

Mercedes Martínez. Albacete

Juegos que fomentan los hábitos de vida saludable

Promover desde la infancia unas costumbres sanas puede prevenir muchas patologías en la edad adulta. También se evitan problemas como la obesidad infantil, que ya alcanza importantes cotas.

Educar en alimentación es educar en salud. Éste es el lema de la campaña pedagógica que ha puesto en marcha la Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas en España, para promover buenos hábitos alimentarios entre la población más joven.

Mediante un taller-exposición, que estos días ha estado instalado en Albacete, los niños de entre seis y nueve años aprenden jugando a vivir de una forma más sana. "Se les explica que no hay alimentos buenos o malos sino dietas saludables o deficientes, cómo aprender a comer bien y cuáles son las horas correctas, la importancia de hacer ejercicio físico, etc.", ha explicado Clara Pi Rodríguez, de la Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas en España.

Los narradores de los distintos paneles informativos son Alcachofi, Equilibrador, Bebo y Atlético, "unos simpáticos personajes, cuyos nombres hacen referencia a los temas esenciales que los más pequeños tienen que tener en cuenta para llevar una vida sana basada en la alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física".

Tras visitar la exposición, las mascotas introducen a los niños en los juegos, el taller multimedia y el resto de actividades. "Esto favorece la participación interactiva y convierte a los menores en los verdaderos protagonistas. Además, les ayuda a retener con más facilidad todos los mensajes transmitidos".

Juegos educativos

Volver a colocar correctamente los alimentos en la pirámide, reproducir el aparato digestivo con imanes o adivinar cuál es la procedencia de cada alimento en la cesta de la compra son algunos de los juegos disponibles. Pero sin lugar a dudas, lo que más les gusta a los pequeños son las atracciones multimedia, donde se convierten en Rodrigo, un personaje que debe elegir su alimentación por un día. En función de la elección obtendrán puntos de energía y salud, que finalmente serán recompensados con unas recomendaciones para llevar una vida más sana.

Todos los materiales de la exposición han sido realizados por un grupo de expertos integrado por nutricionistas, psicopedagogos, educadores y representantes de la industria alimentaria.

Esta iniciativa, dirigida a escolares de primer ciclo de primaria, tiene previsto continuar su viaje y realizará sus próximas paradas en Oviedo, León y Madrid.