

Ara Vallès
13/03/2015

Uns 50 alumnes de l'escola Salvador Espriu de Granollers aprenen a menjar sa amb una gimcana

L'activitat donarà pautes sobre la dieta mediterrània per aprendre hàbits saludables tot jugant

GRANOLLERS » DIVENDRES, 13.3.2015. 13:24 H

★★★★★ No hi ha cap vot

La Fundació Agrupació, com a entitat de referència en la promoció dels hàbits saludables, celebra el pròxim dimarts 17 de març de 9 h a 11 h, a l'Escola Salvador Espriu de Granollers, la Gimcana de la dieta mediterrània. La finalitat de l'activitat és mostrar als més petits la importància de mantenir una dieta equilibrada a l'hora d'estar sans, ja que els nens i nenes que avui dia pateixen obesitat tenen un 70% de probabilitats de continuar essent obesos quan es facin grans. A més, només un 8% dels infants menja les 5 racions de fruita recomanades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).



A l'activitat hi participaran 50 alumnes de quart de primària, que passaran de prova en prova jugant, fent manualitats i cuinant els seus propis plats. "La idea és que mentre els nens juguin i s'ho passin bé, aprenguin quins són els aliments que conformen la base de la dieta mediterrània. Per aconseguir-ho, és fonamental explicar-los què els aporta cada ingredient i perquè és important que els consumeixin", explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà.

[dieta mediterrània, hàbits saludables](#)

 Me gusta 2

 Tweet 1

 +1 0

 Escuchar 

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

"Els greixos, la sal i el sucre continuen encara molt presents en la dieta de la població infantil, un fet que hem d'intentar canviar perquè constitueix una de les causes principals dels elevats índex d'obesitat dins d'aquest col·lectiu", assegura Playà.

Per tot això, l'escola granollerina acollirà la Gimcana de la dieta mediterrània.