

Los niños y niñas aprenden a comer sano a través de juegos y talleres

Mercabarna inicia el campus de verano para niños en situación de vulnerabilidad

Participan más de 600 niños de 20 entidades de acción social

Hoy ha comenzado el campus de verano para niños y niñas de familias vulnerables, 'Refréscate con 5 al día', que organiza Mercabarna desde 2016. En este campus, que durará hasta el 28 de julio, participan 600 niños provenientes de 20 entidades de acción social de Barcelona y algunos municipios de su área metropolitana.

Con 'Refréscate con 5 al día', Mercabarna quiere contribuir a que los menores de familias vulnerables disfruten de un campus de verano de máxima calidad, que fomenta la alimentación saludable a través de talleres y juegos.

Cuando los niños llegan al gran mercado y después de un desayuno acompañado de frutas naturales, se les explica por qué el campus de verano de Mercabarna se llama 'Refréscate con 5 al día'. Se les comenta que médicos y dietistas de todo el mundo recomiendan que deben comerse 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas para mantenerse sano, un mensaje que se irá repitiendo en las diferentes actividades de la jornada.

Comer sano puede ser apetitoso y divertido

Durante el Campus, los niños y niñas, de edades comprendidas entre los 6 y los 13 años, separados por grupos, visitan el Mercado Central de Frutas y Hortalizas, donde se les muestran los productos de proximidad, los de temporada e, incluso, algunos exóticos que nunca han visto.

También realizan muchos juegos y talleres, como el de cata 'Averigua la fruta', en el que con los ojos tapados juegan a descubrir la fruta que están probando. Antes de comer, elaboran las brochetas con frutas que injerirán de postre y visitan un almacén de patatas, donde verán cómo se acumulan en enormes sacos, se limpian, clasifican por tamaños y envasan.

Después de 6 horas en Mercabarna realizando muchas actividades que promueven los hábitos de alimentación saludable a través de los juegos, todos los niños reciben las bolsas '5 al día', con más juegos para seguir descubriendo en casa que comer sano y equilibrado puede ser bueno y divertido.

La Campaña '5 al día'

Este Campus de verano se inspira en la campaña '5 al día', que Mercabarna realiza conjuntamente a la Asociación de Mayoristas de Frutas y Hortalizas (AGEM) desde 1999. '5 al día' se lleva a cabo a lo largo del período escolar y acoge anualmente alrededor de 6.000 niños, de entre 8 y 10 años, de escuelas de toda Cataluña. La iniciativa tiene como principal objetivo promover hábitos de alimentación saludables y dar a conocer los beneficios de la dieta mediterránea entre los niños y niñas, así como entre sus familias. A lo largo de estos 24 años han participado en '5 al día' unos 150.000 niños y niñas.

Para más información:

Roser Lapuente Camins

Jefa de Medios de Comunicación

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

lapuente@mercabarna.cat