

Acostar als nens la dieta saludable amb els personatges del «Super 3»

L'atenció primària del Ripollès reprèn els tallers a les escoles per transmetre als més petits la importància de fer un àpat al matí, així com ensenyar-los quin tipus d'aliments han de prendre



El rodatge de la primera sessió a Ribes, que es podrà veure aviat per televisió.

L'equip d'atenció primària de Ribes de Freser-Campdevàrol realitza la tercera edició dels tallers d'esmorzars saludables a les escoles i aquest cop ha començat de la mà dels personatges del Club Super3. La primera sessió ha tingut lloc a finals de febrer, a la classe de 1r i 2n de Primària de l'escola Mare de Déu de Núria, de Ribes de Freser. L'activitat ha comptat amb uns col·laboradors molt especials, la Pati Pla i el 6Q, del Club Super3, que han fet una «supermoguda», per col·laborar en el foment de l'alimentació saludable. Les imatges es podran veure aviat al Club Super3, on

s'aniran difonent al llarg de tot el curs.

Al taller, els professionals de l'ABS que gestiona l'hospital de Campdevàrol expliquen la importància de fer un àpat al matí, tant a casa com a l'escola, i fan recomanacions sobre quins són els aliments més adequats per a esmorzar. Segons explica Mireia Zarco, coordinadora de l'ABS, cal incloure aliments variats que aportin hidrats de carboni, proteïnes, vitamines i fibra.

Tot seguit, els alumnes han fet un mural, que es queda a l'escola i permet seguir treballant el que s'ha explicat a l'activitat. Després de rentar-se les mans, han preparat pa integral amb un raig d'oli d'oliva, xocolata negra, i maduixes, i han esmorzat tots junts. Amb aquests tallers, els nens i nenes entenen com és d'important fer un àpat al matí i aprenen quins són els aliments que haurien de prendre per esmorzar.

La participació dels membres del Club Super3 només ha tingut lloc al primer taller d'aquest curs, com un fet puntual, però les activitats continuen. Està previst que els propers mesos es realitzin vuit tallers més, a tres escoles que es troben a l'àrea d'influència de l'ABS, dirigits a alumnes d'entre 3 i 10 anys.

Aquest és el tercer any que l'ABS de Ribes de Freser-Campdevàrol duu a terme aquesta iniciativa, pionera a Catalunya i que va començar el desembre de 2015. Gràcies a aquesta activitat, més de 500 infants del Ripollès ja han pogut aprendre com és d'important l'esmorzar.

Zarco recorda que l'esmorzar és un àpat primordial, ja que «aporta l'energia, els minerals i les vitamines necessaris per activar-nos després de les hores de descans». «A més, contribueix a repartir correctament les calories necessàries durant el dia i aporta els nutrients necessaris per començar la jornada», diu.

Des del seu punt de vista, aquests aspectes són «especialment importants en el cas dels nens i nenes, que es troben en etapa de creixement».

La iniciativa dels tallers compta, a més de amb els professionals que van a les escoles a fer els tallers, amb la participació i implicació de la infermera de pediatria i els administratius d'atenció primària.

Des d'administració s'han encarregat aquest any de preparar una làmina de dibuix per entregar als nens i de decorar els davantals que s'entreguen als alumnes, on aquest any hi han dibuixat un rellotge amb les hores dels dos esmorzars.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/comarques/2018/03/08/acostar-als-nens-dieta-saludable/899977.html?utm_source=rss