

Un bon desdejuni
cada dia
et dóna força i alegria

 **consum**
COOPERATIVA

6ª edició
de Contes Consum
Dia Mundial del Consumidor





Títol: *Un bon desdejuni cada dia et dóna força i alegria*

6a Edició del Concurs de Contes Consum,
Dia Mundial del Consumidor
Biblioteca de Consum de la Cooperativa Consum

© **CONSUM S. COOP.V**
Av. Alginet, 1 – 46460 – Silla
www.consum.es
Any de divulgació 2011

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública
o transformació d'aquesta obra, només es pot realitzar amb
l'autorització de Consum S. Coop. V.

Maquetació: Engloba

Impressió: El Tinter, SAL (empresa certificada EMAS)
Imprés en paper certificat FSC® i tintes amb olis vegetals

Primera Edició: Setembre 2011

Tirada: 3.000 exemplars

Un bon desdejuni
cada dia
et dóna força i alegria

6^a edició
de Contes Consum
Dia Mundial del Consumidor

Et contaré un conte

Quan sentim o llegim la frase “Hi havia una vegada” ens traslladem al món dels contes. Tornem amb la nostra imaginació a aquella època en què érem més menuts i ens contaven històries fantàstiques de personatges màgics, bruixes i fades o animals que prenien vida i parlaven. El conte acabava més o menys així: “...i conte contat, ja s’ha acabat”, però no sempre ens aguantàvem desperts per a sentir-ho, perquè ja havíem començat la nostra pròpia història en somnis, on, és clar, érem els protagonistes del nostre conte particular.

Llegint i contant contes vola la nostra imaginació, tant els contes populars i tradicionals com els relats més nous. I si a més els hem escrit nosaltres, encara tenen més valor. Este llibre és un clar exemple d’això, on es recullen els contes i dibuixos elaborats pels xiquets i joves dels centres que han participat en el Concurs de Contes que tradicionalment organitza la cooperativa Consum cada any per commemorar el Dia Mundial del Consumidor.

Que els xiquets i joves coneguen des de menuts els seus drets i deures com a consumidors és un dels objectius de Consum, atesa la seua naturalesa d’associació de consumidors, a més de promoure bons hàbits alimentaris per a tindre una dieta sana i equilibrada.

Este llibre recull els contes premiats de la sisena edició del Concurs de Contes Consum, que enguany ha portat per lema “Un bon desdejuni

cada dia et dóna força i alegria". Hi han participat més de 3.200 xiquets i xiquetes de 400 centres educatius de la Comunitat Valenciana, Catalunya, Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia. El tema elegit per a esta edició, el desdejuni, incidix en la importància de la primera menjada del dia, ja que ens ajuda a afrontar amb energia totes les nostres activitats quotidianes. Però encara és més important quan anem a escola, ja que a diari fem esforços físics i intel·lectuals i estem en plena etapa de creixement, i per això necessitem una aportació nutricional completa des de primera hora del matí.

En la Cooperativa seguim fomentant la mateixa línia editorial de publicacions per a xiquets i joves, escrites per ells mateixos sobre temes de consum. D'esta forma anem sumant, any rere any, els treballs dels guanyadors de cada Concurs de Contes a la Biblioteca de Consum, un arxiu documental que, per descomptat, està a disposició de famílies, educadors i organitzacions a través del web de Consum www.consum.es

Des de Consum volem agrair a les diverses administracions públiques la seua col·laboració, igual com als professors dels centres educatius i als escolars, els autèntics protagonistes d'este projecte. La seua imaginació i el seu sentit artístic han fet, un any més, que este concurs siga tot un èxit.

Esperem que gaudisques llegint este llibre i no t'oblides de seguir el lema d'enguany: "Un bon desdejuni cada dia et dóna força i alegria".

El secret d'Irene / 8

ACCÈSSIT EDUCACIÓ ESPECIAL

Centre: Centre Públic d'Educació Especial Tomàs Llacer d'Alcoi (Alacant)

Tutora: Ester Soler Cardona

Text original en Valencià

Els nostres veïns els Nutrícoles / 22

ACCÈSSIT CENTRE OCUPACIONAL

Centre: Centre de Dia Virgen de la Esperanza, de Yecla (Múrcia)

Tutora: Mónica Palao Martínez

Text original en Castellà

Enriqueta, la galleta coqueta / 36

1r PREMI DE COMUNITAT VALENCIANA

Centre: I.E.S. El Caminàs de Castelló

Tutora: Elena Nebot Rodríguez

Curs: 1r d' E.S.O.

Text original en Valencià

Que important que és desdejunar-se bé! / 50

1r PREMI DE CATALUNYA

Centre: Col·legi Sagrat Cor de Gavà

Tutora: Carmen Fernández Rivero

Curs: 5è de Primària

Text original en Castellà

Desdejuna't bé cada dia i tindràs energia / 64

1r PREMI REGIÓ DE MÚRCIA

Centre: I.E.S. Miguel de Cervantes de Múrcia

Tutora: Maria Dolores Hernandez Martínez

Curs: 1r d' E.S.O.

Text original en Castellà

La maratón del desdejuni / 76

1r PREMI JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA - LA MANCHA

Centre: I.E.S. Diego de Siloé d'Albacete

Tutora: Maria Victoria León Manzano

Curs: 1r d' E.S.O.

Text original en Castellà

El secret d'Irene



Títol del conte:

EL SECRET D'IRENE



3 Autors:

**MARIA OLMEDO MARTÍNEZ,
RAFAEL ISMAEL MARTÍNEZ ILARIO I
IRENE MARSET CASTELLÓ**



curs:

SECUNDÀRIA 4



Coordinadora:

ESTER SOLER CARDONA



Centre:

C.P.E.E. TOMÀS LLÀCER
c/ periòdic ciutat, 4
c.p.: 03803 Alcoi
Alacant

PICTOGRAMES

Autor pictogramas: Sergio Palao

Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/araasac/>)

Licencia: CC (BY-NC-SA)



EL



SECRET



D



IRENE



HI HAVIA



UNA VEGADA



UNA



XIQUETA



QUE ES DEIA

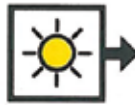
IRENE



TOTS



ELS



MATINS



IRENE



DESDEJUNAVA



UNA



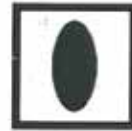
TORRADA



AMB



PERNIL DOLÇ,



UN



IOGURT



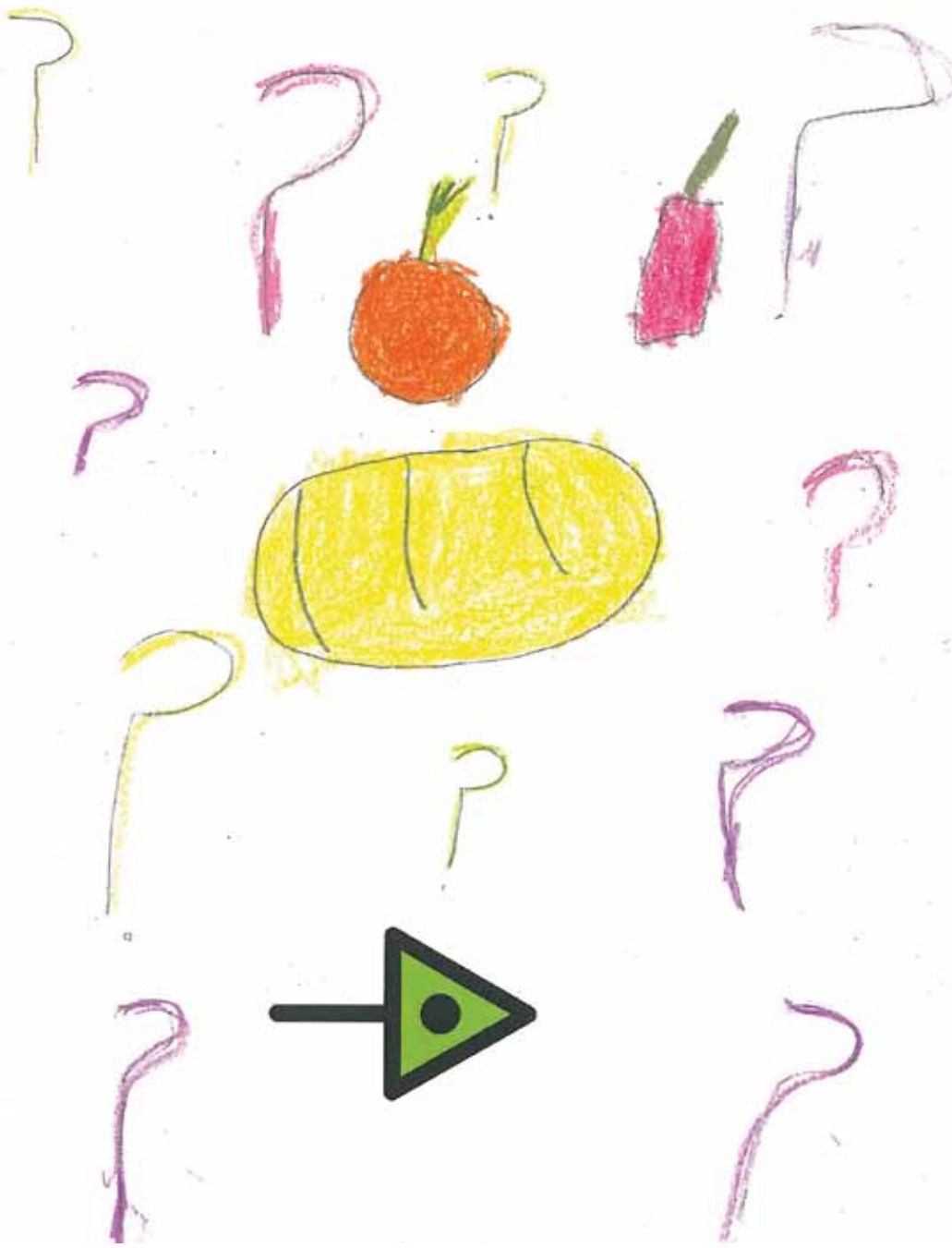
I



UNA



MANDARINA



PER QUÈ?



PER



PODER



PORTAR



LA SEUA



CADIRA



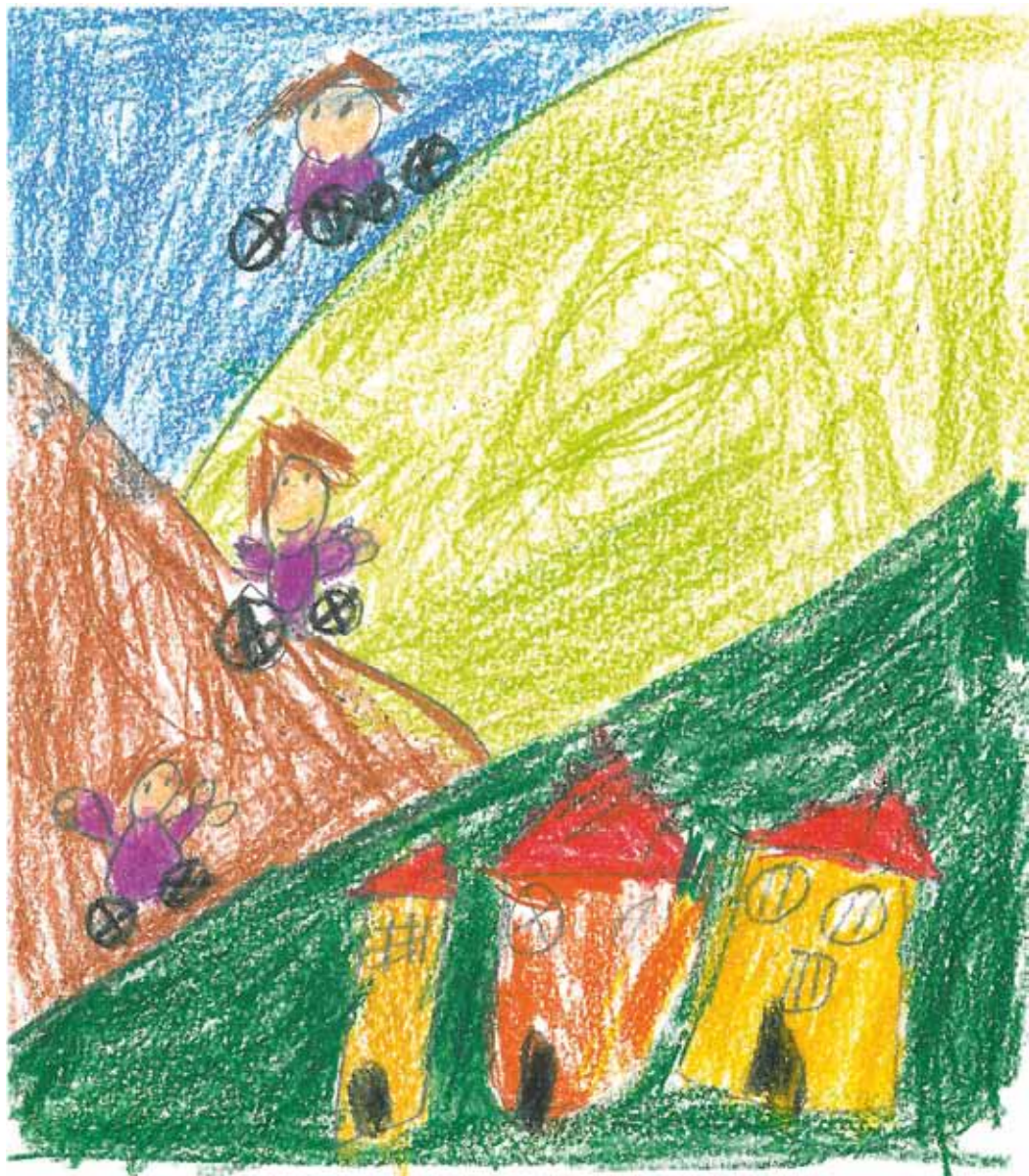
AMB



EL



CAP



y



I

PUJAR

LES RAMPES

D'ALCOI !



PER



TREBALLAR



AMB



LA



FISIO



EN



HIDROTERÀPIA

CLIC



PER



PODER



POLSAR



POLSADORS



PER



TREBALLAR



SOLA



EN



LV



ORDINADOR



I JUGAR



A



BOCCIA



DURANT



LV



ESPLAI



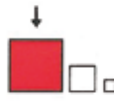
GRÀCIES



AL



SEU



GRAN



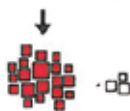
DESDEJUNI



IRENE



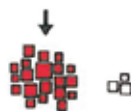
ÉS



MÉS



AUTÒNOMA,



MÉS



FELIÇ !

Comunitat Valenciana.

Lliurament de premis dia 13 d'abril de 2011, a la seu social de Consum a Silla.

Accèssit per a centres d'Educació Especial: EL SECRET D'IRENE.

Dels alumnes del Centre Públic d'Educació Especial Tomàs Llacer d'Alcoi (Alacant).

Lliura el premi: Directora General de Comerç i Consum de la Generalitat Valenciana, Il·lma. Sra. Silvia Ordiñaga Rigo.

Reben el premi:

Director: Valentín Celemín

Tutora: Ester Soler Cardona

Alumnes: Maria Olmedo Martinez
 Rafael Ismael Martinez Ilario
 Irene Marset Castello





Dia de l'acte de lliurament de premis, 13 d'abril , a la seu social de Consum a Silla.

Els autors i les autores del conte premiat, al costat de la Il·lma. Sra. Silvia Ordiñago Rigo, Dir. Gral. de Comerç i Consum de la Generalitat Valenciana.

Els nostres veïns,
els nutrícoles

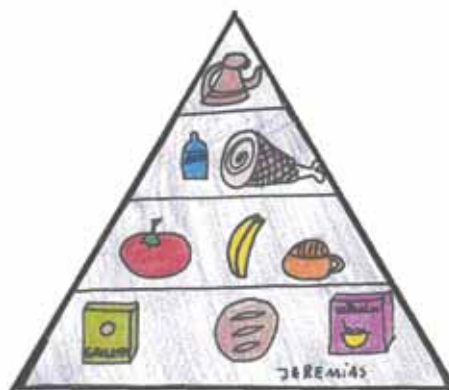
NUESTROS VECINOS



LOS NUTRÍCOLAS



PLANETA: TIERRA



PLANETA: NUTRILÀNDIA

Conta la llegenda, que fa un muntó d'anys, els científics de la "MASA", van descobrir un nou i saludable planeta, que van anomenar NUTRILÀNDIA.

Es tracta d'un bell planeta de forma triangular, compost per nou països que estan situats en escala vertical, depenent de la seua aportació nutricional.

Este planeta es troba tan a prop de la Terra que, a les nits – com que els terrícoles ronquen de forma tan estrepitosa i sorollosa- molesten amb els seus roncs els seus veïns de NUTRILÀNDIA i aquests es passen tota la nit dient-los:

Txist, txist, txist,... silenci per favor, gireu-vos de costat que volem dormir...!!!



Gallo Cantor

Com cada dia, de bon matí, els habitants de tots dos planetes es despertaven en sentir la veu d'un gran tenor, "El Gall Cantor".

Bé, us el presentaré:

El Gall Cantor

És de tots el millor,

Puntual com una campana,

Que eixim del llit cada dia ens mana,

I si et costa i li dius que no,

Et repetix i et repetix esta cançó:

La canción del desayuno

PIANO

$\text{♩} = 125$

SALVADOR PEÑA MARTÍNEZ

Con alegría

¡Ki-ki-ri-ki! ¡ko-ló-ko! ¡A-

mi-ba! ¡Des-pier-ta! que co-mien-za que co-mien-za la can-ción, de-gus-
tá-yón-pe-

tan-do un de-sa-yu-no que-li-men-ta que-li-men-ta un mon-tón con
ce-mos el nue-vo dí-a con el a-sí-moy la fuer-za del me-jor

le-che, ca-re-a-les, u-na pe-ra un me-lo-co-tón mag-da-

las, ga-lla-tas y un mi-to co-mun cam-pe-ón ¡A-

mi-to co-mun cam-pe-ón

- Canción compuesta expresamente para este cuento -

Una volta desperts i alçats, els nutrícules es preparen per a gaudir del moment més abellidor del dia, "el desdejuni". Però abans, volem que els conegueu, ja veureu que són uns éssers molt simpàtics i divertits.



Panacho



Macedonio



Aceitera



Zumete



Rellena



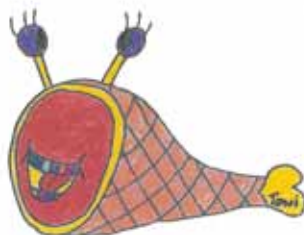
Kerriskis



Matilda



El Colorao



la Serrana

Els nostres amics, cantant sense parar, tots els matins es llaven, es visten, es pentinen i es posen ben guapos per asseure's a taula a gaudir dels bons aliments.



La ducha de la señora Aceitera.



El colorao
Se cepilla los dientes.



ROQUE
La Rellena
Bosteza y se estira



Panacho
Se peina



El desayuno de los nutricolas

Els lleters omplen els bols de saborosa llet, els galleters i cerealets els acompanyen amb abellidores i cruixents pastes de totes les formes i els colors.

Entre els forners, oliers, tomaquers i pernilers preparen unes torrades que estan molt, però que molt abellidores.

Finalment, els suquets i els fruiters no deixen de regalar fruites carneses i sucs exquisits.

Però, dia rere dia, els nutrícoles observaven que els terrícoles s'alçaven amb el temps molt just per a llavar-se, vestir-se i eixir disparats al treball o a l'escola, de manera que es botaven el desdjejuni o simplement prenien un got de llet i amb això aguantaven fins a l'hora de dinar.



Els nutrícules, tristos en vore que els seus veïns no gaudien del moment més abellidor del dia, van decidir actuar i van enviar a la Terra un delegat de cada país per informar-los sobre la importància d'un desdejuni complet, sa i equilibrat, i així poder realitzar amb energia totes les activitats del dia.

Així que els nostres amics:



Matilda, Rellena, Ke-rriskis, Macedonio, Panacho, Jugosete, Aceitera, El Colorao i La Serrana van decidir començar per un país molt salat anomenat Espanya.



Nuestros amigos los nutri colas visitan España

Muntats en les seues naus espacials, van decidir sobrevolar totes les ciutats de nord a sud i d'est a oest, cantant una vegada i una altra la cançó del desdejuni.

Els terrícoles, en sentir eixa agradable melodia, van aprendre la lliçó i van optar per canviar els seus costums als matins.



Los papás y mamás cantan la canción del desayuno

A partir de llavors, les mares i els pares s'alçaren amb temps de sobres, alegres i somrients taral·lejant la bonica cançó. Es llavaven, es vestien i preparaven uns desdejunis deliciosos amb fruites, lactis, cereals i torrades.

Els xiquets, en oлар la saborosa aroma d'estos aliments, saltaven del llit desitjant asseure's a taula i després del desdejuni marxaven a escola amb les "piles carregades", disposats a enfrontar-se a totes les tasques i aventures, tots els esports i jocs, igual com als exàmens i a les activitats que els professors els proposaven.

I va ser així com a poc a poc els terrícoles van anar prenent consciència de la importància d'un bon desdejuni.

Regió de Múrcia.

Lliurament de premis, 31 de maig de 2011, al Centre Escènic Pupaclown de Múrcia.

Accèssit Centre Ocupacional: ELS NOSTRES VEÏNS, ELS NUTRÍCOLES

Dels usuaris i usuàries del Centre de Dia Virgen de la Esperanza, de Yecla.

Lliura el premi: Director d'Atenció al Ciutadà, Drogodependències i Consum de la Regió de Múrcia, Il·lm. Sr. Juan Manuel Ruiz Ros.

Reben el premi:

Directora: Laura Ortega Andres

Tutora: Mónica Palao Martínez

Usuaris/es:

Sonia Lorenzo Román

Rafael Val Muñoz

Ascensión Castillo Guirao

Juan Pérez Contreras

Sergio Puche Palao

Raúl Puche Palao

José González Juan

Roque Ortuño Azorín

Matías Soriano Melero

Antonio Martínez Martínez

Jeremias Rubio Soriano

Emilia Rubio Carpena

Esther Sandoval Riquelme

M^a Angeles Puche Martínez

Amparo Azorín Villaescusa





Dia de l'acte de lliurament de premis, 31 de maig, al Centre Escènic Pupaclown de Múrcia.

Els autors i les autores del conte premiat al costat de l'Il·lm. Sr. Juan Manuel Ruiz Ros, Director d'Atenció al Ciutadà, Drogodependències i Consum de la Regió de Múrcia.

Enriqueta,
la galleta coqueta

ENRIQUETA LA GALLETA COQUETA





Enriqueta era una galleta molt coqueta. Tots els matins es passava molt de temps ensucrant-se i posant-se canella per ser més dolça i agafar un color torrat.



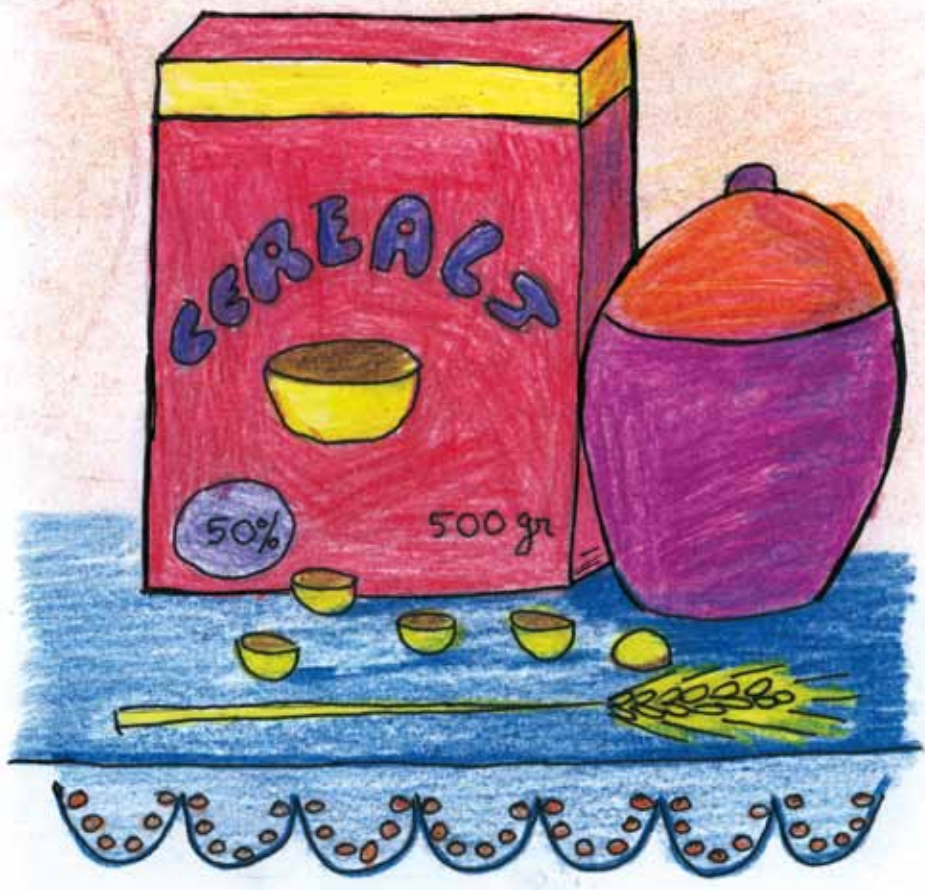
Des de feia temps no volia participar en el desdejuni perquè cada vegada que es mullava en llet es desfeia, i no podia suportar que la seua figura no tinguera prou components per a no desfer-se.



Això provocà un malestar entre els seus companys d'equip, els lactis i sucs, ja que els faltava un element que complementara un desdejuni saludable.



La galleta reivindicava que el mestre artesà haviad'augmentar algun dels seus ingredients per a fer-la més consistent.



Els seus companys, malgrat que sempre havien format un grup, cansats de la seua coqueteria i queixes, es plantejaren fer equip amb els cereals, ja que aquests també portaven carbohidrats i no posaven gaire impediment.



Els cereals acceptaren formar-ne part, però absorbien tota la llet o el suc, volien ser ells els protagonistes.



Aquest fet va fer que recordaren i enyoraren l'antiga amiga, la galleta, la dolçor i l'aroma a canella que els deixava. Per la seua part la galleta se sentia sola, notava a faltar la calforeta i la suavitat de la llet, i l'energia que li proporcionava el suc.



Així que els seus amics deixaren de banda el seu orgull i decidiren fer les paus amb la galleta, demanant-li que tornara.



Des d'aquell moment la seua amitat es va enfortir, de nou formen un equip alimentari que es complementen i aporten energia i vitalitat per la ingesta de fibra, vitamines i minerals.



L'amistat entre aquests tres elements dóna una combinació perfecta per a un bon rendiment!

Comunitat Valenciana.

Lliurament de premis dia 13 d'abril de 2011, a la seu social de Consum a Silla.

1r premi: ENRIQUETA, LA GALLETA COQUETA

Dels alumnes de 1r d'ESO de l'IES El Caminàs de Castelló.

Lliura el premi: La Directora General de Comerç i Consum de la Generalitat Valenciana, Il·lma. Sra. Silvia Ordiñaga Rigo.

Reben el premi:

Directora: Inés Altaba Camañes

Tutora: Elena Nebot Rodríguez

Alumnes: David Pérez Tichell
 Pablo Borja Moreno
 Patricia del Rio Gómez-Rico
 Rebeca Sánchez Olmeda
 Natalia Gilabert Burés
 Sara Montero Sedano
 Clara Levoni Chulià
 Maria Saura Pañella
 Raquel Artuñedo Pérez



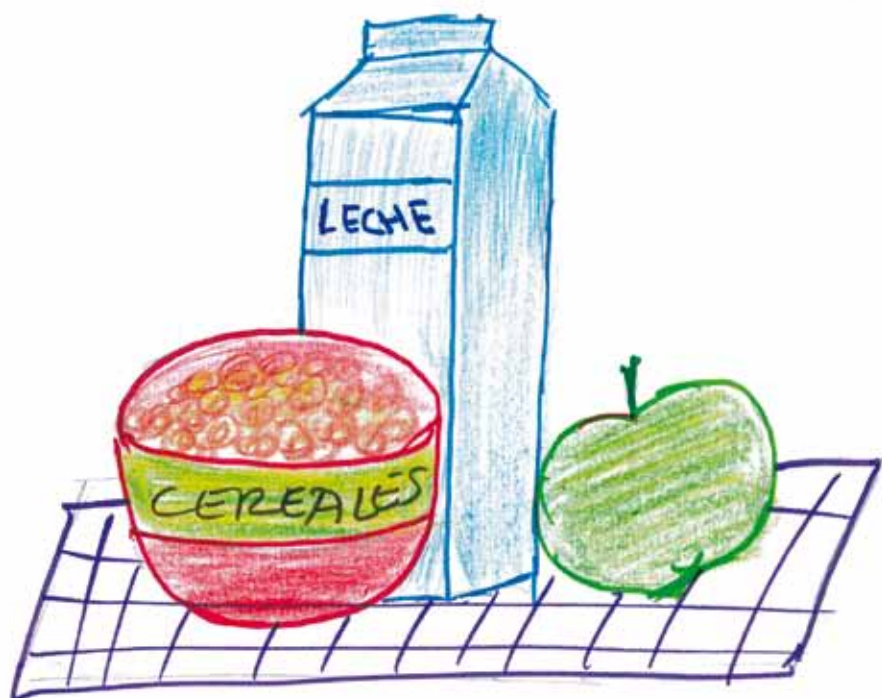


Dia de l'acte de lliurament de premis, 13 d'abril, a la seu social de Consum a Silla.

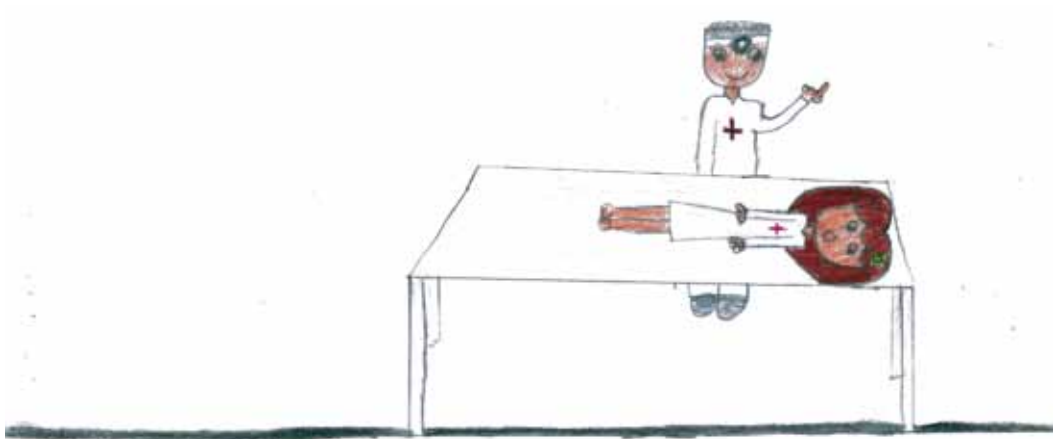
Els autors i les autores del conte premiat, al costat de la Il·lma. Sra. Silvia Ordiñago Rigo, Dir. Gral. de Comerç i Consum de la Generalitat Valenciana.

Que important que
és desdejumar-se bé!

¡Qué importante es desayunar bien!



Jésica era una nena molt capritxosa i malhumorada que no volia menjar mai el que la mare li cuinava. Un dia, va haver d'anar al metge perquè no es trobava gaire bé i el metge li va advertir que havia d'alimentar-se millor o es posaria molt malalta.



Al matí següent, quan es va llevar, va veure que a la taula de la cuina hi havia una gran varietat d'aliments. Era un esmorzar complet. La seva mare havia seguit els consells del metge i li havia preparat un bon esmorzar perquè comencés el dia alegre i amb energia. Havia de desdejurar-se molt millor del que fins en aquell moment feia.

-Quin esmorzar és aquest? – va preguntar arrufant el nas i amb desgana.

-És un de molt especial perquè conté tot tipus de vitamines i de proteïnes –li va contestar la mare.

-Per què haig de prendre aquest esmorzar? A mi no m'agrada – va replicar la nena.

-Perquè l'esmorzar és el principal àpat del dia, és el que més energia ens ofereix. Amb un bon esmorzar podràs començar el dia amb energia i rendir millor a escola per treure millors notes – li va explicar la mare.



Jésica, molt tossuda, no va voler ni tastar-ho. Així que, quan va arribar a escola, se sentia cansada i amb molta son. Aquell mateix matí tenien un examen. A la tarda, el professor ja havia corregit els exàmens i els va dir la nota que havien tret. Quan ella va veure la nota es va enfadar i va començar a pensar que potser la mare tenia raó.

Al matí següent, la mare li va preparar de nou un bon esmorzar, perquè la seva filla, aquesta vegada, s'ho mengés tant sí com no. Jésica no va protestar i s'ho va menjar tot. Quan va arribar a escola se sentia contenta i fins i tot va participar a classe, fent exercicis a la pissarra i aixecant la mà per respondre a les preguntes del seu professor.



Des d'aquell moment, Jésica, cada matí es desdejunava: sucs acabats d'esprémer o fruites naturals, algun cereal: torrades, galetes maria, un entrepà.... i algun lacti.

A mesura que van anar passant els dies, cada vegada se sentia més alegre i més treballadora i treia millors notes.

Un dia, a la classe de medi natural, la professora va explicar com d'important era desdejunar-se bé. Molts nens no volien fer cas del que la professora explicava, així que, quan van sortir al pati, Jésica va parlar amb alguns dels seus companys per a explicar-los la seva experiència.

Encara que els amics opinaven que això era una ximpleria, que no podia ser per això que ella hagués millorat les notes. Llavors, ella els va proposar un repte: si es desdijunaven bé durant una setmana, veurien com les seves notes millorarien i els seus cossos ho agrairien.



Els va convèncer i van esmorzar correctament tots els matins, seguint els consells de Jésica. Quan va acabar la setmana, tots es van notar molt més alegres i amb moltes més ganes d'estudiar i de treballar a classe. Així van descobrir com és d'important desdijunar-se bé cada dia.

Contents pels resultats, van decidir escriure un conte perquè tots els nens aprenguessin a desdijunar-se correctament i així ajudar altres nens a sentir-se alegres i amb energia per començar el dia.

El conte va tenir molt d'èxit. Es van repartir molts exemplars per tota l'escola. Es van fer tan famosos que van haver de fer-ne una segona edició.



Els nens que llegien el conte s'animaven a desdejunar-se i aprenien molt sobre la importància de desdejunar-se bé. Però molts altres nens de la ciutat, no. Per això, Jésica va decidir que havien de repartir el conte a tots els nens. Així que van repartir contes per totes les cases i escoles de la seva ciutat.

Quan tothom va llegir el llibre, els nens de totes les escoles de la ciutat eren més alegres i més treballadors perquè havien comprès que prendre un esmorzar sa i equilibrat és molt important per a estar bé cada dia.

El conte es va fer cada vegada més famós perquè els nens que l'havien llegit, el recomanaven a altres nens que no es desdejunaven correctament.

Després de veure l'èxit que havien tingut amb el conte, van decidir que també podien editar una revista en la qual s'expliquessin coses sobre els aliments, i es donessin idees per a fer esmorzars sans i apetitosos. Tot ho feien perquè se sentien molt bé ajudant els nens a créixer sans i forts.

La revista també va tenir un gran èxit. Es van vendre en quioscs, llibreries... Moltes mares la compraven perquè volien aprendre a preparar als seus fills uns desdjunis variats, amens i saborosos, perquè cap d'ells pogués resistir la temptació de provar-los.



Animats per l'èxit que havia tingut el conte i la revista, van decidir gravar un disc on van recollir moltes cançons divertides i encomanadisses que parlaven dels aliments, els esmorzars, els berenars...

Algunes de les cançons eren:

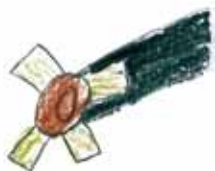
- Desdejuna't bé cada dia i viuràs amb alegria.
- Entre fruites.
- Escapant de les calories.
- ...

Van gravar molts discos i van fer una gira de 12 setmanes per molts pobles i ciutats. Amb aquests van portar molts exemplars del seu conte i aprofitaven els concerts per a repartirlos i així fer que molts més nens poguessin llegir-lo.



Com que cada vegada venien més contes, revistes i discos, van decidir que amb els diners que havien aconseguit obririen una escola de nutrició, a la qual podrien assistir tots els nens, els mares i pares que volguessin aprendre sobre l'alimentació saludable.

A l'escola de nutrició els nens van aprendre moltes coses: esmorzars saludables, receptes sanes i divertides... Van proposar preparar un concurs, on tots els alumnes de l'escola podien participar. Havien de preparar un esmorzar bo i saludable. L'esmorzar que més agradés als altres nens seria el guanyador i portaria el nom del nen o la nena que l'hagués elaborat. Tots havien tingut en compte que havien de contenir un cereal, un lacteri i una fruita. Es van esforçar tant a preparar un esmorzar ideal que va ser impossible decidir quin era el més saborós. Així que van decidir fer una carta d'esmorzars ideals amb tots els esmorzars que els nens havien preparat. Tots molt, molt saborosos.



Catalunya.

Lliurament de premis dia 27 d'abril de 2011, al Col·legi Sagrat Cor de Gavà

1r premi: QUE IMPORTANT QUE ÉS DESDE JUNAR-SE BÉ!

De les alumnes de 5è de Primària del Col·legi Sagrat Cor de Gavà.

Lliura el premi: Director de l'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, Sr. Alfons Conesa i Badiella.

Reben el premi:

Director pedagògic: Juan Ruiz Gámez

Tutora: Carmen Fernández Rivero

Alumnes: Andrea Adrià Rufián
 Claudia Atienza Jiménez
 Eva Caparrós Carrascal
 Andrea Dey Fernández
 Sara Donate Tejeda
 Marta Maldonado Carreño





Dia de l'acte de lliurament de premis, 27 d'abril, al Col·legi Sagrat Cor de Gavà.

Les autores del conte premiat al costat del Sr. Alfons Conesa i Badiella, Director de l'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya.

Desdejunat bé cada
dia i tindràs energia

Desayuna bien cada día y tendrás energía



Hi havia una vegada a qui deien MIGUEL, tenia 12 anys era un madrileny molt alt i des de menut s'entrenava per ser atleta, però una greu lesió a la cama li afectava per a poder ser-ho.

Va passar moltes nits en vela, per no poder córrer, que era la seua gran passió i encara li feia més mal en veure com els altres sí que ho feien.

Va anar a un metge que li va dir que era per falta de calci; llavors, Miguel li va contar que mai es desdejunava perquè quan ho feia vomitava. El metge li va dir que per això no tenia prou energia perquè la cama poguera recuperar-se a poc a poc.



Miguel va fer l'esforç de prendre el desdejuní, però no podia, menjava i el vomitava; era molt traumàtic, així que seguia lamentant-se i el seu somni es quedaria en això, en un somni.

Van passar diversos anys, i ell seguia sense poder desdejunar-se; tan grans eren les seues ganes que somiava amb el desdejuní.

Va complir els 16 anys, va organitzar una festa i entre els seus amics van recaptar els diners suficients per a poder viatjar a Múrcia, perquè en un hospital d'allà hi havia el millor metge especialitzat en atletes i tenien el tractament específic per a ell.

Allà van estar medicant-lo durant 2 setmanes, a poc a poc el tractament anava millorant encara que seguia sense poder desdejunar-se perquè vomitava. Al cap de dos mesos, els metges li van dir que hi havia possibilitats que poguera desdejunar-se tranquil sense que el seu cos ho rebutjara, això per a ell era un fet molt important, perquè estava més prop de poder ser un gran atleta.



Es va començar a entrenar perquè la seua cama no es ressentira. Un observador es va fixar en ell i van encetar una conversa. Miguel li va contar el seu problema a la cama i l'observador li va dir que no passava res, que estaria amb ell fins que es recuperara.

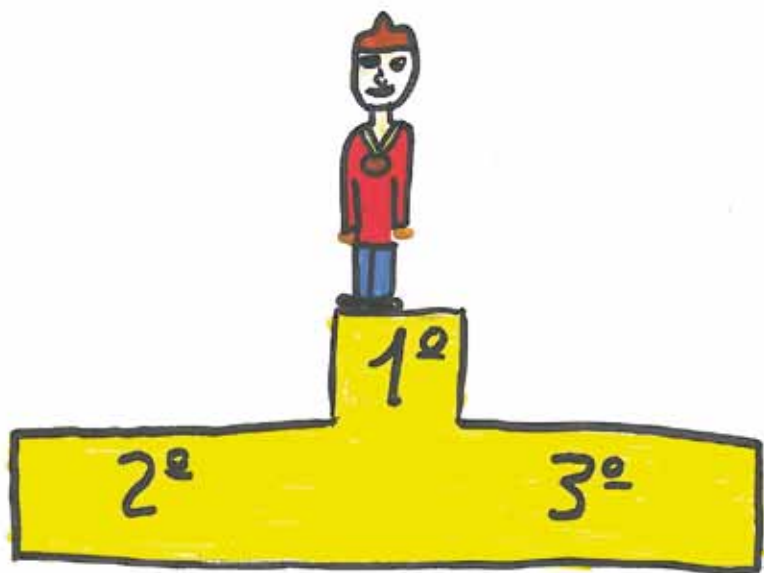


Miguel, a poc a poc va anar desdejuntant-se però la quantitat justa per no haver de vomitar, la seua energia era més gran i la seua cama cada vegada estava més forta. Com que era molt bo va participar en el campionat regional i el va guanyar amb molt d'entusiasme.

Cada vegada menjava més al desdijuni.

Va anar al metge i li va dir que estava perfectament, li va donar l'alta i ell es va posar molt content, cada vegada la seua evolució era millor.

Va anar al gran campionat d'Espanya celebrat a València. Li va costar moltíssim entrenar-se, la seua cama estava quasi curada, encara que a l'hora del campionat li va donar una estrebada molt forta i va participar amb un dolor molt agut; no obstant això, va guanyar i se'l van endur al campionat mundial. Tot el món estava amb ell i el recolzava perquè sabien el que havia sofrit, els que el van atendre a l'hospital estaven satisfets de la seua gran labor i els seus pares el recolzaven encara que no van poder estar amb ell a causa de la falta de diners per a poder viatjar.



Havien donat el gran tret d'eixida, va eixir l'últim però va anar remuntant i atrapant els seus contrincants tant que va guanyar el gran campionat.

Va eixir en tots els diaris i en tots els mitjans de comunicació. Va donar diverses rodes de premsa parlant de la importància del desdijuni i de com ell no s'hauria recuperat sinó s'haguera desdijunat bé. Així que va explicar a tot el món que com feia de primer al despertar-se era desdijunar-se molt fort i continuar entrenant per a seguir guanyant campionats, ja que havia perdut molt de temps.





En agraïment va anar d'hospital en hospital fent xarrades de com era de bo desdejuntar-se molt bé i molt fort; a més, firmava autògrafs i era un ídol per a molts xiquets i joves. El diners que va guanyar els va donar a l'hospital que el va ajudar a recuperar-se.

En agraïment, al carrer més gran de la ciutat van posar el seu nom, "carrer de Miguel Torres".



Miguel seguia dient a tots els llocs on anava que la seua ràpida recuperació havia sigut gràcies que va començar a desdejurar-se fort cada dia, era de les millors coses que havia fet al llarg de la seua vida.

Regió de Múrcia.

Lliurament de premis 31 de maig de 2011, al Centre Escènic Pupaclown de Múrcia.

1r premi: DESDEJUNA'T BÉ CADA DIA I TINDRÀS ENERGIA

Dels alumnes de 1r d'ESO de l'IES Miguel de Cervantes de Múrcia.

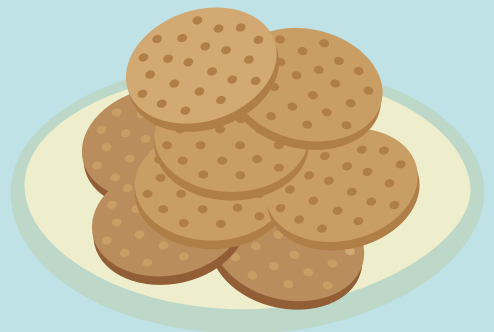
Lliura el premi: Director d'Atenció al Ciutadà, Drogodependències i Consum de la Regió de Múrcia, Il·lm. Sr. Juan Manuel Ruiz Ros.

Reben el premi:

Director: Pedro Callejas Sanz

Tutora: Maria Dolores Hernandez Martinez

Alumnes: Alejandro Sanchez Torres
 Clara Isabel Noales Castillo
 Alba Reboredo Gonzalez





Dia de l'acte de lliurament de premis, 31 de maig, al Centre Escènic Pupaclown de Múrcia.

Les autores i l'autor del conte premiat, al costat de l'Il·lm. Sr. Juan Manuel Ruiz Ros, Director d'Atenció al Ciutadà, Drogodependències i Consum de la Regió de Múrcia.

La maratón del Desdejuní

EL MARATÓN DEL DESAYUNO



Hecho por: Gloria María Prior Navarro
Raúl Mínguez Almodóvar y
Alejandro Lorenzo Caballero

Això era i no era un lloc tan llunyà on ni la vista arribava, en què els aliments eren la principal base de la vida. Este poble, que s'anomenava "Menjasà", comptava amb un nombre de població mitjà; entre esta població hi havia un jovenet anomenat Miguel, un xic enginyós, extravertit i molt honest. La vida a "Menjasà" era generalment tranquil·la, però últimament els habitants d'este poble es trobaven desganats i amb poca força, generalment durant el dia; però especialment als matins.

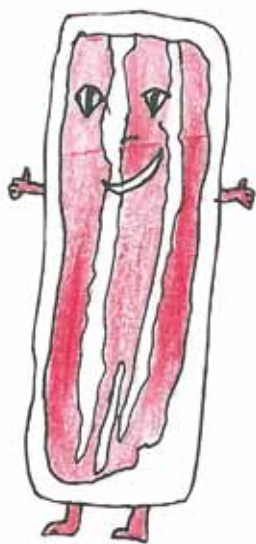
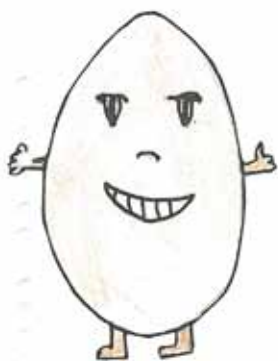


Alguns rumors que circulaven pel poble i els voltants apuntaven a una misteriosa malaltia. Doncs bé, Miguel creia conèixer l'origen d'esta presumpta malaltia. Segons Miguel, estos símptomes es devien al mal desdejuni que els seus conciutadans feien de matí. Un dia, Miguel va anar a l'Ajuntament a conversar amb l'alcalde del poble. A l'alcalde, li deien Senyor Alimentós. Després de la conversació que van mantenir el Senyor Alimentós i Miguel, l'alcalde va prometre que comunicaria a tots els habitants de "Menjasà" les solucions proposades per Miguel, que els dos esperaven que funcionaren pel bé del poble.



L'endemà, el Senyor Alimentós va comunicar per ràdio, televisió i premsa als ciutadans de "Menjasà" que intentaren fer un desdejuní complet, referit a la quantitat. Doncs bé, eixa setmana, els "menjaseres" van provar a desdejunarse amb quantitats abundants de carn, com ara bacó, botifarres, llonganisses, salsitxa, xoriço, chopped i embotits en general.

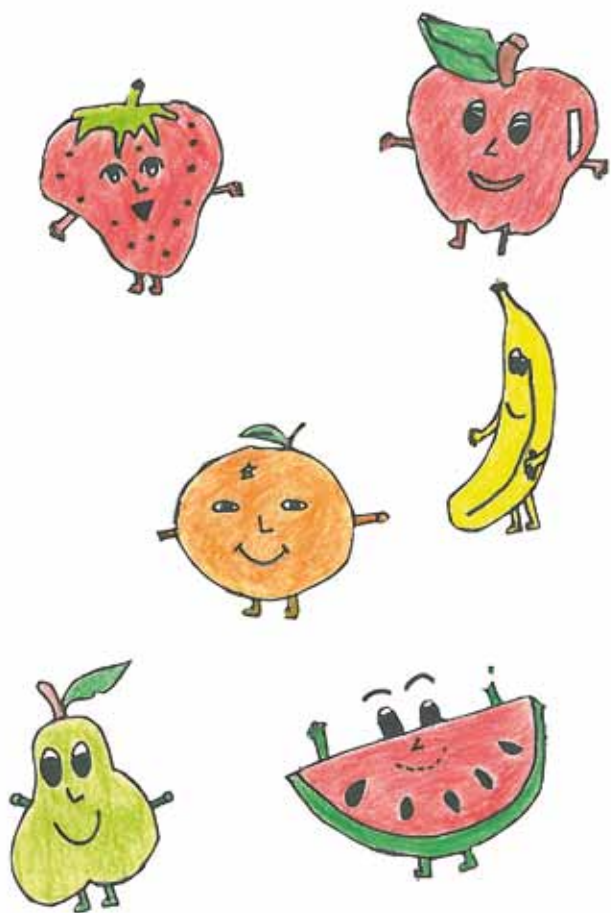
Es van començar a trobar un poc millor però no era suficient; els ciutadans, al cap d'unes hores, tornaven a recaure. La setmana següent van provar a desdejunar-se amb aliments com llet, cereals, galletes, torrades amb melmelada, ous remenats, truita a la francesa...



... però seguia sense funcionar.

Els “menjaserers” començaven a desistir, ja que ja ho havien provat “quasi” tot. Les dues setmanes següents, els ciutadans d’este acollidor poble van provar a desdejurar-se amb fruites i hortalisses (vegetals en general) com per exemple pomes, peres, plàtans, taronges, bresquilles, maduixes, melons, melons d’Alger, prunes, albercocs, figues, mandarines, nectarines, mangos, xirimoies...

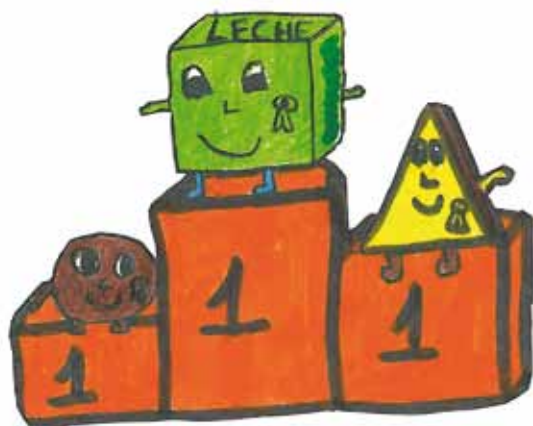
Però com en les ocasions anteriors, no va funcionar. Miguel va estar una setmana repassant els seus càlculs amb moltíssim d’ímpetu i a la fi va trobar la verdadera solució a este gran problema que a tanta gent afectava.



L'endemà, Miguel va tornar a parlar amb el Senyor Alimentós i a este, dubitatiu, li va costar decidir si fer cas del bo de Miguel, que sentia molt el primer error comés. L'alcalde, al final, va afluixar la corda.

La idea de Miguel va ser la de fer una carrera dels aliments, i així, els que guanyaren, serien els més sans i convenients per als desdejunis.

I aquell mateix dissabte de primavera es va celebrar la carrera i va haver-hi un sorprenent resultat: un empat! Ningú s'ho podia creure, era inaudit. Miguel, llavors, ho va interpretar com que un excel·lent i necessari desdejuni es componia d'una gran varietat d'aliments; no d'una gran quantitat d'un sol aliment, com abans pensava.





I així, la salut en tota la seua esplendor va tornar a “Menjasà” i els seus habitants, Miguel i el Senyor Alimentós van tindre una salut de ferro que van conservar per sempre.

CONTE CONTAT, QUE JO GENIAL M’HE DESDEJUNAT.



Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha.

Lliurament de premis dia 26 de maig de 2011, a l'IES Diego de Siloé d'Albacete.

1r premi: LA MARATÓ DEL DESDEJUNI

Dels alumnes i l'alumna de 1r d'ESO, de l'IES Diego de Siloé d'Albacete.

Lliura el premi: Carmen Picot Oroval, Executiva de Relacions Externes i RSE de Consum.

Reben el premi:

Directora: Gema Hernández Roldán

Tutora: María Victoria León Manzano

Alumnes: Gloria María Prior Navarro
Raúl Mínguez Almodóvar
Alejandro Lorenzo Caballero





Dia de l'acte de lliurament de premis, 26 de maig, a l'IES Diego de Siloé d'Albacete.

Els autors i l'autora del conte al costat de Carmen Picot Oroval, Executiva de Relacions Externes i RSE de Consum.

