

Es posa en marxa la tercera edició d'aquests tallers

L'ABS Ribes de Freser-Campdevàrol potencia els esmorzars saludables a les escoles, amb l'ajuda del Club Super3

- L'objectiu és transmetre als més petits la importància de fer un àpat al matí, així com ensenyar-los quin tipus d'aliments han de prendre.
- Hi ha programats un total de 10 tallers, a tres escoles del Ripollès.



Campdevàrol, 5 de març de 2018.- L'Àrea Bàsica de Salut (ABS) de Ribes de Freser-Campdevàrol, que està gestionada per l'Hospital de Campdevàrol, realitza la tercera edició dels tallers d'esmorzars saludables a les escoles. En aquesta ocasió, 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", amb l'objectiu de 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 han explicat la importància de fer un àpat al matí, tant a casa com a l'escola, i han fet 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 8 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 mes de desembre de 2015. Gràcies a aquesta activitat, més de 500 infants de la comarca del Ripollès ja han pogut aprendre com és d'important l'esmorzar.

Més informació

Agència de comunicació de l'Hospital de Campdevàrol - Andrea Gil-Bermejo Cornellas
93 285 19 19 – 610 20 54 85 andrea@mapadvisers.com

Mireia 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”**. 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 d'esmorzars saludables 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. **La salut comunitària i la promoció de l'educació sanitària entre la població són aspectes molt importants tant per a l'ABS de Ribes de Freser-Campdevàrol com per a l'Hospital**. És per això que les dues entitats desenvolupen iniciatives com la dels esmorzars, amb l'objectiu d'arribar al màxim de població possible.

Sobre l'Hospital de Campdevàrol

L'Hospital de Campdevàrol és l'hospital comarcal del Ripollès i **dóna servei a una població de referència de més de 26.000 persones**. L'Entitat va ser fundada el 1920 i des d'aleshores vetlla per les necessitats de salut dels habitants de la comarca, amb l'objectiu d'aconseguir resultats d'excel·lència en els àmbits de la salut i la dependència.

Des de 1983, any en què l'Hospital de Campdevàrol va ser acreditat per formar part del sistema sanitari català com a hospital comarcal, **ofereix serveis concertats amb el CatSalut**. Actualment, **l'Hospital està acreditat com a centre d'atenció hospitalària aguda i com a centre d'atenció sociosanitària**. A part de l'Hospital mateix, la Institució gestiona els **Centres d'Assistència Primària (CAP)** de **Campdevàrol i Ribes de Freser**, i els consultoris locals de Campelles, Gombrèn, Pardines, Planoles, Queralbs i Toses.

Més informació

Agència de comunicació de l'Hospital de Campdevàrol - Andrea Gil-Bermejo Cornellas
93 285 19 19 – 610 20 54 85 andrea@mapadvisers.com