

Nació Digital
28/04/2015

Escolars de Sabadell participen en una gimcana per aprendre a menjar bé

Redacció | Actualitzat el 28/04/2015 a les 09:56h

Arxivat a: Societat, gimcana, menjar, alimentació, escola, escolar



Imatge d'escolars participant en la gimcana. Foto: Fundació Agrupació

Un centenar d'escolars de Sabadell participen aquest dimarts en una gimcana per aprendre a menjar bé. Es tracta d'una iniciativa promoguda per la Fundació Agrupació i l'Ajuntament de la ciutat, que es desenvolupa a l'Escola Agnès Armengol i compta amb la participació d'escolars de les escoles Juan Ramon Jiménez, Joan Montllor i de l'institut La Serra.

L'activitat rep el nom de Gimcana de la dieta mediterrània, i està adreçada a alumnes de 6è de primària i 1r de la ESO d'aquests centres. L'objectiu és proporcionar pautes als més petits perquè puguin seguir una dieta saludable. Així, passaran de prova en prova jugant i participant en tallers de cuina i manualitats a través dels quals aprendran els valors nutricionals dels aliments.

"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.

Així mateix adverteix que en l'actualitat, només un 8% dels infants menja les cinc racions de fruita i verdura diàries recomanades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

"Mentre juguen, els expliquem què els aporta cada ingredient i, sobre tot, perquè és important que consumeixin certs aliments", afegeix Playà.

Consumir productes frescos deixant de banda les grasses saturades constitueix la base de la dieta mediterrània, un estil d'alimentació que els experts descriuen ja com el millor antídote contra la malnutrició i l'obesitat.