

Ara Granollers  
20/10/2015

## L'aprenentatge de l'alimentació saludable

La Fundació Agrupació imparteix el taller 'Cuina per a joves atrevits' a l'alumnat de l'INS Vallbona

SOCIETAT 20.10.2015 11.45 h

0   



La Fundació Agrupació impartirà divendres un taller d'alimentació saludable a una seixantena d'alumnes de l'INS Carles Vallbona d'entre 14 i 16 anys. Amb aquest tipus d'activitats l'entitat vol evitar l'obesitat i malnutrició, i millorar la salut i qualitat de vida futura d'aquests adolescents.

L'adolescència és un dels moments en que dur una dieta equilibrada és més complicat. Molts joves marxen a dinar a casa i les obligacions professionals dels pares fan que, en moltes ocasions, mengin sols. Per aquest motiu, és freqüent que els adolescents acabin abandonant les bones pràctiques alimentàries i adoptant costums no tant saludables com, per exemple, consumir altes dosis de begudes ensucrades, optar de manera repetida per l'anomenat fast food i, fins tot, saltar-se algun àpat. Amb la finalitat d'ensenyar als més joves a cuinar donant-los a conèixer els aliments bàsics d'una dieta saludable, la Fundació Agrupació celebrarà aquest divendres a l'IES Vallbona de Granollers el seu taller *Cuina per a joves atrevits*.

En total hi participaran 60 alumnes d'entre 14 i 16 anys, que es dividiran en dos grups: el primer de 9 h a 11 h i el segon d'11.30 h a 13.30 h. "Per mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria és primordial que els joves coneguin la gran varietat d'aliments que existeixen i l'ampli ventall de possibilitats que tenen a les seves mans a l'hora de cuinar de manera divertida plats fàcils i saludables", explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà.

Durant l'activitat, els participants cuinaran un primer i segon plat, i faran els seus propis postres. Un cop finalitzat el taller se'ls entregarà un receptari per tal que puguin posar en pràctica a la seva casa tot allò que hagin après durant la sessió.

La Fundació Agrupació, 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, la Fundació 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 dona suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.