

95 alumnes de l'Escola Tarragona de Tarragona aprenen pautes per evitar l'obesitat i la malnutrició amb la Fundació Agrupació

- La finalitat de la Gimcana de la dieta mediterrània és que els participants aprenguin jugant quins són els aliments que els permetran seguir una dieta saludable.
- Declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2010, la dieta mediterrània està considerada pels experts com el millor antídoto contra la malnutrició i l'obesitat.

2 de març de 2015 -. Els nens i nenes que pateixen obesitat tenen un **70% de probabilitats de continuar essent obesos quan es facin grans**. Així ho afirmen els experts, qui defensen que la infància és la millor etapa per ensenyar als més petits la importància que té menjar sa per la seva salut. La **Fundació Agrupació**, com a entitat de referència en la promoció dels hàbits saludables, celebra el pròxim **dimecres a les 9.00h a l'Escola Tarragona de Tarragona la Gimcana de la dieta mediterrània**, una iniciativa destinada a ensenyar als nens i nenes els valors nutricionals dels aliments perquè puguin seguir una dieta equilibrada.

En total hi participaran 95 alumnes de tercer i quart de primària, que passaran de prova en prova per entendre perquè els experts defensen que la dieta mediterrània, declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2010, és el principal antídoto contra la malnutrició i l'obesitat. **"A través de jocs i tallers de cuina, els ensenyem quins aliments constitueixen la base d'aquesta dieta, explicant-los què els aporta cada ingredient i perquè és important que els consumeixin"**, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**.

En l'actualitat, **només un 8% dels nens menja les 5 racions de fruita 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, un fet que provoca que l'obesitat sigui important dins d'aquest col·lectiu.

Convocatòria de premsa: GIMCANA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA A TARRAGONA

Data: Dimecres 4 de març de 2015

Horari: De 9.00 a 11.00 hores

Lloc: Escola Tarragona (C/ Guillem Oliver, 3) **TARRAGONA**

Tipus d'acte: Gimcana infantil-familiar

Organitza: Fundació Agrupació

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

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.