

Set Dies  
13/03/2015

## Mig centenar d'alumnes del CEIP Salvador Espriu de Granollers, a la Gimcana de la dieta mediterrània

*Added by Redacció on 13/03/2015.*

*Saved under VALLÈS ORIENTAL*

*Tags: CEIP Salvador Espriu, Dieta Mediterrània, Fundació Agrupació, Granollers*

Segons els experts, 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). Amb la finalitat de mostrar als més petits la importància de mantenir una dieta equilibrada a l'hora d'estar sans, la Fundació Agrupació celebra el pròxim dimarts 17 de març de 9.00h a 11.00h a l'Escola Salvador Espriu de Granollers la seva Gimcana de la dieta mediterrània.

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.

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.