

75 joves mallorquins aprenen amb la Fundació Agrupació com han de menjar per evitar la malnutrició i l'obesitat

Convocatòria de premsa:

GIMCANA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA A PALMA DE MALLORCA

Data: Dilluns 20 d'abril de 2015

Horari: De 10.00 a 12.00 hores

Lloc: Plaça del Mercat de Pere Garau. (Plaça Pere Garau, s/n) **PALMA DE MALLORCA**

Organitza: Fundació Agrupació

TALLER D'ALIMENTACIÓ "CUINA PER JOVES ATREVITS"

Data: Dimarts 21 d'abril de 2015

Horari: De 9.30 a 11.00 hores

Lloc: Mercat de Santa Caterina (Plaça Navegació, s/n) **PALMA DE MALLORCA**

Organitza: Fundació Agrupació

Per confirmar assistència de premsa i més informació: Fundació Agrupació, Lidia de la Fuente, 93 419 06 30 (ldelafuente@ecofirma.es)

- L'entitat celebrarà dilluns 20 d'abril la Gimcana de la dieta mediterrània, una activitat amb la que nens i nenes de 4rt, 5è i 6è de primària del CEIP Anselm Turmeda aprendran jugant quins són els aliments necessaris per mantenir una dieta equilibrada.
- Un dia després, 30 alumnes del Centre Educatiu IES Aurora Picornell d'entre 14 i 16 anys participaran als Tallers d'alimentació per joves, on aprendran a cuinar plats saludables.

16 d'abril de 2015 -. En l'actualitat, **només un 8% dels nens menja les 5 racions de fruita i verdura diàries** que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana per mantenir una alimentació saludable. Els greixos, la sal i el sucre es troben encara en dosis elevades en la dieta de la població infantil i juvenil, un fet que provoca que l'obesitat sigui important dins d'aquest col·lectiu. Conscients d'aquesta problemàtica, la Fundació Agrupació celebra els pròxims **20 i 21 d'abril** dues activitats destinades a **ensenyar els més petits les pautes que han de seguir per mantenir una dieta equilibrada i saludable.**

Gimcana de la dieta mediterrània

La primera d'aquestes trobades tindrà lloc **dilluns 20 d'abril a la Plaça del Mercat de Pere Garau entre les 10.00h i les 12.00h**. Es tracta de la **Gimcana de la dieta mediterrània**, una de les activitats més consolidades de la Fundació. En total hi participaran uns **45 alumnes de 4rt, 5è i 6è de primària del CEIP**

Anselm Turmeda, que passaran de prova en prova fent manualitats, jugant i cuinant receptes senzilles i saludables.

“A través de jocs i tallers de cuina, els ensenjem quins aliments constitueixen la base de la dieta mediterrània, explicant-los què els aporta cada ingredient i perquè és important que els consumeixin”, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**. Declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2010, la dieta mediterrània està considerada pels experts com el principal antídote contra la malnutrició i l'obesitat. **“Quan un nen és obès, té un 70% de possibilitats de patir obesitat quan sigui gran. Per això és important aprendre la importància de menjar sa ja en les primeres etapes de la vida”,** assegura Playà.

Taller per a joves atrevits

Un dia després serà el torn dels més joves. **Entre les 9.30h i 11.00h, 30 alumnes del Centre Educatiu IES Aurora Picornell d'entre 14 i 16 anys** es traslladaran al **Mercat de Santa Caterina** per participar al taller ***Cuina per joves atrevits***. Durant la jornada, els joves cuinaran un primer i un segon plat i faran els seus propis postres mentre els ensenyen quins són els aliments bàsics d'una dieta saludable. **“Volem transmetre als més joves que la cuina és una activitat més divertida i fàcil del que poden pensar”,** assegura Playà.

Un cop finalitzat el taller se'ls entregarà un receptari per tal que puguin posar en pràctica a la seva casa tot allò que hagin après durant la sessió.

Sobre la Fundació Agrupació

La Fundació Agrupació va néixer l'any 1993 per tal de canalitzar l'acció social d'Agrupació i convertir en fets la seva sensibilitat i implicació amb els seus 300.000 socis assegurats i amb tota la societat, especialment amb la gent gran, infància i joventut i les persones discapacitades.

La prevenció és l'eix troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hàbits saludables per tal d'evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i buscar al màxim l'autonomia personal. D'aquesta manera, la Fundació treballa sobre l'alimentació, l'activitat física i mental o les relacions socials. A més, promou la formació a través de la realització de cursos i activitats formatives, a la vegada que dóna suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.