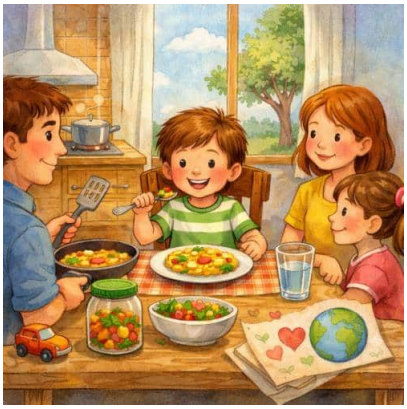


Pol y el valor de la comida

Pol es un niño de cinco años muy activo. Le gusta jugar con sus coches, hacer dibujos y correr por el parque. Pero cuando llega la hora de comer, a menudo prefiere seguir jugando y dice que no tiene mucha hambre.

Un mediodía, mamá preparó arroz con verduras. El plato olía muy bien y tenía muchos colores. Toda la familia se sentó en la mesa.

—Pol, ponte un poco de comida —dijo la madre—. Sólo lo que puedas comer.

Pol se puso un poco de arroz, pero al cabo de un rato dijo:

—Ya no quiero más.

Su padre miró su plato, donde todavía quedaba bastante comida.

—¿Sabes, Pol? —dijo con voz tranquila—. Esta comida es muy importante. Hay muchas personas que han trabajado para que podamos tenerlo.

Laia añadió:

—Si lo tiramos, se estropea y no podemos aprovecharlo.

Pol miró el plato y se quedó pensando.

Por la tarde, mientras jugaba, vio a su madre en la cocina guardando la comida en unos botes.

—Mamá, ¿qué haces? —preguntó.

—Guardo la comida que ha sobrado —respondió ella—. Así podremos comerlo otro día y no lo tiraremos.

—Ah… —dijo Pol—. Así no se pierde.

—Exacto —dijo la madre sonriendo.

Aquella noche, papá preparó una tortilla con las verduras que habían sobrado. Pol sintió un olor muy bueno.

—¿Qué cocinas, papá? —preguntó.

—Una tortilla con las verduras del mediodía —respondió él.

En la mesa, Pol probó la tortilla.

—¡Mmm! ¡Es muy buena! —dijo feliz.

—¿Ves cómo aprovechar la comida es una buena idea? —dijo Laia.

Al día siguiente, a la hora del almuerzo, Pol quiso hacerlo mejor. Se puso menos comida en el plato.

—Así me acabaré todo —dijo.

Y así fue. Cuando terminó, sonrió orgulloso.

—Muy bien, Pol —dijo papá.

—Estamos muy contentos de ti —dijo mamá.

Desde ese día, Pol aprendió que la comida es muy valiosa, que no se debe tirar y que aprovecharla es una manera de cuidar al mundo y a las personas.