

**Isabadell**  
26/02/2015

## Fan conèixer la dieta mediterrània a l'escola

per David B. | el 26 febrer 2015 | a Educació, Sabadell, Salut, Societat | I tu, què opines?



- Prop d'un centenar de nens participen a la gimcana de la dieta mediterrània.
- Els nens participants aprenen a través de proves com portar una dieta equilibrada.

L'Escola Joan Maragall del barri de Can Puiggener ha participat a la 'Gimcana de la dieta mediterrània' organitzada per la Fundació Agrupació, perquè els escolars coneguin la dieta mediterrània i es pugui evitar l'obesitat i la malnutrició en els infants.

La **Fundació Agrupació**, com a entitat referent en la promoció dels hàbits saludables, ha realitzat 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. Asseguren que "els nens i nenes que pateixen obesitat tenen un 70 per cent de probabilitats de continuar essent obesos quan es facin grans".

Al llarg del matí de dimecres, prop d'un centenar de nens i nenes de l'**Escola Joan Maragall** han participat en nou tallers de la gimcana. Entre les proves previstes, els infants han fet manualitats i han preparat senzills plats, com suc de pastanaga o taronja, broquetes de fruites variades, entrepans i amanides.

La Fundació ha manifestat que "els experts defensen que la infància és la millor etapa per ensenyar als més petits la importància que té menjar sa per la seva salut".

Per la seva part la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà, ha assegurat que "a l'actualitat, només un vuit per cent dels nens menja les cinc racions de fruita diàries que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana per mantenir una alimentació saludable".



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", ha afegit Playà.

Amb aquesta activitat es vol fomentar els hàbits saludables a l'hora de menjar i conèixer la dieta mediterrània, declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2010, com el millor antídote contra la malnutrició i l'obesitat.