



Fundació Agrupació concluye sus jornadas de hábitos saludables entre alumnos de primaria

Fundació Agrupació ha celebrado este año sus jornadas de hábitos saludables, dirigidas a alumnos de primaria de entre 8 y 12 años, en diversas escuelas de Catalunya. Estos encuentros son sobre todo prácticos y en ellos se transmite la importancia de mantener unos buenos hábitos de vida mediante la combinación de tres aspectos: una alimentación equilibrada, la actividad física y una buena higiene del sueño.

Los centros escogidos este año, durante el segundo semestre, han sido la escuela Sant Salvador de Tarragona, donde se celebró la jornada el 27 de septiembre entre 105 alumnos de 3º y 4º de primaria y la escuela Pau Boada de Vilafranca del Penedès, en la que se reunió a 76 alumnos de entre 4º y 5º de primaria el 24 de octubre.

Alimentación equilibrada

Para poner de relieve la importancia de la dieta, durante las jornadas los estudiantes prepararon y degustaron un almuerzo saludable, divididos en grupos, siguiendo las indicaciones necesarias para que sus ingredientes fueran nutritivos y equilibrados. En paralelo, se explicó las condiciones necesarias para disfrutar de un almuerzo saludable, insistiendo en la importancia de la dieta combinada con el ejercicio.

Actividad física

La actividad física se abordó mediante un circuito de equilibrio y psicomotriz con múltiples pruebas como: cinta caminadora, pasarela, hula hoop, paracaídas, patines de tres ruedas o fitball. Mediante estos ejercicios se reafirma la coordinación, lateralidad, el control postural, la ubicación en el tiempo y el espacio así como la mejora de la atención y la concentración.

Higiene del sueño

Por último, en el taller se dieron algunos consejos y reglas para antes de ir a dormir como no usar pantallas más tarde de las 21h, seguir un horario estable y evitar las cenas copiosas.

La jornada se completó con la entrega de un tríptico informativo con todas estas recomendaciones y de información del juego Patas Arriba, así como del libro 10x10 100, con trucos e ideas para ser más activos. Estas jornadas toman el relevo de las yincanas de la dieta mediterránea que se han estado llevando a cabo durante los últimos años.