



## **1.200 escolars de Mallorca participaran en el nou programa «Nutriesport», que combina l'educació nutricional amb la pràctica esportiva**

**Es duran a terme jocs i tallers destinats a prevenir el sobrepès, que afecta el 18,5 % dels infants de l'illa, i a aprendre hàbits saludables en alimentació, entre altres aspectes**

El Departament d'Esports i Promoció Sociocultural, en col·laboració amb Coca-Cola, patrocina el programa «Nutriesport: menja bé i viu l'esport». Es tracta d'una nova iniciativa multidisciplinària, destinada a infants, joves i pares, que combina l'educació nutricional amb la pràctica esportiva i que es desenvoluparà a les principals poblacions de Mallorca a partir del 14 de març.

Aquest programa, en què es preveu que participin uns mil dos-cents escolars, neix com a conseqüència de les dades obtingudes en un estudi centrat en els trastorns nutricionals en l'esport que elaborà el Servei de Medicina de l'Esport l'any 2008. En aquest informe es constata que el 18,5 % dels infants de Mallorca tenen sobrepès, i el 9,2%, obèsitat. Així mateix, destacava que la dieta dels nins i les nines de Mallorca té un excés de proteïnes animals, de sucres simples i de greixos saturats, com és propi de les dietes de tipus occidental. Una altra de les dades sorprenents està relacionada igualment amb els mals hàbits alimentaris: el 89,7 % dels escolars de Mallorca berenen abans d'anar al col·legi, però tan sols el 38,8 % ho fa de manera adequada.

Davant aquestes conclusions, el Departament d'Esports i Promoció Sociocultural ha decidit impulsar, juntament amb l'empresa patrocinadora Cobega SA, aquesta iniciativa. Es destina a orientar els escolars en els hàbits de vida activa i saludable, amb dos vessants diferenciats: d'una banda, la pràctica esportiva, a través de diferents jocs i tallers, i, de l'altra, la formació nutricional bàsica, amb activitats lúdiques i educatives, tant per als joves com per a les seves famílies. Amb aquest programa es pretén inculcar als menors la importància d'una alimentació equilibrada, a més de la pràctica esportiva habitual, ja que ambdós factors reporten importants beneficis per a la salut i prevenen malalties del cor, la hipertensió, la diabetis i l'obèsitat, entre d'altres.



### **Proves esportives i tallers**

El programa, assessorat per experts en nutrició i preparat per Sport Marketing, diferencia dos grups d'edat.

En el primer, per a infants de quatre a dotze anys, els escolars participaran en vuit «estacions» nutricionals i esportives, acompanyats pels seus pares i avis. Entre aquestes activitats, es destaquen «la piràmide nutricional», en què aprendran a classificar els aliments, amb la freqüència recomanada de consum; «la hidratació», en què, a través d'un joc, aprendran la importància del consum de líquids en la pràctica esportiva, i «la cistella de la compra», amb què els escolars valoraran la importància nutricional dels aliments en el primer menjar del dia. Aquestes estacions es completen amb altres jocs com ara «el trivial de la dieta mediterrània», «verdures i fruites: cinc al dia», «el plat equilibrat», «les vitamines i els minerals», i «el joc de la memòria amb els peixos de Mallorca».

El segon grup, destinat a escolars de tretze a setze anys, es compon de quatre estacions esportives i quatre de nutricionals; aquestes darreres, similars a les proves anteriors, encara que exigeixen un major grau de coneixements, d'acord amb l'edat dels joves.

Respecte a les proves esportives, les persones participants jugaran partits de bàsquet i de futbol 3 x 3, de deu minuts de durada; gaudiran de la pista americana, i tindran l'oportunitat d'aconseguir més punts escalant en un rocòdrom. El programa es completa amb una zona lúdica, de lliure participació, i amb la celebració de dos tallers de degustació, en què tant els alumnes com els adults acompanyants podran aprendre a elaborar, per exemple, una beguda isotònica i un desdèjuni equilibrat i fàcil de preparar per començar el dia amb energia.

### **Els escenaris**

Els escenaris on es durà a terme aquest nou programa, que es tindrà lloc entre les 10 i les 13 hores, són els següents:

- 1a jornada: 14 de març, a Porreres (parc de n'Hereveta)
- 2a jornada: 4 d'abril, a Alcúdia (av. dels Prínceps d'Espanya)
- 3a jornada: 9 de maig, a Manacor (plaça Ramon Llull)
- 4a jornada: 7 de juny, a Palma (plaça de Jacint Verdaguer)

En cadascuna de les quatre jornades, totes les persones participants rebran una medalla, i els equips guanyadors de cada grup d'edat, material esportiu. A més, el colofó de «Nutriesport» tindrà lloc el 27 de juny en una festa final que se celebrarà en el parc aquàtic Aqualand.