



HUERTA
CHEF.com



EL CAMPEONATO

CUENTOS

PLAN DE CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA EN LAS ESCUELAS 2015/2016

¡VAMOS A LEER!

Raff, el tomate y Don Zanahorio eran dos amiguitos que siempre estaban muy contentos. Todos los días iban a casa de los niños a llevarles tomates y zanahorias porque a los niños les encantaba comérselos a cualquier hora del día.

Raff y Don Zanahorio eran la envidia de las demás verduras. Ninguna otra familia de verduras conseguía que los niños se entusiasmasen tanto a la hora de comérselas.

- Mirad, ahí van Raff y Don Zanahorio con sus bolsas repletas de tomates y zanahorias para repartir. Me encantaría que los niños nos quisieran tanto a mi y a mis esparraguillos - dijo Esparraguillo

Un día, mientras estaban casi todas las verduras reunidas, apareció La señora Potato.

- ¿Pero qué os pasa?, ¿Por qué tenéis esas caras tan tristes? -

- Los niños cuando vamos a sus casas no nos quieren. Sólo se ponen contentos cuando Raff y Don Zanahorio les llevan sus ricos tomates y zanahorias - contestaron las verduras.

La señora Potato, que era muy mayor e inteligente y los niños la querían mucho, les dijo:

- ¡Ya sé! Tengo una idea para que se den cuenta de lo exquisitos que estáis y de lo buenos que sois para su alimentación.

Entonces, la señora Potato se puso manos a la obra y preparó un campeonato de verduras para que todas mostraran a los niños sus beneficios.

Todas quisieron participar: espárragos, alcachofas, cebollas, calabazas, coliflores, calabacines, brócolis...y también los tomates y las zanahorias.

El campeonato comenzó y todas las verduras tenían que explicar a los niños cuáles eran las cosas buenas que conseguirían si las comían.

- Yo soy un Brócoli. Soy una verdura muy completa llena de vitaminas que os dará mucha energía para crecer y que seáis buenos estudiantes.

- Yo soy una Alcachofa y soy una verdura que hará que vuestro corazón sea muy fuerte y resistente para que seáis buenos deportistas.

FINANCIA



Unión Europea



COLABORA



FECOAM

Página Nº 1

www.HuertaChef.com

Y así, todas las verduras explicaron sus beneficios, pero los niños abuchearon y despreciaron a todas las verduras.

- ¡¡Buuuuu!! ¡Queremos comer verduras ricas y vosotras no lo sois! – gritaban los niños

Pero la señora Potato, que era tan querida, tenía un plan. Había preparado riquísimas recetas usando sus patatitas y el resto de verduras.

Por un lado, hizo un puré de patatas con brócoli y zanahoria que estaba exquisitos, por otro hizo un plato de espárragos con jamón, también preparó una tortilla de calabacín, cebolla y patata y un montón de cosas más.

Vendió los ojos a todos los niños y les dijo que probaran todos los platos.

- ¡¡Uhhmm!! ¡Qué puré más rico! Creo que es de patata y zanahoria, pero tiene algo... si! tiene algo más que me gusta mucho – dijo Juan

- ¡Pero bueno! ¡si esta tortilla está riquísima! – dijo María

Todos probaron los platos que la señora Potato había preparado y votaron los platos que más les había gustado.

- ¡Yo voto al puré! ¡yo a la tortilla! – gritaban sin control

Cuando la señora Potato les mostró qué era lo que habían tomado, los niños no se lo creían!

- ¡Es imposible! ¡Yo odio el brócoli! – dijo un Raúl

- ¡Y yo los espárragos! – dijo Manu

Entonces, la señora Potato les dijo:

- Es muy importante que comáis todas las verduras que podáis y no sólo tomate, zanahoria o patata. Hay muchas maneras de comerlas y las podéis mezclar con otras que os gusten más para conseguir un sabor tan ricos como los que habéis tomado hoy. ¡Es cuestión de imaginación!

Desde ese día, los niños se animaron a comer otras cosas y Raff y Don Zanahorio llenaron sus bolsas de un montón de verduras diferentes.

A partir de ese momento las verduras vivieron contentas sabiendo que los niños se estaban alimentando bien y crecerían muy fuertes, sanos e inteligentes.