

La Fundació Agrupació enseña a los más jóvenes a cocinar platos saludables

- El taller “Cocina para jóvenes atrevidos” tiene como finalidad fomentar los buenos hábitos alimentarios entre los adolescentes.
- Un total de 60 alumnos de entre 14 y 16 años del colegio IES Vallbona de Granollers participarán en la actividad.

20 de octubre de 2015-. La adolescencia es uno de los momentos en los que mantener una dieta equilibrada es más complicado. Muchos jóvenes van a comer a casa y las obligaciones profesionales de los padres hacen que, en muchas ocasiones, coman solos. Por este motivo, es frecuente que acaben abandonando las buenas prácticas alimentarias y adoptando costumbres no tan saludables como, por ejemplo, consumir altas dosis de bebidas azucaradas, optar de manera repetida por el *fast food* y hasta incluso saltarse alguna comida. Con la finalidad de enseñar a los más jóvenes a cocinar dándoles a conocer alimentos básicos de una dieta saludable, la Fundació Agrupació celebrará el próximo **viernes 23 de octubre** en el **IES Vallbona de Granollers** su taller **Cocina para jóvenes atrevidos**.

En total participarán **60 alumnos de entre 14 y 16 años**, que se dividirán en dos grupos: el primero de 9.00h a 11.00h y el segundo de 11.30h a 13.30h. *“Para mantener una alimentación equilibrada, completa y satisfactoria es primordial que los jóvenes conozcan la gran variedad de alimentos que existen y el amplio abanico de posibilidades que tienen en sus manos a la hora de cocinar de manera divertida platos fáciles y saludables”*, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**.

Durante la actividad, los participantes cocinarán un primer y segundo plato y harán sus propios postres. Una vez finalizado el taller, se les entregará un recetario para que puedan poner en práctica en su casa todo aquello que han aprendido durante la sesión.

CONVOCATORIA DE PRENSA: Talleres “Cocina para jóvenes atrevidos” en Granollers

Fecha: viernes 23 de octubre.

Horario:

- Grupo 1: 9.00 h
- Grupo 2: 11.30 h

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

Organiza: Fundació Agrupació

La **Fundació Agrupació** nació en el año 1993 para canalizar la acción social de **Agrupació** y convertir en hechos la sensibilidad y la implicación con sus 340.000 socios asegurados y con toda la sociedad, especialmente con la gente mayor, la infancia y la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la **Fundació Agrupació**, que fomenta hábitos saludables para evitar, retardar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. De esta manera, la Fundació trabaja acerca de la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, a la vez que da apoyo a proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.