

## NOTICIAS DE SEGUROS

[VOLVER AL INICIO](#)**07 de noviembre** 11:41  
2018[Redacción](#)[Imprimir](#)

Compartir



### Fundació Agrupació concluye sus jornadas escolares sobre hábitos saludables

A lo largo de 2018, **Fundació Agrupació** ha celebrado varias **jornadas sobre hábitos saludables** en diversos **centros escolares de Cataluña**. En concreto, en Girona, Sabadell, Vilafranca del Penedès, Granollers y Tarragona. Y todas ellas **dirigidas a niños de entre 8 y 12 años**, quienes han aprendido a llevar unos buenos hábitos de vida combinando tres aspectos: alimentación equilibrada, actividad física y buena higiene del sueño.

Para poner de relieve la importancia de la dieta, se enseñó a los estudiantes a preparar un almuerzo saludable. La actividad física se abordó mediante un circuito de equilibrio y psicomotriz con múltiples pruebas (cinta caminadora, pasarela, hula hoop, paracaídas, patines de tres ruedas o fitball) y, por último, se ofrecieron algunos consejos para tener una buena higiene del sueño, como no usar pantallas más tarde de las 21h, seguir un horario estable y evitar cenas copiosas.

Votar: ★★★★★

Resultado: ☆☆☆☆☆

0 votos