

Área de Deporte

DECENAS DE NIÑOS Y NIÑAS DEL CEIP CIUDAD DE JAÉN PARTICIPAN EN LA I GYMKHANA SALUDABLE

La actividad, organizada por la sección de Medicina deportiva del área, ha sido completada por 100 escolares de 11 años

24/04/2018.- El Colegio de Educación Infantil y Primaria Ciudad de Jaén (Distrito Churriana) va a ser escenario de la I Gymkhana saludable, organizada por el Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga.

Los escolares son de 6º de Primaria (11 años) y el juego ha consistido en conseguir realizar la pirámide nutricional, a través de los puntos logrados en las postas. Éstas quedarán divididas de la siguiente manera:

Posta 1: actividad física y salud.

Posta 2: Nutrición.

Posta 3: Alimentación.

Posta 4: Retos cooperativos

La concejala de Deporte y Juventud, Elisa Pérez de Siles, ha indicado que “la alimentación saludable y la actividad física, son elementos básicos para conseguir un estilo de vida sana, por lo que es recomendable, que desde temprana edad, se haga hincapié en la importancia de ambos factores para la adquisición de un adecuado hábito saludable”.

Esta acción ha sido coordinada por la Sección de Medicina Deportiva del Área y desarrollada por cuatro técnicos deportivos y una nutricionista. La actividad se enmarca dentro del programa de “Prevención de la Obesidad Infantil” realizado por el Área de Deporte, dirigido a padres y educadores.

Los instructores relacionarán la actividad física con la importancia de una alimentación equilibrada y los beneficios obtenidos para la mejora de la calidad de vida.

En la edad escolar, se puede definir la alimentación variada y equilibrada como aquella que contiene numerosos alimentos, que aportan todos los nutrientes necesarios para el correcto crecimiento, desarrollo del niño o niña y prevención de la obesidad infantil.

El desarrollo de la actividad comenzará con una charla sobre hábitos de Alimentación Saludable, seguida de la gymkhana saludable; después de cada prueba, el grupo se dirigirá al lugar de control para canjear puntos por comida, ir completando la pirámide y, posteriormente, enviar el punto de control a otra

posta. El juego finalizará cuando consigan completar correctamente la pirámide nutricional.

Los escolares recibirán información sobre el supermercado, la cesta de la compra, la cebolla, las proteínas, el azúcar, los hidratos de carbono, alimentos sanos y no sanos, los menús saludables y hasta un concurso de preguntas y respuestas.

Esta iniciativa del Área de Deporte se repetirá en otros dos centros escolares los días 29 de mayo (Colegio Ave María) y 31 de mayo (CEIP Julio Caro Baroja).