



ÚLTIMAS NOTICIAS

Fundació Agrupació concluye sus jornadas de hábitos saludables del primer semestre

Redacción | 23 de mayo de 2019

Fundació Agrupació ha concluido la celebración de las jornadas de hábitos saludables de este primer semestre, dirigidas a **alumnos de primaria de entre 8 y 12 años**, en diversas escuelas de Cataluña y Baleares. En total, **400 niños y niñas han participado** en estos encuentros, sobre todo prácticos, en los que 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. Para ello, el grupo de alumnos se divide en dos grupos y mientras uno lleva a cabo la actividad física, el otro, prepara una comida saludable. Finalmente, todos ellos comparten lo preparado, comiendo juntos mientras se les explica algunas medidas para llevar una buena higiene del sueño.

Los centros participantes de este primer semestre, han sido la Salle de Palma de Mallorca, la escuela Sant Josep de Vilafranca; las escuelas Vedruna, Santa Eugènia y Font de la Guatlla de Girona; y la escuela Educem de Granollers.

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 *10×10: 100 trucos para ser más activo*.