


La Fundació Agrupació dóna pautes per evitar l'obesitat i la malnutrició a l'escola Pau Boada de Vilafranca

Publicat el Divendres, 02 Octubre 2015 12:08 | 



Amb l'objectiu de mostrar als més petits la importància de mantenir una dieta equilibrada a l'hora d'estar sans, la Fundació Agrupació va celebrar dimecres de 9h a 11h a l'Escola Pau Boada de Vilafranca del Penedès la seva Gimcana de la dieta mediterrània.

En total hi van participar 77 nens 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.

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 índex d'obesitat dins d'aquest col·lectiu", assegurava Playà.

En l'actualitat, només un 8% dels infants menja les 5 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.

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.