



Alumnes de l'escola Eduard Toda de Reus col·laborant en la jornada sobre alimentació d'ahir. FOTO: PERE FERRÉ

NUTRICIÓ ■ LA JORNADA EXPLICATIVA ESTAVA CENTRADA EN LA DIETA MEDITERRÀNIA

Els infants del centre Eduard Toda aprenen bons hàbits alimentaris

La gimcana saludable volia conscienciar els més petits sobre els avantatges que té adoptar una dieta sana i equilibrada

CRISTINA VALLS

L'escola Eduard Toda va apostar ahir dimecres per una jornada alimentària organitzada per la Fundació Agrupació, la qual va desvetllar les pautes d'una alimentació saludable basada en la dieta mediterrània, considerada pels experts un «antídot contra la malnutrició».

Així doncs, 75 alumnes de cinquè de primària van assabentar-se de com evitar els riscos que comporta tenir obesitat i malnu-

trició participant en una gimcana amb un circuit de proves que ajudaven a identificar quins eren els aliments bàsics que conformen la dieta mediterrània. De fet, aquesta tipologia de dieta va estar declarada l'any 2010 Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO.

Tallers de manualitats i de cuina i altres jocs van servir d'aprenentatge pels infants de l'escola Eduard Toda. «A través d'aquestes activitats pretene m que els alumnes s'assabentin dels ingredients que són bons per la seva alimentació i quins han de consumir», explicava la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà.

Greixos, sal i sucre són ingredients que segons va confirmar Playà es «troben dins la dieta infantil i s'han d'intentar canviar», ja que es cataloguen com els «principals desencadenants

que produeixen elevats índexs d'obesitat». Segons dades registrades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), únicament un 8% dels nens menja les cinc racions estipulades de

Segons l'OMS, només un 8% dels infants menja cinc porcions de fruita i verdura diàries

fruita i verdura de forma diària per tal de mantenir una alimentació saludable.

Aquesta gimcana és un dels projectes que promou la Fundació Agrupació, que des del 1993, ensenyen quins són els fonaments alimentaris i els bons hàbits.