

ADN del seguro
15/04/2015

Agrupació

60 alumnos de la Escuela Fedac Pont Major de Girona aprenden jugando a comer bien



Con la Gincana de la dieta mediterránea, alumnos de tercero, cuarto y quinto de primaria de la Escuela Fedac Pont Major de Girona pasarán de prueba en prueba para aprender los valores nutricionales de los alimentos.

Declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2010, la dieta mediterránea está considerada por los expertos como el mejor antídoto contra la malnutrición y la obesidad.

El próximo jueves 16 de abril, la Fundació Agrupació celebra en Girona una nueva edición de la Gincana de la dieta mediterránea, una de las actividades más consolidadas de la entidad. La finalidad es que los niños y niñas participantes, 63 alumnos de tercero, cuarto y quinto de primaria de la Escuela Fedac Pont Major de Girona, aprendan a través de juegos y talleres de cocina las pautas que deben seguir para mantener una dieta saludable. La jornada, que se llevará a cabo en la misma escuela, se iniciará a las 9.00h y se alargará hasta las “Los estudios demuestran que los niños y las niñas que hoy en día padecen obesidad tienen un 70% de probabilidades de continuar siendo obesos cuando se hagan mayores”, afirma la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà. En la actualidad, sólo un 8% de los niños come las 5 raciones de fruta y verdura diarias

recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). “Mientras juegan, les explicamos qué les aporta cada ingrediente y, sobre todo, por qué es importante que consuman ciertos alimentos”, añade Playà.

Consumir productos frescos dejando de lado las grasas saturadas constituye la base de la dieta mediterránea, un estilo de alimentación que los expertos describen ya como el mejor antídoto contra la malnutrición y la obesidad.