

**ALIMENTACIÓ**

## Gimcana de la dieta mediterrània a l'Eduard Toda

■ La Fundació Agrupació celebra avui a l'Escola Eduard Toda de Reus la seva Gimcana de la dieta mediterrània, una activitat que desenvolupen per diferents escoles de Catalunya. En total hi participaran 75 nens i nenes de cinquè de primària, que durant tota la jornada passaran per un circuit de proves a través del qual aprendran jugant quins són els aliments que conformen la base de la dieta mediterrània. «A través de jocs, manualitats i tallers de cuina, els infants aprenen per què és important mantenir una dieta equilibrada. Per aconseguir-ho, és fonamental explicar-los què els aporta cada ingredient i per què els han de consumir», 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 índexs d'obesitat dins d'aquest col·lectiu», assegura Playà.

En l'actualitat, només un 8% dels infants de tot el món menja les cinc racions de fruita i verdura recomanades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Així ho afirmen els experts, els quals afegeixen a més que els nens i nenes que avui dia pateixen obesitat tenen un 70% de probabilitats de continuar essent obesos quan es facin grans.