

Press People
24/02/2015

Convo: La Fundació Agrupació dóna pautes a 95 alumnes de l'Escola Joan Maragall de Sabadell per evitar l'obesitat i la malnutrició

martes, 24 febrero 2015, 10:46, por Fundació Agrupació

...

La Fundació Agrupació dóna pautes a 95 alumnes de l'Escola Joan Maragall de Sabadell per evitar l'obesitat i la malnutrició

- **Amb la Gimcana de la dieta mediterrània, els participants aprenen jugant què han de menjar per seguir una dieta saludable.**
- **Declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2010, la dieta mediterrània està considerada pels experts com el millor antídote contra la malnutrició i l'obesitat.**

24 de febrer de 2015 - Els nens i nenes que pateixen obesitat tenen un 70% de probabilitats de continuar essent obesos quan es facin grans. Així ho afirmen els experts, qui defensen que la infància és la millor etapa per ensenyar als més petits la importància que té menjar sa per la seva salut. La **Fundació Agrupació**, com a entitat de referència en la promoció dels hàbits saludables, celebra demà **dimecres a les 9.00h a l'Escola Joan Maragall de Sabadell la Gimcana de la dieta mediterrània**, una iniciativa destinada a mostrar als nens i nenes participants què han de fer per dur una dieta equilibrada.

En total hi participaran **95 alumnes** del centre, que passaran de prova en prova jugant i fent manualitats, a més de cuinar plats senzills com amanides, entrepans i sucs de taronja.

“En l'actualitat, només un 8% dels nens menja les 5 racions de fruita diàries que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana per mantenir una alimentació saludable”, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**. Aquesta situació, sumada a que les dietes dels més petits encara contenen elevades dosis de sal, greixos i sucre, fa que l'obesitat sigui una problemàtica important dins aquest col·lectiu. **“Amb aquesta activitat, ensenyem als nens els aliments que conformen la base de la dieta mediterrània, explicant-los què els aporta cada ingredient i perquè és important que els consumeixin”**, afegeix Playà.

Declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2010, la dieta mediterrània està considerada pels experts com el principal antídote contra la malnutrició i l'obesitat.