

El nen que només menjava espaguetis

Text: Lourdes Campuzano

Il·lustracions: Estudi Nimau. Il·lustració
infantil i juvenil. www.nimau.es



A en Pau li encantaven els espaguetis. Li agradaven tant que en menjava a totes hores: espaguetis per dinar, espaguetis per sopar...espaguetis amb tomàquet, amb formatge, a la carbonara, amb oli... Si la mare li preparava un altre plat que no fos d'espaguetis, no en menjava. Si per ell fos, hauria pres espaguetis sucats en llet per esmorzar i entrepà d'espaguetis per berenar!

En menjaven tants, d'espaguetis, que un dia se'n va cansar. Quan la mare el va cridar per parar la taula, el Pau es va amagar. La seva germana, la Júlia, que era a la cuina preparant el dinar, s'hi va estar una bona estona buscant-lo fins que el va descobrir sota el llit. "Perquè t'amagues? La mare t'ha preparat un plat d'espaguetis que et lleparàs els dits." Però el Pau no en movia ni un, de dit. Aquell dia el van haver de portar a taula gairebé arrossegant.

A l'hora de sopar, la cosa no va anar millor. El Pau es va tornar a amagar... La seva germana el va trobar aquest cop enfilat a la llum de l'habitació! "Però que fas allà dalt? La mare t'ha fet uns espaguetis boníssims!"

En Pau no semblava gaire disposat a baixar.

- “No vull menjar mai més. És molt avorrit”, va confessar.

- “És clar que és avorrit. Si sempre menges el mateix... El menjar no és un joc però pot ser divertit. Baixa i t’ho demostraré” -li va assegurar la Júlia- “Ens anem a explorar.”

El Pau va obrir els ulls com plats i la boca tan llarga com un espagueti quan la Júlia li va col·locar un enciam per barret –“és el casc dels exploradors d’aliments”, li va aclarir- i li va posar entre les mans un api ben llarg –“el bastó d’explorador”. “Ja estem preparats –va prosseguir la noia- Segueix-me”.

Els dos germans van enfilar el passadís i van travessar sigil·losament la cuina en direcció al rebost. “Un explorador ha de tenir prou energia per complir la seva missió”, li va dir la Júlia. “El primer que hem d’aconseguir per fer el nostre plat saludable i divertits són hidrats de carboni”.

- “Hidrats de què?”

- “Hidrats de carboni. Els espaguetis, per exemple”

- “Espaguetiiiiiiiis????”, va preguntar el Pau mentre engegava a córrer. La Júlia va arribar a temps d’agafar-lo del jersei per què no fugís.

- “Si no vols espaguetis, pots agafar arròs, patates, cereals, pa integral, macarrons...”



També són hidrats de carboni”,

- “Aaaaaah! -va respirar alleujat el Pau- I ara què?”

- “Ara li donarem color al nostre plat.”

- “Color? Què vols que el pintem?”

- “No, tanoca. Els exploradors necessitem també tenir bona memòria i concentració. Les verdures i les fruites ens ajuden a tenir-ne i n’hi ha de gairebé tots els colors: verd –l’enciam, les bledes...-, vermell –el tomàquet, la poma...- groc –el blat de moro-... És divertit perquè un dia pots triar un, l’altre dia un altre... fas combinacions diferents i mai t’avorreixes.”

La boca del Pau seguia ben oberta però ja no semblava un espagueti. S’havia tornat rodona com una síndria ben vermella. Estava content.

- “Puc triar?”

“És clar que sí. I afanya’t perquè encara ens queda un element essencial: les proteïnes”, el va interrompre la Júlia. “Les proteïnes ajuden al nostre organisme a funcionar millor i a estar forts. N’hi ha a als llegums, al peix, als ous, a la carn...”

- “Em demano tonyina!”

- “Bona elecció! Jo prefereixo ous. Ja estem preparats per enllestir la nostra missió.”



Els dos germans van ficar tots els aliments dins la seva motxilla d'explorador, van reprendre l'api-bastó i se'n van anar directes cap a la cuina.

- "M'ho he passat molt bé fent d'explorador d'aliments però no crec que sigui divertit menjar tot el que hem triat", va dir el Pau a la seva germana.

- "Si hi poses imaginació, sí. A veure què has triat?"

En Pau va regirar uns instants la seva motxilla.

- "Patates, tomàquet, blat de moro, tonyina i enciam."

- "Amb aquests aliments podem fer un ratolí de patata que tingui un nas tan vermell com un tomàquet i que estigui menjant blat de moro i tonyina en un camp d'enciam. O, si ho prefereixes, pots convertir la patata en un vaixell amb un tros de tomàquet com a vela, i el pots fer navegar dins d'un marc d'enciam on hi viuen tot de peixos grocs de blat de moro.... Tot depèn de la teva imaginació"...

Després d'aquella emocionant expedició, en Pau va tornar a menjar espaguetis, encara que no tants. Havia après que podia gaudir menjant moltes altres coses perquè menjar no és un joc però pot ser ben divertit.

Fi



La guia de la salut i el benestar per als teus fills



Els contes de l'àvia és un recopilació de contes que l'Observatori de la Infància i l'Adolescència FAROS ofereix a la seva plataforma digital (<http://faros.hsjdbcn.org/>) per fomentar la lectura i difondre valors i hàbits saludables en la població infantil.

FAROS és un projecte impulsat per l'Hospital Sant Joan de Déu amb l'objectiu de promoure la salut infantil i difondre coneixements de qualitat i d'actualitat en aquest àmbit.

