

La Fundació Agrupació ensenya als més joves a cuinar plats saludables

- El taller “Cuina per joves atrevits” té com finalitat fomentar els bons hàbits alimentaris entre els adolescents.
- Un total de 60 alumnes d'entre 14 i 16 anys de l'IES Vallbona de Granollers participaran a l'activitat.

20 d'octubre de 2015-. L'adolescència és un dels moments en que dur una dieta equilibrada és més complicat. Molts joves marxen a dinar a casa i les obligacions professionals dels pares fan que, en moltes ocasions, mengin sols. Per aquest motiu, és freqüent que els adolescents acabin abandonant les bones pràctiques alimentàries i adoptant costums no tant saludables com, per exemple, consumir altes dosis de begudes ensucrades, optar de manera repetida per l'anomenat *fast food* i, fins tot, saltar-se algun àpat. Amb la finalitat d'ensenyar als més joves a cuinar donant-los a conèixer els aliments bàsics d'una dieta saludable, la Fundació Agrupació celebrarà el pròxim **divendres 23 d'octubre** a l'**IES Vallbona de Granollers** el seu taller **Cuina per joves atrevits**.

En total hi participaran **60 alumnes d'entre 14 i 16 anys**, que es dividiran en dos grups: el primer de 9.00h a 11.00h i el segon d'11.30h a 13.30h. *“Per mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria és primordial que els joves coneguin la gran varietat d'aliments que existeixen i l'ampli ventall de possibilitats que tenen a les seves mans a l'hora de cuinar de manera divertida plats fàcils i saludables”*, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**.

Durant l'activitat, els participants cuinaran un primer i segon plat i faran els seus propis postres. 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.

CONVOCATÒRIA DE PREMSA: Tallers “Cuina per a joves atrevits” a Granollers

Data: divendres 23 d'octubre.

Horari:

- Grup 1: 9.00 h

- Grup 2: 11.30 h

Lloc: IES Vallbona (C/ del Camp de les Moreres, 14. **GRANOLLERS**)

Organitza: 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 dona suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.