



Viernes, 24 de mayo de 2019

Preguntas de la semana

Nacional

Empresas

Mediación

Internacional

Entorno

Prensa

Fundació Agrupació concluye sus jornadas de hábitos saludables para alumnos de Primaria

Cuatrocientos estudiantes de Primaria de centros de Cataluña y Baleares han asistido durante los últimos meses a las actividades convocadas por Fundació Agrupació en torno a la alimentación saludable, la actividad física y la higiene del sueño.

En cada sesión, el grupo de alumnos se dividía en dos grupos y mientras uno lleva a cabo la actividad física, el otro prepara una comida saludable. Finalmente, todos compartían lo preparado y comían juntos mientras se les explican algunas medidas para tener una buena higiene del sueño con reglas y consejos para aplicar antes de ir a dormir, como no usar dispositivos electrónicos más tarde de las 21 horas, seguir un horario estable y evitar las cenas copiosas.