



Escolares navarros aprenden a comer bien jugando

Tenera de Navarra presenta una nueva edición de su campaña escolar que tiene como objetivo mejorar los hábitos alimentarios de los niños de nuestra Comunidad.

11 de octubre de 2017.- A lo largo del mes de octubre varios centros educativos de Navarra recibirán la visita de una nutricionista que les ayudará a reconocer y comprender las propiedades de cada grupo de alimentos y a saber cuál es el consumo recomendado de cada uno. Pero además, los niños recibirán una baraja de cartas diseñada por Tenera de Navarra para que puedan practicar y demostrar sus conocimientos jugando.

Esta campaña completa las desarrolladas por la IGP durante la última década en las que se ha buscado reforzar la importancia de que los niños tomen sus propias decisiones a la hora de comer, a partir de un mejor conocimiento de los alimentos y de cómo y cuándo deben ser consumidos, para fomentar hábitos de vida saludables. La iniciativa, surgió hace ahora diez años con el objetivo de prevenir la obesidad infantil y el deterioro de la salud que lleva aparejado y en la que han tomado parte más de 15.000 niños en actividades que han incluido charlas de nutricionistas, visitas a mercados y granjas, aulas de cocina, actividades, concursos y competiciones deportivas. La campaña del año 2007, de hecho, fue reconocida con el Premio Alimentos de España que otorga cada año el Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente.

NOTA DE PRENSA





Hábitos de vida saludables

Destinados a escolares de entre 7 y 9 años, un objetivo común a todas las campañas es conseguir que los niños conozcan los distintos grupos de alimentos, sus propiedades y el consumo diario recomendado de cada uno. Cada edición se centra, además, en algún aspecto específico, como, por ejemplo, la necesidad de la práctica deportiva como acompañamiento a una alimentación sana; la importancia de aprender a cocinar o de conocer de dónde proceden los alimentos. Todo ello con actividades guiadas por nutricionistas, juegos y competiciones.

¿Qué saben los niños sobre los alimentos?

Las conclusiones extraídas por los nutricionistas permiten afirmar que hay algunas nociones que los escolares han asumido con claridad como que los cereales dan energía; que es necesario comer frutas y verduras todos los días o que los frutos secos son grasa buena, como el aceite de oliva y que carne y el pescado contribuyen a proporcionar fuerza y a mantener los músculos sanos. También que hay que comer entre 4-5 comidas diarias y que el desayuno es importante.

Sin embargo, hay algunos conceptos en los que es necesario seguir incidiendo como las funciones de los diferentes nutrientes -hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales etc; dónde situar a las legumbres o el aporte de calcio de los lácteos, por ejemplo.

La tasa de obesidad infantil en España coloca a nuestro país a la cabeza de la Unión Europea. Según datos de Salud Pública, en la Comunidad Foral el 28% de los niños y niñas de entre 2 y 14 años tienen sobrepeso u obesidad. Estas campañas de Termera de Navarra tienen como objetivo la prevención en un futuro de la obesidad y de enfermedades que están asociadas a ella como son la hipertensión arterial, hiepercolesterolemia, diabetes mellitus tipo 2 o enfermedades respiratorias entre otras. Si no se toman medidas a tiempo hay una gran probabilidad de que los niños y adolescentes obesos se conviertan en adultos obesos.

