

LA MOLA TV
26/02/2015

95 alumnes de l'Escola Joan Maragall de Sabadell participen en una gimcana de dieta mediterrània

La Fundació Agrupació, com a entitat de referència en la promoció dels hàbits saludables, va celebrar ahir al matí, a l'Escola Joan Maragall de Sabadell, la Gimcana de la dieta mediterrània: una iniciativa que ja ha realitzat anteriorment en altres escoles i que està destinada a mostrar als nens i les nenes participants què han de fer per tal de dur una dieta equilibrada. En total, a l'Escola Joan Maragall de Sabadell, hi han participat 95 alumnes, els quals han passat per diferents proves jugant i fent manualitats, a més de cuinar plats senzills com amanides, entrepans i suc de taronja. "En l'actualitat, només un 8% dels nens menja les cinc 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.

Segons la pròpia Fundació Agrupació, els experts afirmen que els nens i les nenes que pateixen obesitat tenen un 70% de probabilitats de continuar essent obesos quan es facin grans; els experts també indiquen que la infància és precisament la millor etapa per tal d'ensenyar als més petits la importància que té, per a la seva salut, menjar sa. Declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2010, la dieta mediterrània està considerada pels especialistes com un molt bon antídote contra la malnutrició i l'obesitat. La Fundació Agrupació va néixer l'any 1993 per tal de canalitzar l'acció social d'Agrupació i convertir en fets la seva sensibilitat i implicació amb els seus 300.000 socis assegurats i amb tota la societat, especialment amb la gent gran, els infants, els joves i les persones discapacitades. La prevenció és l'eix troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hàbits saludables per tal d'evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i buscar al màxim l'autonomia personal. D'aquesta manera, la Fundació treballa sobre l'alimentació, l'activitat física i mental o les relacions socials. A més, promou la formació a través de la realització de cursos i activitats formatives, a la vegada que dona suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.



Alumnes de l'Escola Joan Maragall de Sabadell participant ahir en aquesta iniciativa destinada a mostrar-los què han de fer per tal de dur una dieta equilibrada / FUND. AGRUPACIÓ