

EL
MISTERIO
DEL
CHOCOLATE
EN LA
NEVERA



I

Manu se levantó por la mañana como siempre; es decir lloriqueando y protestando porque hay que vestirse, hay que peinarse, hay que lavarse... todos los días lo mismo. Por suerte cuando está a medio vestir suele llegarle un olorcillo a leche caliente con cacao, a pan tostado, a zumo de naranja... ¡Qué bien, el desayuno! A Manu le encanta desayunar; sin embargo, no le gustan nada la coliflor, ni las judías verdes, ni el pescado, ni los garbanzos. Pero lo que menos le gusta son las espinacas. No las soporta y no entiende por qué en casa se prepara tanto ese plato. Lo suyo sería que todos los días hubiera macarrones o arroz con tomate o albóndigas o croquetas o sopa y, sobre todo, que siempre hubiera golosinas, galletas, tartas y chocolate negro, chocolate blanco, crema de chocolate, barritas de chocolate con almendras, chocolate en polvo, ¡mucho chocolate!

A medida que iba terminando el desayuno y su estómago se iba calmando, observaba los movimientos de su madre de un lado a otro de la cocina. Cuando se dio cuenta de lo que su madre preparaba, no pudo reprimir la expresión: «¡qué asco!; ¡otra vez espinacas!»

A su madre no le gustaba nada que dijera eso. Ella siempre le explicaba que preparaba la comida con mucho cariño y que todas las cosas que utilizaba para cocinar eran buenas y servían para que creciese. Se puede decir: «eso no me gusta mucho, ponme un plato pequeño, por favor»; pero decir «¡qué asco!» era como despreciar su trabajo de cocinera (que es mucho), y todo lo que ella sabe acerca de lo que él necesita para crecer (que también es mucho) y el cariño con el que lo había hecho (que es muchísimo).

II

Ya era casi de noche. Manu terminó de bañarse, se secó a toda prisa y se puso el pijama. Tenía un hambre «de lobo» y el olorcillo de las croquetas que preparaba su madre en la cocina se extendía por el pasillo, llegaba hasta su habitación y envolvía su nariz. Oyó a su madre:

- ¡Manu, voy al coche! Ahora mismo vengo. Tienes la cena en la cocina.

Salió disparado hacia la cocina y se sentó delante del plato que su madre le había preparado. ¡Sorpresa! No recordaba que antes de las croquetas, había que tomar espinacas. Manu se armó de valor y se dispuso a tomar el pequeño plato de espinacas que tenía delante. Sabía muy bien que su madre no le dejaría tomar ni una sola croqueta si no tomaba antes las espinacas, pero era necesario acompañarse de un buen trozo de pan y un vaso de leche para «disfrazar» un poco ese sabor. Se levantó de la mesa para coger leche fría y al abrir la nevera se encontró con una gran sorpresa: ¡estaba vacía! No había leche ni yogures ni frutas ni verduras ni salchichas ni jamón ni pescados ni zumos ni queso ni mantequilla ni mermelada ni nada. Sólo, en el centro, envuelta en papel de colores había una tableta de su chocolate preferido. ¡No podía ser verdad! Se frotaba los ojos con fuerza porque no podía terminar de creerlo. ¿Cómo era posible que sólo hubiera una tableta de chocolate en la nevera?

Manu estaba muy sorprendido, pero no dijo nada; cerró la puerta de la nevera y volvió a la mesa sin la leche fría.

Estaba muy preocupado. ¿Cómo ha llegado ahí su chocolate preferido, ese que sólo se compra en ocasiones especiales? Y el resto de los alimentos, ¿dónde está? Volvió de nuevo a la nevera y abrió la puerta de golpe. ¡Otra vez igual! Allí estaba, «solo», en medio de la nada, el más rico de todos los chocolates del mundo.

Estaba un poco preocupado. No hacía más que pensar qué desayunaría mañana, qué merendaría. ¿Y su familia? Se tomó las espinacas sin rechistar. Se tomó las croquetas sin ganas. Y justo entonces, cuando terminaba, entró su madre en la cocina con un montón de bolsas.

III

Detrás venía también el padre de Manu con otro montón de bolsas. Acababa de llegar de la compra y su madre había ido a ayudarle a descargar el coche.

La madre de Manu estaba sorprendida:

-¿Ya has acabado? ¡Qué sorpresa! ¡Muy bien!

Manu, casi ni escuchaba:

-Mamá, papá, no os lo vais a creer, pero la nevera está vacía; ¡está vacía! Bueno, no del todo: hay chocolate del que me gusta tanto.

-¡Vaya, ya lo has descubierto! -dijo su madre- Como hoy había espinacas, que es lo que menos te gusta, pues también he comprado chocolate del que más te gusta.

-Sí, mamá, pero es que la nevera está vacía, ¡vacía!

-Vale -dijo su padre. - Oye, Manu, ¿tú sabes que las neveras hay que limpiarlas por dentro y también «rellenarlas» de alimentos con cierta frecuencia?

Manu de repente encajó todas las «piezas». ¡Cómo no se había dado cuenta antes! Se fue hacia su madre y la abrazó muy fuerte: «Muchas gracias por el chocolate, mamá. ¿Sabes? Las espinacas de hoy me han gustado un poco más»

ACTIVIDADES



Observa

A Manu le encanta el chocolate. A ti, ¿qué es lo que más te gusta?

.....
.....

• En tu casa: ¿cuándo abres la nevera, sueles encontrar las cosas que buscas?

.....
.....

. ¿Cómo aparecen allí? ¿Quién hace la compra habitualmente?

.....

.....

Cuando hacemos la compra, además de la comida, se traen muchas más cosas. Busca en la sopa de letras algunas cosas que ha comprado la familia de Manu.

O B C H A M P U T R E S V
L A L E J O A B O C N A E
T Y J S H C U P I L O S I
D E T E R G E N T E B C A
U T P R O T A G I J A H B
O A R V M A R I P I L A S
J A M I C H O P I A E T O
B E L L U N E S P I N A C
J A B L O J A B O N C H O
C H O E C O L A T I L L A
S E R V I L L E T A S A J
S A T A C H A P U I R T I
L E J S M I O T A Z A S U

¿ Quién se encarga de colocar las cosas que se compran en su sitio?

.....



Coloca cada cosa en su sitio.



La compra en tu casa:

¿Quién decide en tu casa lo que se compra?

.....

¿Por qué no compra únicamente las cosas que te gustan mucho?

.....

¿Por qué compra alimentos que sólo te gustan a ti?

.....

Dibuja o escribe:

1. Lo que me gusta a mi más que a nadie.

2. Lo que nos gusta mucho a toda la familia.

3. Lo que necesitamos para alimentarnos bien.

3. Lo que necesitamos para alimentarnos bien.

En casa vamos a hacer una pizza, pero a cada persona le gustan unos ingredientes diferentes. Piensa cómo harías una pizza que le guste a toda la familia:

1. A María le gusta mucho el tomate, el queso y el jamón; no le gusta el champiñón.

2. A Carlos le gusta el tomate, el queso, el huevo y el champiñón; no le gustan nada las aceitunas.

3. Lola prefiere con tomate, el queso y alguna verdura.

4. A Quique no le gusta nada el tomate de bote, pero si el natural, le encantan las aceitunas, el queso y los guisantes.

5. A Javier le gusta que la pizza tenga mucho queso.

Elaborad la pizza

.....

.....

PREGUNTA a quien hace la compra en tu casa.

- ¿Por qué sabe lo que es importante para crecer y alimentarnos bien?
- ¿En qué escuela lo ha aprendido?
- ¿Cuándo se lo han enseñado?

CREA

Prueba a hacer alguna tarea en casa; pide ayuda a quien habitualmente lo hace por ti. En poco tiempo lo harás tú solo o sola.

Elige una de las siguientes:

- Recoger mi desayuno
- Hacerme la cama
- Hacerme la merienda
- Recoger mi ropa sucia
- Limpiar el lavabo cuando me cepillo los dientes

Poco a poco puedes ir haciendo una más cada semana. La siguiente ficha puede ayudarte a ver tus progresos.

Esta semana me comprometo a hacer

	Qué voy a hacer	Quién me va a ayudar	Registro lo que he hecho	Mamá o papá dicen que está (bien, regular,...)
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

HAZ MAGIA

Magia: cuando llegas del colegio, cansada o cansado, entras por la puerta y la mesa está puesta; se acabó la sensación de hambre en el estómago. ¿Como ha podido ocurrir?, ¿quién ha hecho magia?

Tú también puedes hacer magia. En casa

¿te preparas tú la merienda?

¿ayudas a poner o a recoger la mesa?

Los fines de semana, ¿colaboras con las tareas de la casa?

De vez en cuando acuérdate de decirles a las personas que cocinan en tu casa:

"muchas gracias por la comida"