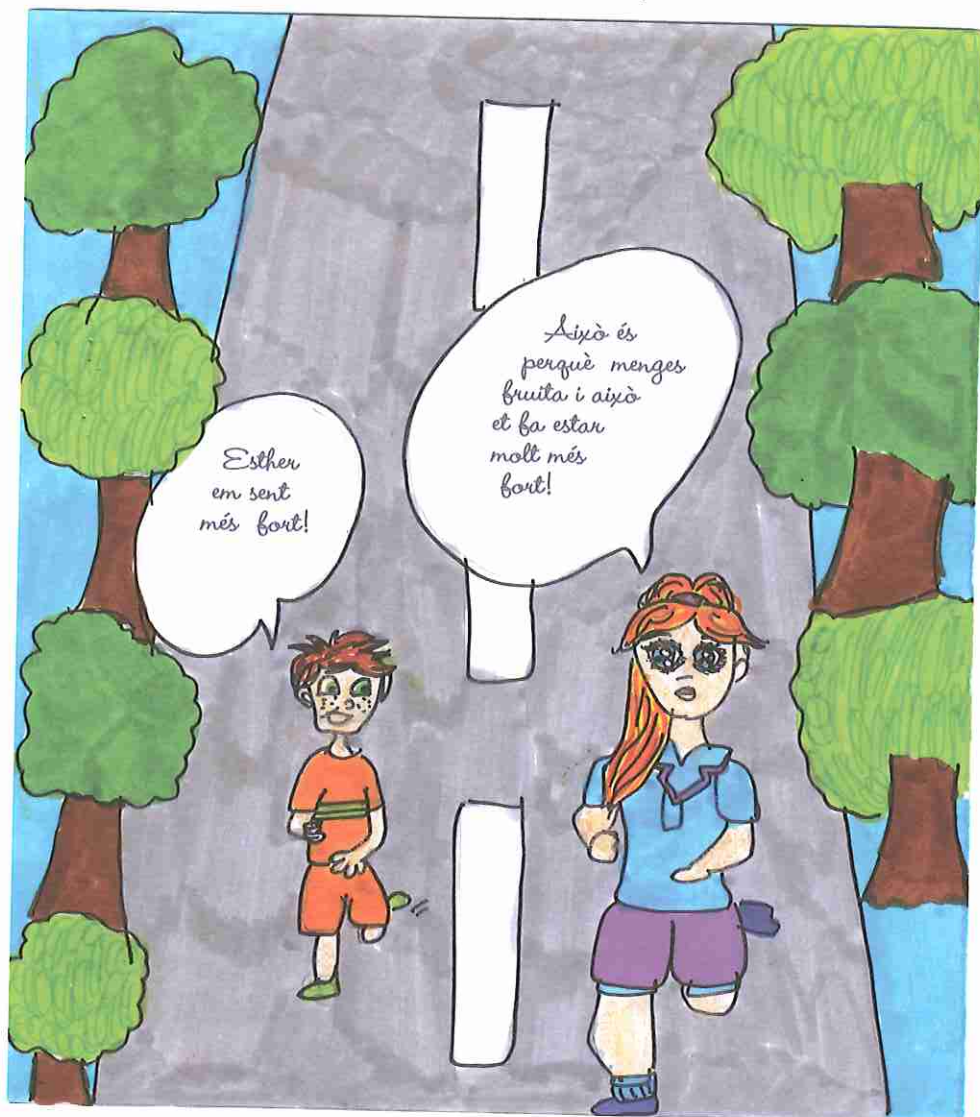
Esther comença a buscar fruites i verdures per començar a explicar-li la importància de tots estos aliments.



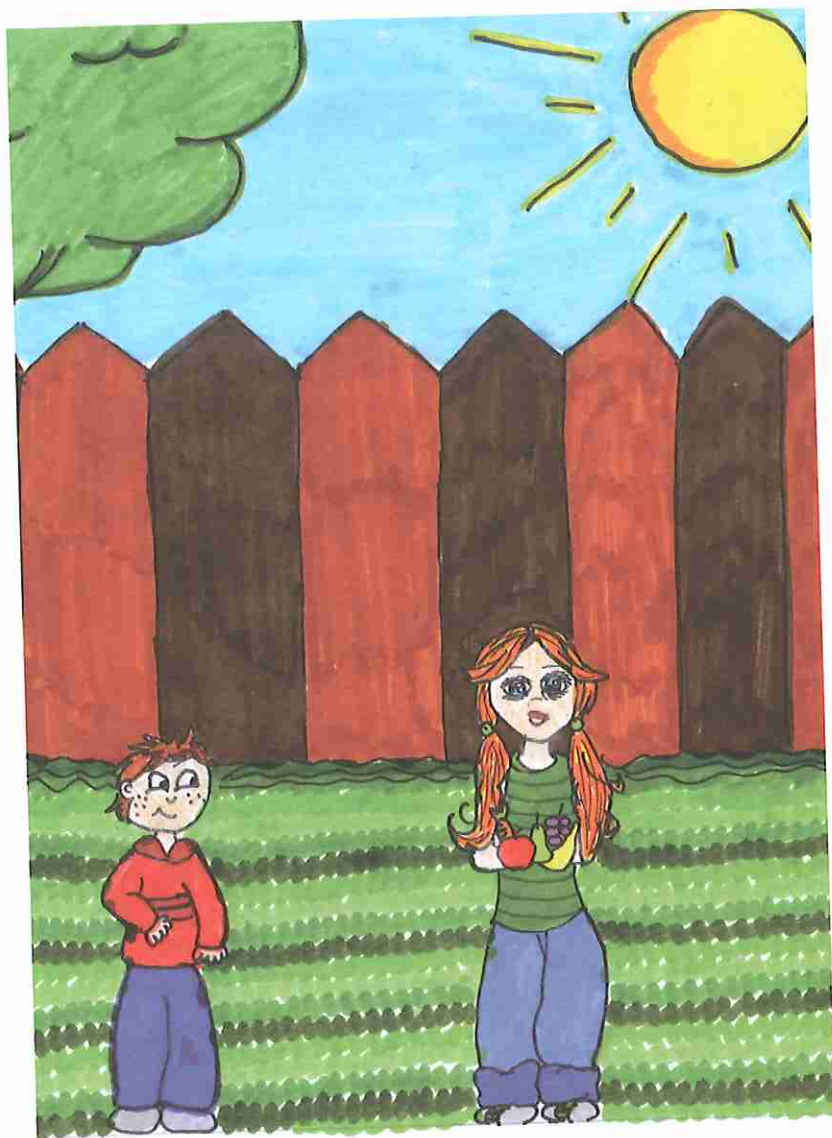
Esther agafa una poma i explica al seu germà unes coses sobre estos tipus d'aliments.



En acabant agafa una carlota, i li explica algunes propietats d'estes verdures



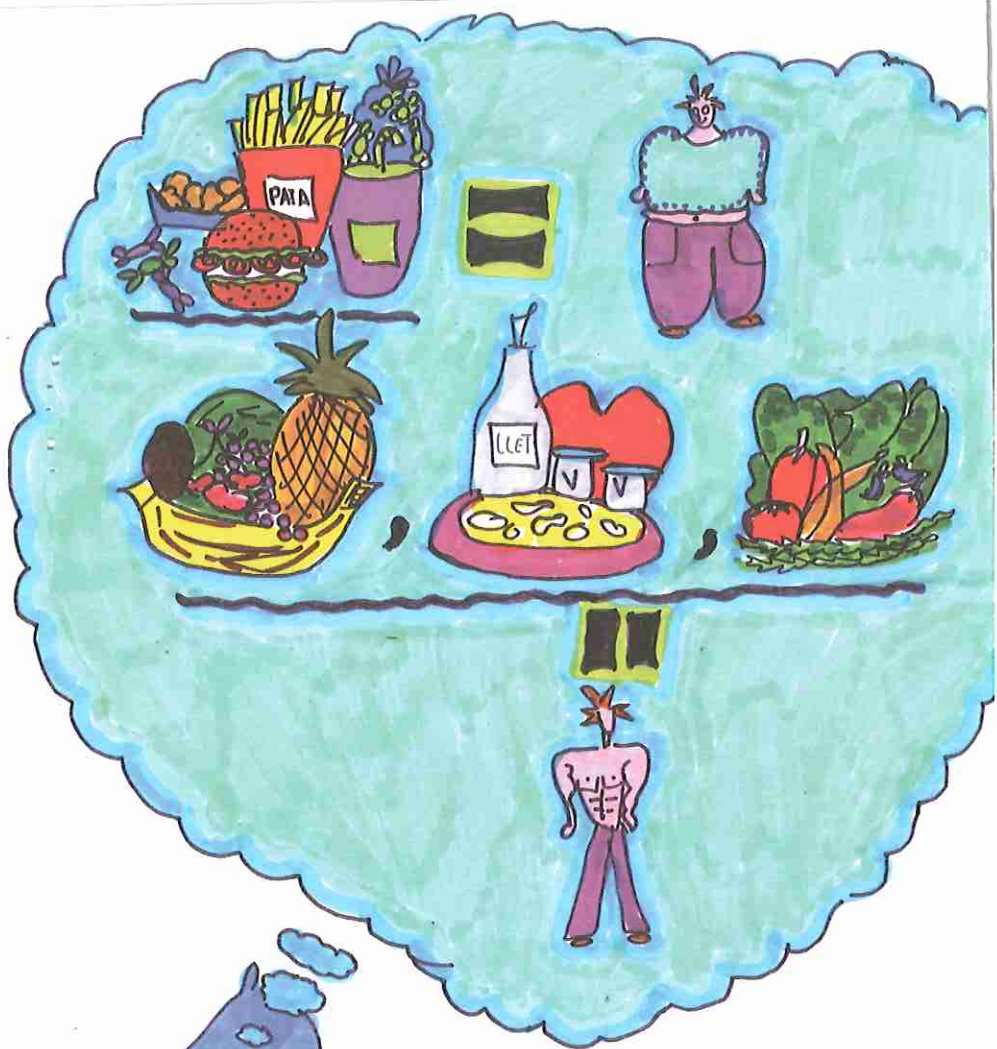
Mentres fan esport, Carlitos comprén que la fruita li fa estar més vital.



Esther i Carlitos decidixen anar a fer una volta. Esther aprofita eixa estona per a explicar al seu germà que cal menjar com a mínim cinc peces de fruites i de verdures al dia.



Quan arriben a casa, Carlitos es posa a vore la televisió i, mentrestant, pensa en totes les coses que li ha contat la seua germana. S'adona que les fruites i verdures són importants.



Quan se'n va a dormir,
somia que prendre
menjars nutritius
li farà estar
molt més fort.



L'endemà, quan arriba a escola, Carlitos conta als seus amics tot el que ha après sobre les fruites i verdures.

Centre Parc Col·legi Santa Ana, València
Directora Pepa Part Martín
Tutora M^a José Mullor
Curs dels autors 1^{er} de secundària

Autors:

Laura Martínez Lucia
Cristina Martínez Griñó
Andrea Motos Garrido
Irene Ciccio Navarro



Ilm. Sr. Carlos Mazón Guixot, Director General de Seguretat Industrial i Consum de la Conselleria d'Empresa, Universitat i Ciència de la G.V. amb els premiats.

Manolo i els
seus mals
aliments

MANOZO

Y

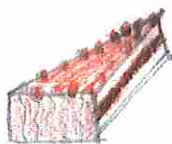
SUS

MAZOS

ALIMENTOS

Manolo és un xiquet que està molt mal alimentat. Els seus plats favorits són les pizzes, les hamburgueses, les pastes, els ous fregits, la mantega, la cansalada, els dolços, les llepolies, les creïlles fregides, etc...

A Manolo no li agrada fer esport, el seu entreteniment preferit és asseure's al sofà per vore la tele mentre s'afarta de rosetes. Tampoc li agrada massa estudiar ni fer els deures. La seua memòria és prou reduïda, no atén molt a classe i a voltes, fins i tot, es queda adormit. Així que les seues notes són prou roïnes. Ja vos podeu imaginar com és Manolo: un xiquet obés, amb les dents picades de tant de menjar dolços.



Sa mare està farta de dir-li que mengi coses més sanes: llet, ous, peix, i sobretot fruites i verdures.

- Manolo, si menges peix tindràs més memòria!
- Manolo, si no t'alimentes bé et cauran les dents!
- Manolo, pren llet si no vols que se't trenquen els ossos!
- Manolo, si no prens fruites et posaràs malalt!

I així cada dia sa mare li amolla el sermó, però Manolo no li fa cas.

La mare sap que tots els problemes de Manolo es deuen a la mala alimentació.

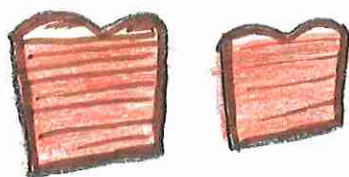


Manolo és molt peresós. Cada matí se senten en sa casa els crits de sa mare:

“Manolooo!, Manolooo!, alça’t ja, que arribaràs tard a escola!!

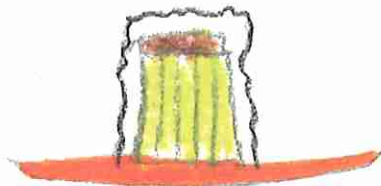
Sa mare li té preparat un got de llet, una torrada i un suc de taronja natural ple de vitamines.

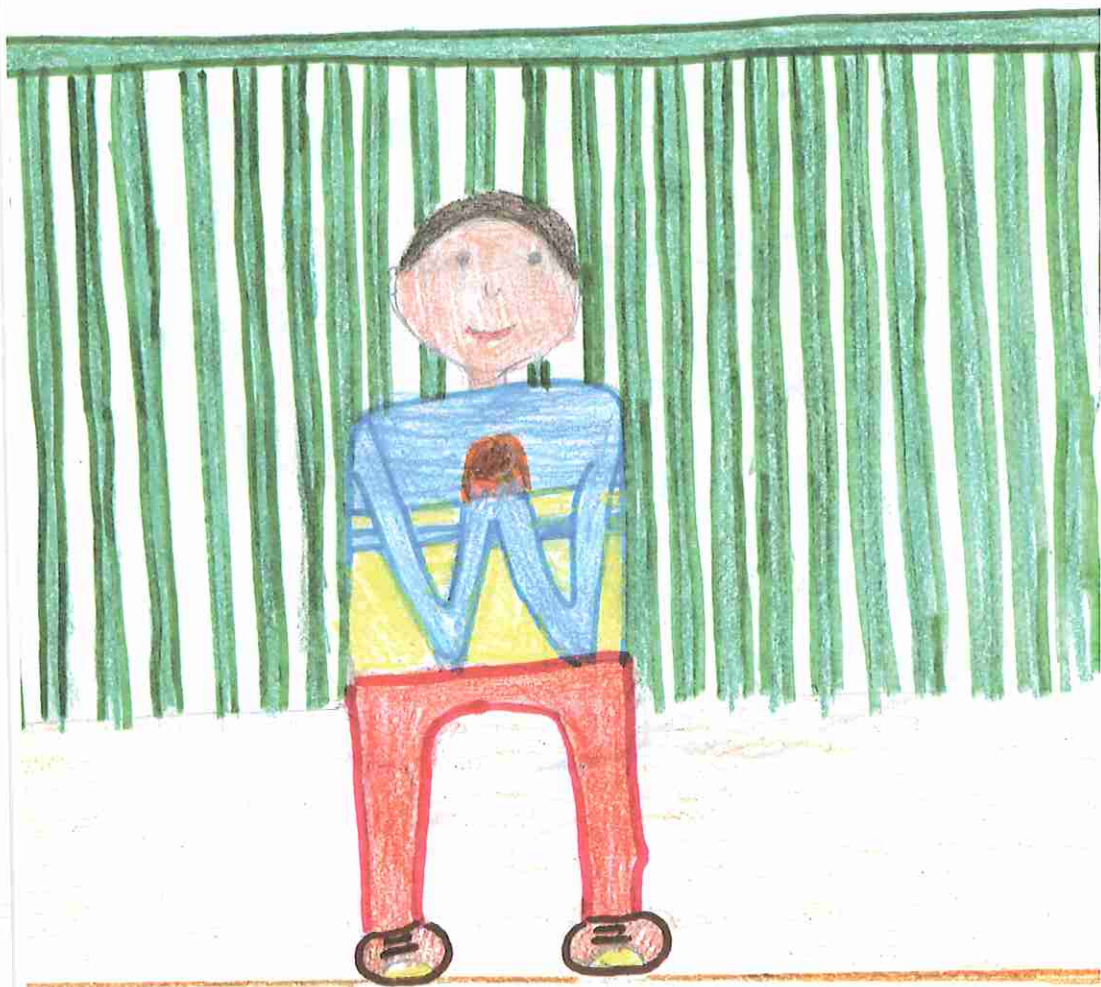
Però a Manolo no li fa gens de gràcia el menjar sa i preferix prendre un flam de xocolate i uns croissants amb mantega. Així, Manolo se’n va a escola sense energia i amb poques ganes de treballar, però això sí, en la seua cartera no falten els donuts per a l’hora del pati.



Manolo té prou dificultats per a entendre les lliçons, però tot i això no presta molta atenció. S'asseu a l'última fila, des d'on a penes pot vore la pissarra, i si s'avorrix massa fa una becadeta, perquè Manolo sempre està cansat. La seua assignatura preferida es.... cap! No li agraden les matemàtiques, ni llegir, ni l'anglés, en manualitats no té habilitat, tampoc li agrada tocar la flauta i odia l'esport.

A l'hora del pati, els seus companys juguen a futbol, a bàsquet, etc... i Manolo s'asseu a vore com els seus companys corren d'una banda a l'altra, mentre ell s'engul els seus donuts.





A migdia torna a casa carregat amb la motxilla, que pesa més que ell -que ja és dir!, camina amb pas lent i pesat, desitjant arribar per vore que ha preparat sa mare per a dinar: puré de verdures i peix blanc.

-Puaff, quin fàstic!

Manolo preferia menjar una altra cosa: ous fregits amb cansalada, i per postres, pastís de xocolate. I així li ho va haver de preparar sa mare.

Després d'un dinar tan "lleuger", es va gitar una estoneta al sofà per dormir.

A la vesprada va berenar un tassó de xocolate amb xurros. I per a sopar va prendre una hamburguesa ben carregada, acompanyada d'un refresc de cola gegant.

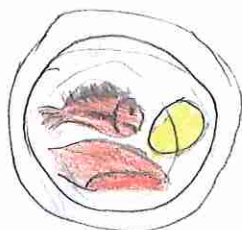
Tanta cola va prendre que després no podia dormir, i es va quedar fins molt tard veient la tele.

I l'endemà la mateixa història: Manolooo!, alça't ja!

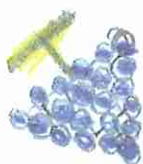
Manolo es va alçar entre badalls i va anar al bany a les palpentos. Quan va arribar davant de l'espill va obrir els ulls i... Ahhh!! Manolo va quedar aterrit en veure que no tenia pèl!, ni dents!, què estava passant? Tenia els ulls unflats i enrogits, i les orelles eren profundes i negres, pareixia una disfressa de Halloween. No volia que sa mare el viera així. Va baixar corrents i se'n va anar a escola sense fer cas de sa mare quan el va cridar perquè es desdjunara. A sa mare li va estranyar que portara una gorra posada, i que no haguera dit ni bon dia.



De camí a escola notava que les cames li fallaven, la motxilla pesava més que mai, fins i tot a vegades es marejava. A escola no podia escriure perquè les mans li tremolen, la vista li fallava, i quan els professors li parlaven no entenia res, era com si li parlaren en xinés. Cada vegada es trobava pitjor. Li van preguntar el seu telèfon i la seua adreça, però no recordava res, ni tan sols el seu propi nom. Manolo intentava explicar què li passava, però les paraules no li arribaven a la ment, no sabia parlar! Va començar a plorar i a cridar de ràbia, però els seus crits cada vegada tenien menys veu, fins que a poc a poc van deixar de sentir-se, acabava de quedar-se mut!



Manolo estava espantadíssim, i els seus companys no s'ho acabaven de creure. Es va alçar i va eixir corrent pel corredor, però no va arribar lluny perquè les seues cames es van quedar immòbils i es va pegar un bac enorme contra el terra. De sobte va començar a rajar-li sang del nas, i ja no va haver-hi forma de parar aquella hemorràgia. Manolo s'estava buidant de sang com una botella es buida de vi. El seu aspecte era blanc com la neu, la seua pell era com el paper, ara pareixia un zombi. Va aconseguir alçar-se i va arribar al pati, però per a més desgràcia ara plovia. La seua pell "de paper" va començar a mullar-se i a desfer-se, Manolo intentava mantindre-la apegada al cos, però va ser inútil, es va desfer sencer amb l'aigua.



Estava desesperat, era la seua fi. Va caure a terra quan els seus ossos es van convertir un per un en gominoles: dits, braços, columna, clavícules, coll, cames... Tots es van fer tan blanets que no van poder sostindre'l.

Manolo va acabar gitat al pati de l'escola amb els ossos de goma, la pell com de paper mullat, sense pèl, sense dents, sense memòria, i a més sord i mut. Estant així va sentir una veu:

-Manolo!, Manolo! Es pot saber què et passa?, porte molta estona cridant-te i no em contestes.

Alçat d'una vegada i baixa a desdejunar-te!

Manolo va obrir els ulls i tenia pèl, dents i tota la resta al seu lloc. Tot havia sigut un HORRIBLE MAL SON.



Manolo estava feliç, va baixar a desdejunar-se i va dir a sa mare:

-Vull llet, una torrada i suc de taronja-. Sa mare no podia creure el que sentia, però va complir el seu desig a l'instant.

-Mare, des de hui prendré aliments sans, s'ha acabat això de menjar porqueries. Vull menjar peix, llegums, llet i sobretot:

FRUITES I VERDURES.



Centre Col·legi Cristo Crucificado, Elx de la Serra (Castella-la Manxa)
Directora Isabel Fernandez Rodríguez
Tutor José M. Delgado Rodríguez
Curs dels autors 6^e de primària

Autors

Julia García Serrano
Germán Lozano Fernández
Rafael Gutiérrez Andrada



Ilm. Sr. Jesús Montalvo Garrido, Director general de Consum de la Junta de Comunitats de Castella-la Manxa amb els premiats.

Missió: Rescatar
les Vitamines.

Misión:

Rescatar
a las

Vitaminas

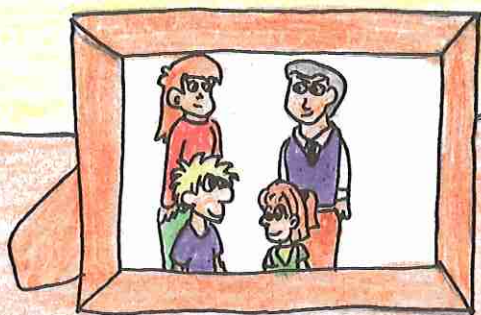
Hi havia una vegada, en un lloc no molt llunyà,
una família que vivia feliç.

Com totes les altres famílies, eren alegres sempre
que no els visitaren a l'hora del menjar, i sobretot
quan hi havia verdures de primer plat.

Aquella família estava formada per un pare,
una mare i els fills,

Al primer fill li deien Daniel, era un xic normal
i corrent i tenia set anys.

Li agradava molt menjar i per això era alt i ros,
però el que mes odiava del món era que
l'obligaren a menjar verdures.



La segona filla s'anomenava Ana, tenia cinc anys, era una xica molt intel·ligent i la seua afició era barallar-se amb el seu germà. A ella no li agradava gens el futbol ni jugar a la consola.

Es podria dir que aquella família vivia feliç durant tot el dia, però aquells germans es posaven d'acord en la taula: "No els agradaven les verdures".

Tots els dies es repetia la mateixa història i la mateixa frase:

-Mare, quin fàstic, no m'agrada el verd.

Els dos germans sempre acabaven plorant a taula. Que si un dia coliflor, que si un altre dia pimentó... en fi, res acaba bé.

Una nit qualsevol, sa mare els va fer un puré per a sopar, suposadament deliciós.

Daniel va anar indignat a taula, al costat de la seua germana, es van asseure junts i van començar a queixar-se.

Sa mare es va tapar les orelles amb els dits i va eixir de la cuina. Mentrestant, Daniel mirava cap als foguers, desitjant que el puré es convertira en... un deliciós puré? No, en un filet amb creilles fregides; en comptes d'això va començar a eixir fum blau dels foguers i, després d'uns segons, sobre els foguers hi havia una bossa de llepolies.

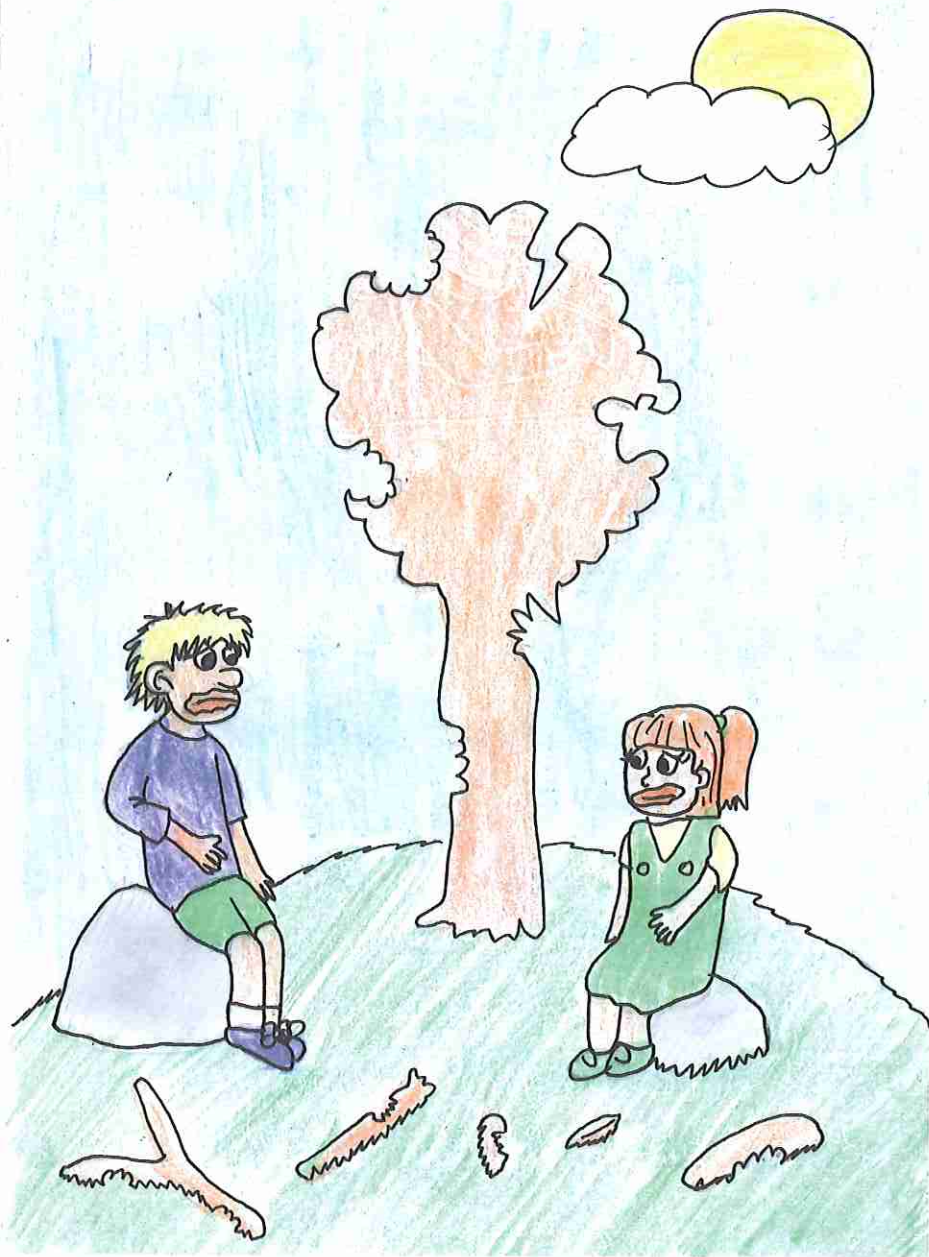
Daniel i Ana no van poder resistir la temptació i les van tastar abans que arribara sa mare.

Sa mare va entrar a la cuina quan, de sobte, es van vore en un prat verd; van vore que allò no era la cuina.

Daniel va agafar Ana de la mà i van començar a córrer pel prat. Unes olors a regalèssia, xocolata i gominoles omplien l'aire. Van vore un bell tossal que tènia un frondós arbre al cim, Ana tenia por però Daniel la va tranquil·litzar.

-Ana no et preocupes, que jo et cuidaré –va dir.
I es van posar a caminar fins al gran arbre.
Daniel va alçar el braç i en va arrancar una
fulla. Es va adonar que era de xocolata, aquell
arbre! I van començar a menjar i a menjar.

Van menjar fins a unflar-se i van començar a
trobar-se malament, els feia mal la panxa i
llavors van pensar que no havien d'haver menjat
tantes llepolies. La lluna va aparéixer al cel i
els rajos del sol es van amagar darrere de les
muntanyes.



Mentre pensaven que algú els rescatara, van sentir un voleteig. Daniel va sentir que aquell ésser es va parar just darrere seu. Va mirar i va tindre un gran ensurt... igual que Ana. No era un ocell, era un gos amb la pell verda i unes ales de color blau. Ana tenia tanta por que es va agafar de Daniel.

El gos se'ls va acostar i els va dir:

-Hola, em diuen Ccoverdura, sóc el guardià de les verdures. Vosaltres deveu ser Daniel i Ana, veritat?

Els xiquets no van contestar, el fred i la por els tenien paralitzats.



-Ei, que no vos faré mal. Només vull que m'ajudeu- llavors Daniel va soltar a Ana i va preguntar a Cocoverdura:
-On estem? Estàvem a la cuina i de sobte vam aparéixer ací -va dir mentre li tremolava la veu.

Esteu en el món de la bruixa Caloria. Jo, Cocoverdura, vos he portat fins ací perquè m'ajudeu a rescatar les vitamines, que estan tancades al castell de la bruixa Caloria. És tan malvada, la bruixa, que fa que els xiquets mengen llepolies i odien les verdures. Jo vaig intentar salvar les vitamines... però els soldats hamburgueses em van tirar i em van enviar molt lluny; he passat per deserts i mars esperant tindre prou energia per a poder portar-vos fins ací- Ana va soltar a Daniel i va dir a Cocoverdura:

-Ma mare es posarà trista.

-No et preocupes Veniu amb mi?

Cocoverdura va obrir les ales i Daniel i Ana van muntar sobre Cocoverdura.

Mentre volaven Cocoverdura els va preguntar:

-Vos agraden les verdures?

-No ens agraden gens, són lletges, fan un gust amarg i t'entren ganes de vomitar. A més, fan mala olor.

Cocoverdura es va parar en l'aire i va girar el cap.

-Són les millors "llepolies" que hi ha –va continuar volant i va dir: –Fan mala olor perquè volen espantar les calories de la Bruixa. Ella fa que els xiquets es posen grossos i malalts. I si les llepolies fan bona olor, és perquè tenen calories i et fan lleig, no creixes, t'ixen grans, et posen ulleres.... Les verdures són molt importants, si voleu ser llestos i guapos. Hauríeu de prendre'n tots els dies.

- Jo crec que a partir de hui ens menjarem totes les verdures que faça ma mare- va dir Ana, molt contenta.

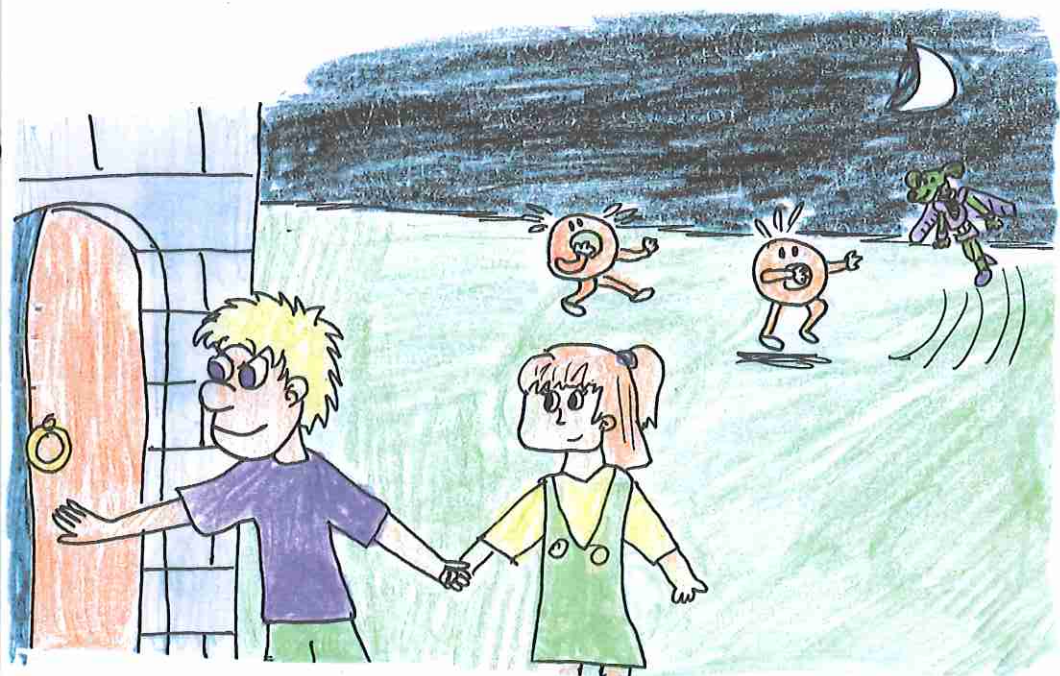
Al final van arribar al castell.

-Com entrarem? –va preguntar Daniel.

-Crec... que hi ha dos Donuts a la porta del castell –va dir Ana.

-Jo els entretindré i vosaltres entreu pel corredor, fins a l'escala, que vos conduirà fins a les masmorres –va dir Coco.

Van començar a córrer i, mentre Cocoverdura feia volantins davant dels Donuts i els entretenia, Daniel i Ana es van colar al castell.



Van passar amagats darrere d'una deliciosa planta de crema, es van ficar pel corredor i van vore l'entrada de les masmorres. Van entrar i van vore totes les vitamines tancades.

Llavors van vore que hi havia moltes vitamines, això volia dir que les verdures en tenien moltes.

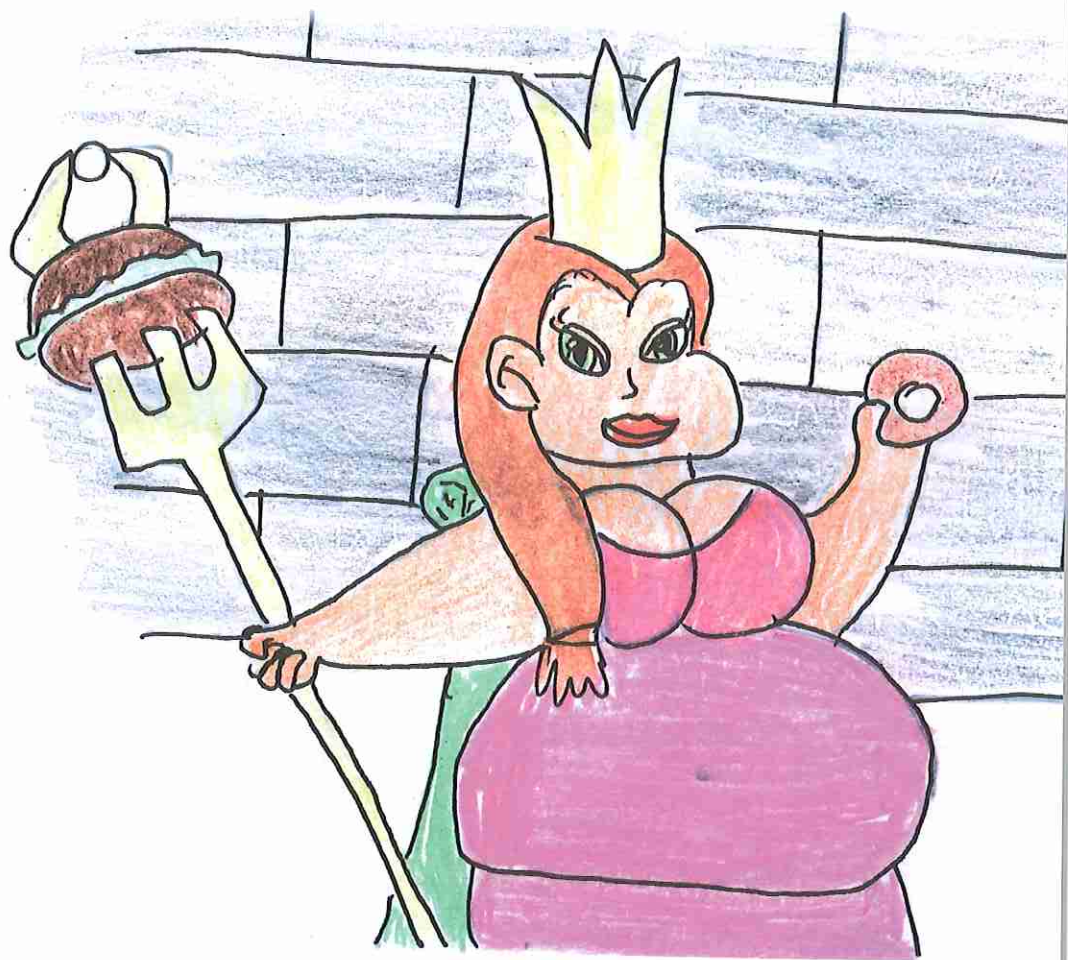
Totes van començar a cridar d'emoció i Daniel els va anar obrint les portes a poc a poc.

Van eixir totes corrents cap a l'exterior, on jugaven i cridaven.

De sobte van aparéixer els soldats de la bruixa Caloria.

Les vitamines van atacar i es van menjar tots els soldats.

Entre tota esta confusió va aparéixer la bruixa Caloria.



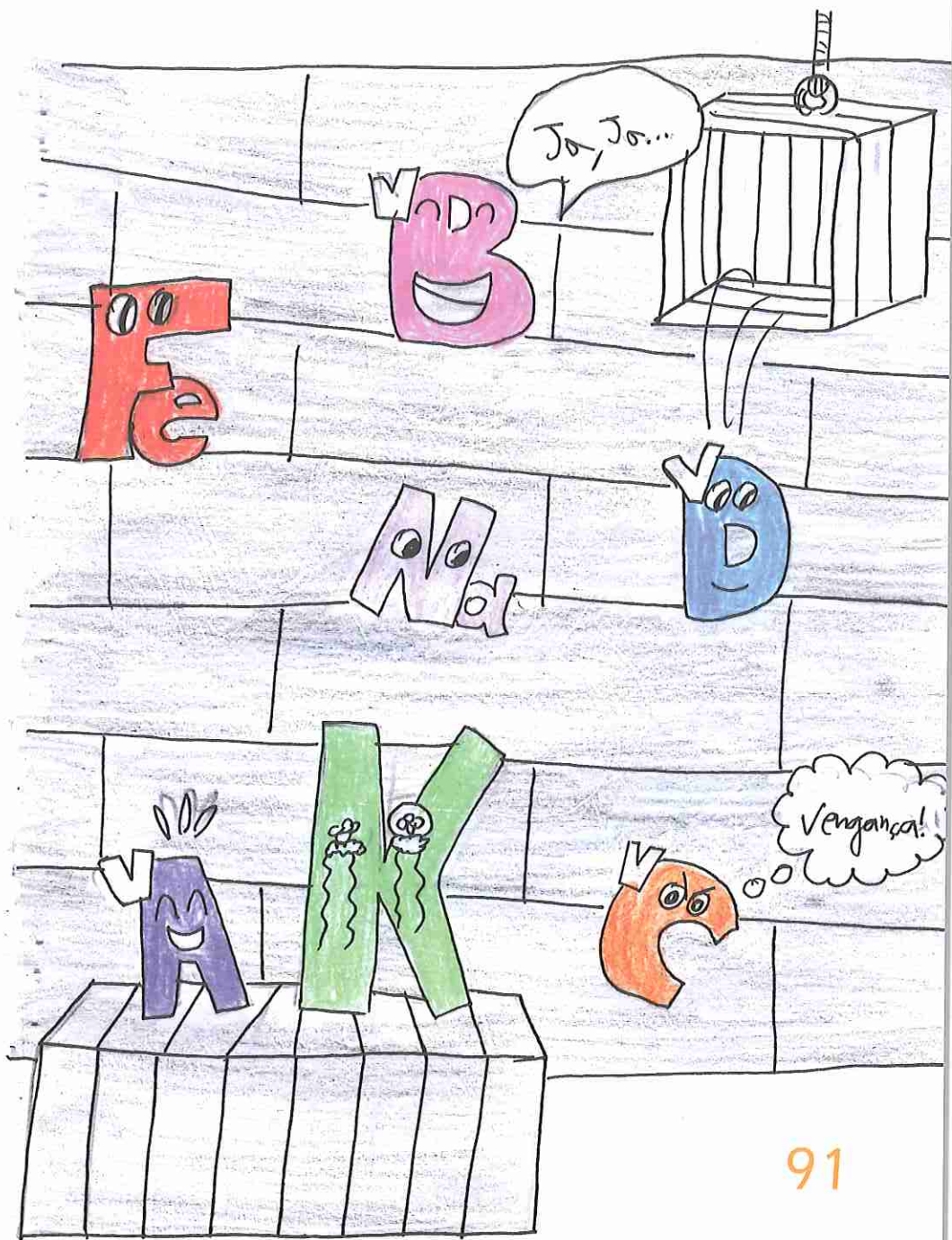
-Ha, ha, vos penseu que un muntó de verdures em pot derrotar? Sóc la bruixa Caloria i els xiquets preferixen menjar-se les meues delicioses llepolies que no una d'eixes verdures verdes i lletges.

-Això no t'ho creus ni tu, bruixa lletja, jo preferisc menjar verdures, són mes sanes i ho pense dir a tots els meus amics d'escola.

La bruixa semblava enfadada, quan de sobte totes les vitamines: A, B, C... van botar sobre la bruixa Caloria fins a fer-la desaparéixer finalment, i totes van començar a cridar mentre se sentia la seua veu:

-Tornareeeeeeeeé....

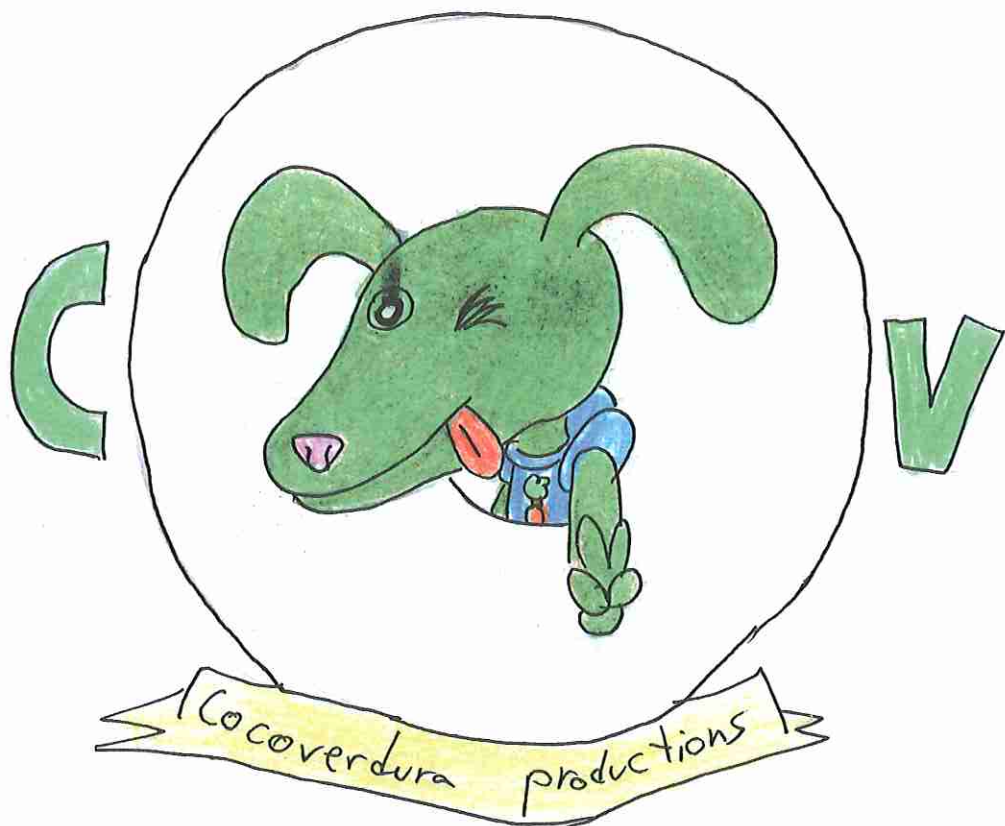
Una vitamina va abraçar Daniel i Ana i els va portar fins a sa casa, i de sobte la vitamina va desaparéixer en l'aire dient adéu.



Es van trobar de nou a la cuina davant d'un deliciós plat de puré, amb eixes saboroses bajoques. De sobte es podia vore la cara de Cocoverdura que s'acomiadava i donava les gràcies.

...

Ana i Daniel van aprendre que les verdures són molt importants, i a partir d'aquella aventura es van menjar sempre les verdures. Amb les esperances posades en Cocoverdura, que algun dia tornara amb el fantàstic món de les vitamines A, B, C i D... i moltes altres més.



Amb este conte pretenem que tots els xiquets i xiquetes s'animen a menjar verdures. Recordeu! Les verdures són la millor llepolia. Mengeu verdures i, qui sap, potser vos trobareu amb Cocoverdura...

Centre Col·legi La Inmaculada, Regió de Murcia
Directora Fco. José Morales Yago
Tutora Juana M^a Ruiz Puche
Curs dels autors 2^{on} de secundària

Autors

Sara Ortuño Lorente

Gabriel Puche Palao

Alvaro Soriano Villascusa



Ilm. Sr. José Gabriel Ruiz Gonzalez, Director General de Consum de la Región de Murcia, amb els premiats.

