

VILAFRANCA | Alimentació

# La Fundació Agrupació dóna pautes per evitar l'obesitat i la malnutrició

// **DIVERSIÓ** La fundació ha fet una gimcana a 77 infants de tercer i quart de primària del Pau Boada

3d8  
Vilafranca

En l'actualitat, només un 8% dels infants 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.

Amb l'objectiu de mostrar als més petits la importància de mantenir una dieta equilibrada a l'hora d'estar sans, la Fundació Agrupació ha celebrat aquesta setmana a l'Escola Pau Boada de Vilafranca la seva gimcana de la dieta mediterrània.

En total hi han participat set nens i nenes de tercer i quart 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.



Dues imatges de la gimcana duta a terme al Pau Boada | FUNDACIÓ

Declarada l'any 2010 Patrimoni Immateral de la Humanitat per la UNESCO, la dieta mediterrània està considerada pels experts com el principal antídoto 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.

## Sobre la Fundació Agrupació

La Fundació Agrupació va néixer l'any 1993 per tal de canalitzar l'acció social d'Agrupació i convertir en fets la seva sensibilitat i implicació

amb els seus 300.000 socis assegurats i amb tota la societat, especialment amb la gent gran, infància i joventut i les persones discapacitades. La prevenció és l'eix troncal de la fundació, que fomenta hàbits saludables per tal d'evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i buscar al màxim l'autonomia personal. D'aquesta manera treballa sobre l'alimentació, l'activitat física i mental o les relacions socials. A més, promou la formació a través de la realització de cursos i activitats formatives, a la vegada que dóna suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.