

Nació Digital
4/11/2015

Estudiants de Sabadell aprenen a cuinar plats saludables

- *Es tracta de joves d'entre 14 i 16 anys de l'IES Ribot i Serra*
- *Participen en un taller de la Fundació Agrupació per fomentar els bons hàbits alimentaris entre els adolescents*

Redacció | Actualitzat el 04/11/2015 a les 15:00h

Arxivat a: Societat, cuina saludable, Fundació Agrupació, IES Ribot i Serra, joves, adolescents, estudiants



Imatge d'estudiants participant en el taller. Foto: Fundació Agrupació

L'adolescència és un dels moments en que dur una dieta equilibrada és més complicat. Molts joves marxen a dinar a casa i les obligacions professionals dels pares fan que, en moltes ocasions, mengin sols. Per aquest motiu, és freqüent que els adolescents acabin abandonant les bones pràctiques alimentàries i adoptant costums no tant saludables com, per exemple, consumir altes dosis de begudes ensucrades, optar de manera repetida per l'anomenat fast food i, fins tot, saltar-se algun àpat. Amb la finalitat d'ensenyar els adolescents a cuinar donant-los a conèixer els aliments bàsics d'una dieta saludable, la Fundació Agrupació ha celebrat aquest dimecres un taller de cuina per a joves a l'IES Ribot i Serra de la ciutat. En total hi han participat 60 alumnes d'entre 14 i 16 anys.



Imatge dels plats cuinats en el taller. Foto: Fundació Agrupació

"Per mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria és primordial que els joves coneguin la gran varietat d'aliments que existeixen i l'ampli ventall de possibilitats que tenen a les seves mans a l'hora de cuinar de manera divertida plats fàcils i saludables", explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà.

Durant l'activitat, els participants han cuinat un primer i segon plat i han fet els seus propis postres. A més, els participants han rebut un receptari per posar en pràctica tot allò que ha après durant la sessió.

Aquest és el vuitè taller d'aquestes característiques que l'entitat desenvolupa. A banda de Sabadell també s'ha celebrat a Girona, Palma de Mallorca, i Granollers. Està previst que el proper mes de desembre tingui lloc una nova sessió a Sabadell. En total han pres part en aquesta iniciativa 240 escolars catalans i balears.