

Un centenar d'alumnes de La Salle farà una gimcana sobre la bona alimentació

La Fundació Agrupació celebra demà a la ciutat la Gimcana de la dieta mediterrània, una activitat destinada a ensenyar als nens què han de fer per dur una dieta sana i equilibrada a través de jocs i tallers de cuina. A la jornada, que es durà a terme a La Salle Tarragona entre les nou i les onze del matí, hi participarà un total de 100 alumnes de tercer de primària d'aquest centre. «Els estudis demostren que els nens i les nenes que avui dia pateixen obesitat tenen un 70% de probabilitats de continuar essent obesos quan es facin grans», afirma la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà. En l'actualitat, només un 8% dels infants menja les 5 racions de fruita recomanades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). «La nostra finalitat és que aprenguin a menjar bé. Per això, ens centrem a explicar-los què els aporta cada ingredient i, sobretot, en el perquè és important que consumeixin certs aliments», afegeix Playà. Els experts descriuen la dieta mediterrània com el millor antídote contra la malnutrició i l'obesitat.