

LUCIA LOPEZ ROMERO

C.E.I.P. RAMON LLULL (4º de primaria)

ALICANTE

EL HADA SALUDABLE

En un lugar no muy lejano apareció un hada con muchas ganas de ayudar a los demás. Llegó a un precioso valle y vio un pequeño pueblecito en la ladera. Pensó que era buena idea presentarse a sus nuevos vecinos y ver si les podía ayudar en algo.

Cuando llegó, se sentó en la fuente de la plaza del pueblo y observó durante un rato largo a la gente. Enseguida se dio cuenta que la gente era muy pobre y no tenían suficiente para poder comer. Y pensó: "Ya está, les preguntaré qué quieren comer y con mi magia podré darles lo que quieran".

Dicho y hecho, empezó a preguntar a la gente qué querían y los niños le pidieron chocolate, magdalenas, piruletas, etc. Y los mayores le pedían morcillas, chuletas, salchichas, etc. El hada pensó que si les daba lo que le pedían no les iba a ayudar demasiado porque esa forma de comer no es nada saludable.

Entonces pensó: "¿qué puedo hacer para enseñarles a comer sano? Ya está, organizaré un juego cada día para que la gente pueda ganar la comida del día siguiente y que además lo que ganen sea variado. Así se llevarán a casa una cesta con comida variada y saludable para el día siguiente. Pero, ¿cómo puedo hacer que todos ganen su cesta de comida?... ¡Pues claro!, solo tengo que fijarme en las habilidades de cada uno y así inventaré juegos para que todos puedan ganar sus raciones del día siguiente"

Así empezaron los juegos C.O.E.S.: Concursos Originales y Especialmente Saludables. Todos los días había competiciones de correr, de pensar, de saltar, de inventar. Y así todos ganarían sus raciones diarias de comida. Al principio del concurso se le daba una cesta a cada familia, porque las familias competían juntas, ya que jugar en familia es muy saludable. Los premios que les daba el hada eran raciones de pasta, cereales, fruta, verdura, pescado, etc. Todo muy bien presentado y con un lazo para que fuese un regalo de verdad.

Al acabar los juegos todos se iban a su casa cada día con:

- Una garrafa grande de agua
- 4-6 raciones de pan, cereales, pasta...
- 5 raciones de frutas y verduras
- 2-4 raciones de leche, yogures, quesos...
- 3-5 raciones de aceite de oliva.
- 2 raciones de carnes magras, pescado, legumbres, huevos....

Además los viernes había un concurso especial llamado "ENDULZA TU FIN DE SEMANA" en el que se podían ganar dulces y chucherías y alguna de esas morcillas y salchichas que le habían pedido al hada.

La verdad es que todo el pueblo se juntaba para participar en estos juegos cuando acababan los trabajos y el colegio porque era una forma de pasarlo muy bien, y además haciendo ejercicio que es muy, muy saludable.

Poco a poco, la fama de los juegos C.O.E.S se fue conociendo en otros pueblos, ciudades y hasta países. Los fines de semana el pueblo se llenaba de visitantes entusiasmados por jugar. Estos visitantes se alojaban y comían en el pueblo, por lo que poco a poco este pequeño pueblo dejó de ser pobre.

El Hada Saludable pensó que en aquel lugar ya no necesitaban su ayuda. Les dijo que se iba a buscar a otras personas que necesitasen su ayuda pero que de recuerdo les dejaría una gran estatua con la pirámide nutricional. Para que no se les olvidase lo que habían aprendido.

El pueblo nunca olvidó lo que el hada les había enseñado y los niños crecieron fuertes y sanos.....¡¡¡¡ y más altos que la estatua de la pirámide !!!!!

FIN