

DESAYUNO SALUDABLE.

30 DE OCTUBRE DE 2013.

Nuestro CRA sigue promoviendo hábitos saludables. Hoy hemos desayunado todos juntos en las distintas aulas del CRA.

Los alumnos que estudiamos en Peñaranda hemos desayunado en el comedor del palacio-escuela.

Nuestros maestros se han encargado de que todo estuviera preparado: el comedor colocado, el pan reciente cortado, la manzana pelada o cortada en trocitos, la leche caliente, el cacao, una deliciosa y pegajosa miel en vasos y un magnífico aceite de oliva virgen con color de oro. ¡Buen provecho!

- Vamos a ver: ¿qué hora es?, pregunta doña Conchi, en su afán de aprender.
- Las diez, ¡y sin comer!, responden sus pupilos, hartos de la escasez.
- Pues, adelante, mis chiquillos, a comer y beber antes de que empecemos a multiplicar por diez.



- ¡Hola a todos! Nosotros vamos a empezar y ya no podremos parar.
- Bueno, chicos, dice doña Susana, un poco de tranquilidad, que parezco una máquina de pelar. Necesito un poco respirar.



Estando a punto de empezar, don Manolo se puso a hablar y hablar. A don Ángel y don Efrén, que palabras no quieren comer, todo lo que dice les parece bien. Pero, ¡por Dios!, termina de una vez.



- ¡Ya queremos empezar!, dicen todos a la par. Doña Maribel, con buen acierto, os recomienda, antes de empezar, dos o tres veces respirar; si no, el desayuno, daño os hará.



- ¡Esto sí que es disfrutar de compañía y comida de calidad!, dice este grupo de más acá.
- ¡Pues, espera la psicomotricidad y ya verás!, responden los de más allá.



- Y los de esta apartada orilla, ¿quiénes son?...
- 5° y 6° de Primaria son.
- Pues se les ve en animada conversación...
- Es lo que tiene un desayuno saludable sin parangón.



Aquí vemos otro ejemplo de fruición y alegría, que no hay nada mejor que comenzar el día dándole al cerebro energía.



De lo medianos a los pequeños, meter nutrientes al cuerpo es una maravilla. Mis intestinos se ponen contentos y mi cerebro piensa rápido como el viento.



Y para que veáis que no os miento, aquí vemos a las mayores en plena acción. Cada una en su asiento, de las manzanas y el pan han dado buena lección.



- Esto ya está casi terminado. ¡Menudo atracón nos hemos pegado!
- Pues, con lo mal que me he levantado, gracias al desayuno, ya tengo el cuerpo curado.



- Bueno, no comáis tan deprisa, que nosotras tenemos pan para rato.
- Sí, que este pan de Araúzo está tan bueno que, al comerlo, te da risa.



- ¡Qué bien me ha sentado este vaso de cacao!
- Pues, sí, veo que estás contenta. Y es que la leche y el pan con aceite de oliva virgen, es lo que más alimenta.



- ¡Qué razón tienen los pequeños! Yo, estupendo me siento.
- No es para tanto, que en casa también hay alimento.
 - Bueno, pero si comes lo que te da la gana, tu cuerpo sufre un tormento.



Y esta historia termina como empezó. Don Manolo otra vez nos habló y esta vez nos felicitó, por comer de todo un poco o un poco de todo. Que no se te olvide: "Comida sin pan, ni en el infierno la dan" o "Más vale poco y bueno que mucho y malo". Adiós...

