

## L'alumnat de l'escola Eduard Toda aprèn hàbits saludables

Amb l'objectiu de mostrar als més petits la importància de mantenir una dieta equilibrada a l'hora d'estar sans, la Fundació Agrupació celebra avui al matí a l'Escola Eduard Toda de Reus la seva Gimcana de la dieta mediterrània. 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 perquè és important mantenir una dieta equilibrada. Per aconseguir-ho, és fonamental explicar-los què els aporta cada ingredient i perquè els han de consumir», explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà. La dieta mediterrània està considerada com el principal antídote contra l'obesitat i la malnutrició.