

Els nens i nenes aprenen a menjar sa a través de jocs i tallers

Mercabarna inicia el campus d'estiu per a infants en situació de vulnerabilitat

Hi participen més de 600 infants de 20 entitats d'acció social

Avui ha començat el campus d'estiu per a nens i nenes de famílies vulnerables, 'Refrescat amb 5 al dia', que organitza Mercabarna des de 2016. En aquest campus, que durarà fins al 28 de juliol, hi participen 600 infants provinents de 20 entitats d'acció social de Barcelona i d'alguns municipis de la seva àrea metropolitana.

Amb 'Refrescat amb 5 al dia', **Mercabarna vol contribuir a que els menors de famílies vulnerables gaudeixin d'un campus d'estiu de màxima qualitat**, que fomenta l'alimentació saludable a través de tallers i jocs.

Quan els infants arriben al gran mercat i després d'un esmorzar acompanyat de fruites naturals, se'ls explica perquè el campus d'estiu de Mercabarna s'anomena 'Refrescat amb 5 al dia'. Se'ls diu que metges i dietistes d'arreu del món recomanen que **s'ha de menjar 5 racions diàries entre fruites i hortalisses per mantenir-se sa, un missatge que s'anirà repetint** en les diferents activitats de la jornada.

Menjar sa pot ser apetitós i divertit

Durant el Campus, els infants, d'edats compreses entre els 6 i els 13 anys, separats per grups, visiten el Mercat Central de Fruites i Hortalisses, on **se'ls mostren els productes de proximitat, els de temporada i, fins i tot, aliments exòtics que mai han vist**.

També realitzen molts jocs i **tallers, com el de tast 'Esbrina la fruita'**, en què amb els ulls tapats juguen a descobrir la fruita que estan provant. Abans de dinar, **elaboraren les broquetes** amb fruites que menjaran de postres i visiten un magatzem de patates, on veuran com s'acumulen en enormes sacs, es netegen, classifiquen per tamanys i envasen.

Després de 6 hores a Mercabarna realitzant moltes activitats que promouen els hàbits d'alimentació saludable a través dels jocs, tots els nens i nenes reben les bosses '5 al dia', amb més **jocs per continuar descobrint a casa que menjar sa i equilibrat pot ser bo i divertit**.

La Campanya '5 al dia'

Aquest Campus d'estiu s'inspira en la campanya '5 al dia', que Mercabarna realitza conjuntament amb l'Associació de Majoristes de Fruites i Hortalisses (AGEM) des de 1999. '5 al dia' es porta a terme al llarg del període escolar i acull anualment al voltant de 6.000 nens, d'entre 8 i 10 anys, d'escoles d'arreu de Catalunya. La iniciativa té com a **principal objectiu promoure hàbits d'alimentació saludables i donar a conèixer els beneficis de la dieta mediterrània entre els infants**, així com entre les seves famílies. **Al llarg d'aquests 24 anys han participat a '5 al dia' uns 150.000 nens i nenes.**

Per a més informació:

Roser Lapuente Camins

Cap de Mitjans de Comunicació

93 556 35 08 / 93 556 00 00/ 610 59 50 24

lapuente@mercabarna.cat