

Diari Més
10/04/2015

Els més petits esdevenen xefs per descobrir la dieta mediterrània

Un centenar d'alumnes de tercer de primària de La Salle Tarragona va conèixer com han de menjar per no patir malnutrició i obesitat

Anna Fortuny

Les comissures dels llavis plenes de xocolata o els dits de les mans pintats del vermell de les maduixes són algunes de les marques que va deixar la Gimcana de la dieta mediterrània, celebrada ahir a l'escola La Salle Tarragona. Un centenar d'alumnes de tercer de primària va poder convertir-se en xefs i tastadors a la vegada per provar tot tipus d'ingredients d'una dieta que està considerada com el millor antídoto contra la malnutrició i l'obesitat. El taller va ser organitzat per la Fundació Agrupació.

Així, els infants van haver d'enfrontar-se al repte de tastar tot allò que els hi posaven davant. Un dels tutors que va participar en l'activitat, Anton Ribas, va explicar que «el més sorprenent ha estat veure que alguns dels alumnes no volien menjar plàtan o maduixes, perquè diuen

que no ho coneixien o que no els agrada». La gimcana comptava amb un total de nou activitats que els alumnes havien de completar, una a una, per aconseguir la «targeta saludable».

Un dels tallers va consistir a elaborar humus –puré de cigrons– que per a molts era desconegut. Així mateix, van vestir barret de xef quan van haver d'elaborar una espècie de canapè que estava format per panets i espinacs crus o aconseguir un suc de taronja i pastanaga. «Crec que pocs dels meus alumnes havien provat els espinacs crus», afegia Ribas. Ara bé, una de les activitats que va tenir més bona rebuda va ser la de fabricar broquetes de fruita. Per grups, els infants van demostrar la seva creativitat combinant les fruites per colors i preferències. També van poder introduir un ingredient molt conegut per acabar d'ar-

rodonir el plat: la xocolata. Més enllà dels aliments mediterranis també van dur a terme activitats plàstiques com l'elaboració d'un clauer en forma de poma.

Les proves de la gimcana estaven limitades pel temps. Un so estrident marcava els passos a seguir i això va provocar que els més petits s'esvalotessin i, fins i tot, s'animessin a provar més fàcilment tots els ingredients. Ribas va assegurar que «van quedar ben tips». La directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà, va manifestar que «els estudis demostren que els nens i les nenes que avui dia pateixen obesitat tenen un 70% de probabilitats de continuar sent obesos quan es facin grans». Així, destacava la importància de desenvolupar activitats com aquestes, a la vegada que recordava que «només un 8% dels infants menja cinc racions de fruita al dia».

CRISTINA AGUILAR



Els alumnes van elaborar plats com uns canapès d'espinacs.