



Ahí me di cuenta de lo que pasaba. Llevaba tres semanas sin tomar el pescado que me ponían en el cole y no estaba tomando suficientes vitaminas. Luis me dijo que debía tomarme unas pastillitas que tenían vitaminas, pero a mi no me gusta tomarme pastillas, porque me atraganto y no puedo tragármelas bien. Así que decidí tomarme todas las verduras que me pusieran en el comedor del cole.

Y desde ese día, mi amiga Sarita tuvo que conformarse con su ración de pescado, y Jorge no volvió a tomarse mi vaso de leche.

Así que, ya sabéis, chicos y chicas, llevar una dieta equilibrada es esencial para todos nosotros. Debemos comer frutas, verduras, carnes, pescados, productos lácteos, pasta, arroz... En definitiva, todo lo que nos ponen las monitoras en el comedor del cole, porque ellas saben muy bien cuánta cantidad debemos comer de cada cosa.

¡Hasta pronto, amigos!