

S'han realitzat tallers a Planoles i Ribes i s'espera fer-los, també, a Campdevàrol

## L'ABS Ribes de Freser-Campdevàrol fomenta l'esmorzar saludable a les escoles

- **Amb aquesta iniciativa, innovadora a la comarca, s'ensenya als més petits quins aliments han de prendre al matí**
- **Els experts recorden que l'esmorzar és un dels àpats més importants del dia**

Campdevàrol, 29 de gener de 2016.- L'Àrea Bàsica de Salut (ABS) de Ribes de Freser-Campdevàrol, que està gestionada per l'Hospital de Campdevàrol, ha posat en marxa una iniciativa per fomentar l'hàbit d'esmorzar correctament entre els més petits. En el marc d'aquest programa, innovador a la comarca, avui al matí s'ha realitzat un taller a l'escola Mare de Déu de Núria, de Ribes de Freser, a la classe de P5. Al taller, les impulsores d'aquesta iniciativa, Mireia Zarco, adjunta d'Infermeria de l'ABS, i Tere Franquesa, infermera de Pediatria i coordinadora d'Infermeria Pediàtrica, han explicat la importància de l'esmorzar i han ajudat els alumnes a preparar un entrepà de pernil o formatge per a cada un, acompanyat d'unes broquetes fetes amb fruita tallada a trossos que els infants han pogut banyar en xocolata. I, per descomptat, no hi ha faltat l'aigua per beure.

Els tallers es van posar en marxa el passat mes de desembre, quan es va dur a terme una primera sessió a l'escola Núria Morer i Pi, de Planoles, en la qual van participar els 17 alumnes d'aquest centre educatiu. **Als tallers s'insisteix especialment en la importància de prendre un bon esmorzar, tant a casa com a l'escola, un àpat que, tal com recorden les infermeres de l'ABS, ha de ser equilibrat i ha d'incloure aliments variats que aportin hidrats de carboni, proteïnes, vitamines i fibra.** Està previst realitzar, també, sessions a les classes de P4 i P3 de l'escola de Ribes. Així mateix, la intenció és fer-ho a l'escola de Campdevàrol, per arribar als tres centres educatius que hi ha a l'àrea d'influència de l'ABS.

Els tallers es complementen amb una carta informativa per als pares i un pòster que es queda a l'escola perquè puguin continuar treballant el tema, així com cançons que parlen de menjar. **L'objectiu és anar més enllà del taller i arribar també a les famílies, perquè siguin conscients de la importància que té aquest àpat.** Fins ara, tant els pares com el professorat s'han mostrat molt satisfets amb aquesta iniciativa. Fins i tot **alguns mestres han pogut utilitzar el taller per detectar si hi ha nens que van en dejú a l'escola, cosa que, tal com subratllen des de l'ABS, no és gens recomanable.**

Mireia Zarco destaca que l'esmorzar és un dels àpats més importants del dia, ja que **"aporta l'energia, els minerals i les vitamines necessaris per activar-nos després de les hores de descans"**. **"A més, contribueix a repartir correctament les calories necessàries durant el dia i aporta els nutrients necessaris per començar la jornada"**. Des del seu punt de vista, aquests aspectes són **"especialment importants en el cas dels nens i nenes, que es troben en etapa de creixement"**, afegeix.

### Més informació

Agència de comunicació de l'Hospital de Campdevàrol - Andrea Gil-Bermejo Cornellas  
93 285 19 19 – 610 20 54 85 [andrea@mapadvisers.com](mailto:andrea@mapadvisers.com)

**La salut comunitària i la promoció de l'educació sanitària entre la població són aspectes molt importants tant per a l'ABS de Ribes de Freser-Campdevàrol com per a l'Hospital.** És per això que les dues entitats desenvolupen iniciatives com la dels esmorzars, amb l'objectiu d'arribar al màxim de població possible.

### **Sobre l'Hospital de Campdevàrol**

L'Hospital de Campdevàrol és l'hospital comarcal del Ripollès i **dóna servei a una població de referència de més de 26.000 persones.** L'Entitat va ser fundada el 1920 i des d'aleshores vetlla per les necessitats de salut dels habitants de la comarca, amb l'objectiu d'aconseguir resultats d'excel·lència en els àmbits de la salut i la dependència.

Des de 1983, any en què l'Hospital de Campdevàrol va ser acreditat per formar part del sistema sanitari català com a hospital comarcal, **ofereix serveis concertats amb el CatSalut.** Actualment, **l'Hospital està acreditat com a centre d'atenció hospitalària aguda i com a centre d'atenció sociosanitària.** A part de l'Hospital mateix, la Institució gestiona els **Centres d'Assistència Primària (CAP)** de **Campdevàrol** i **Ribes de Freser**, i els consultoris locals de Campelles, Gombrèn, Pardines, Planoles, Queralbs i Toses.

### **Més informació**

Agència de comunicació de l'Hospital de Campdevàrol - Andrea Gil-Bermejo Cornellas  
93 285 19 19 – 610 20 54 85 [andrea@mapadvisers.com](mailto:andrea@mapadvisers.com)