

## LA FUNDACIÓ AGRUPACIÓ FOMENTA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ENTRE NIÑOS Y NIÑAS CON SUS GINCANAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Redacción CULTURA No hay comentarios

Like 4 Tweetear G+1 2



Jueves 28 de abril 2016, autor: MC Sánchez

*El próximo 9 de mayo se realizará en Palma de Mallorca, en la Plaça del Mercat de l'Olivar/ 9,30-11,30h, aunque todavía se encuentra pendiente de confirmación*

*La Dieta Mediterránea, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, aporta una alimentación saludable, cada vez más incorporada en los hábitos diarios de muchos países*

ugar, hacer manualidades, cocinar recetas divertidas, y finalmente, degustarlas. Estas son, de forma resumida, las actividades que llevan a cabo unos 850 niños de primaria de diversas ciudades de Cataluña y Baleares, durante las gincanas de la dieta mediterránea de la Fundació Agrupació.

El objetivo es que los alumnos de entre 3º y 6º de primaria se familiaricen con los principales alimentos de la dieta mediterránea y los aprendan a cocinar y saborear. Y qué mejor manera de conseguirlo que dejando al pequeño aprender a prepararse su brocheta de fruta, ensalada o zumo.

Además de sencillo, apuntarse a la dieta mediterránea es sano. La base: abandonar las grasas saturadas y optar por el consumo de productos frescos, lo que asegura una buena nutrición, al tiempo que se combate la obesidad infantil, cada vez mayor en nuestro país. En palabras de Imma Playà, directora de la Fundació Agrupació: "El consumo diario de 5 raciones entre verduras y frutas es esencial en una buena dieta. También es importante que los alimentos sean de temporada y de proximidad, debemos favorecer el consumo responsable".