GICOR promou hàbits d?alimentació saludable a les escoles a través dels ?Berenars saludables?

Salut | 17-11-2012 | 18:14

L'Associació Gironina de Prevenció i Ajuda a les Malalties del Cor (GICOR) ha organitzat per quart any consecutiu l?activitat ?Berenars Saludables?, on GICOR promou hàbits d?alimentació saludable entre els més petits i intenta combatre el percentatge de mortalitat cardiovascular, que a la demarcació de Girona és del 29,23%.

Aquest projecte, que arrenca demà dimarts a l?Escola Joan Bruguera, es dirigeix a nens i nenes d?educació infantil (P4), ja que dels 3 als 5 anys és la franja d?edat quan el període de creixement és més fort i és el moment en que es creen els hàbits alimentaris. Fins el moment s?hi ha acollit 7 escoles de Girona, el CEIP Font de la Pólvora, l?escola Joan Bruguera, el col·legi Sagrat Cor de Jesús (Fdac-Pont Major), l?escola Mare de Déu del Mont, el CEIP Vila-Roja, l?escola El Bosc de la Pabordia i el CEIP Montserrat.

Els ?Berenars saludables? compten amb l?assessorament de la dietista gironina Anna Iglesias, que ensenya als més petits quins són els aliments més recomanats per berenar, entre els quals destaquen els cereals o derivats, els làctics i la fruita, tot i que es poden acompanyar d?una petita quantitat d?aliments proteics com ara els fruits secs o embotits magres.

L?objectiu és que tant els pares com els nens siguin conscients de la importància de l?alimentació a l?hora d?evitar l?aparició de certes malalties com les cardiovasculars, la diabetis, alguns tipus de càncers i l?obesitat, una patologia que pateixen cada vegada més nens.