

Novena edición de la Jornada Vive

23/10/2019

Más de 500 niños participaron en la novena edición de la 'Jornada Vive', organizada por la Fundación Pro CNIC, con el objetivo de que los niños se diviertan mientras aprenden conceptos de las cuatro áreas que han demostrado científicamente ser fundamentales para mejorar sus hábitos de salud

La Fundación Pro CNIC organizó por noveno año consecutivo una nueva edición de su tradicional '**Jornada Vive**', una actividad de divulgación dirigida al sector de población en la que reside la esperanza de modificar la situación actual de la epidemia cardiovascular: la población infantil.

Dirigida a niños de entre 3 y 10 años, esta edición de la 'Jornada Vive' se celebró en la [Universidad Autónoma de Madrid](#) donde los más pequeños pudieron disfrutar de numerosas actividades cardiosaludables, comenzando con un sano desayuno (fruta y cereales).

Este año participaron más de **500 niños**, hijos de los empleados de las 12 empresas y entidades patronas de la Fundación Pro CNIC.

El encuentro persigue, a través de divertidas actividades, enseñar a los más pequeños la importancia que tiene para el corazón el hecho de mantener hábitos saludables, como practicar deporte o seguir una dieta equilibrada. En definitiva, se trata de que los niños se diviertan mientras

aprenden conceptos de las cuatro áreas que han demostrado científicamente ser fundamentales para mejorar sus hábitos: alimentación, actividad física, conocimiento de cómo funciona su cuerpo y control de las emociones.

La jornada se inició saboreando un fantástico y saludable desayuno para obtener la energía necesaria para poder participar en los talleres, pruebas y juegos diseñados para enseñar a los niños a mantenerse sanos y en forma

Se trata de que los niños se diviertan mientras aprenden conceptos de las cuatro áreas que han demostrado científicamente ser fundamentales para mejorar sus hábitos.

La jornada se inició saboreando un fantástico y saludable desayuno para obtener la energía necesaria para poder participar en los talleres, pruebas y juegos diseñados para enseñar a los niños a mantenerse sanos y en forma.

La jornada se articuló en cinco áreas fundamentales. **Nutrición:** los niños tuvieron que aprender a separar los alimentos una vez vista la pirámide de la alimentación en la que había de 50 tipos y, además, hicieron la compra para crear platos saludables y cultivaron su propio huerto urbano para plantar una verdura u hortaliza y cuidarla para poder comerla en casa; **Ejercicio:** los niños aprendieron lo divertido, además de sano, que es el deporte como saltar en una cama elástica, hacer un circuito de psicomotricidad o jugar con la pelotas bailarinas; **Gestión de Emociones** fundamentales para ser y hacer más feliz a los demás: los niños participaron en fotomatón de las emociones en el que mostraron su cara más divertida, triste o enfadada junto a su familia o jugaron a un Tres en raya humano, y **Cuerpo y Mente:** un taller para fomentar nuestro ingenio y creatividad. Y, para terminar, nada mejor que saltar en los **hinchables**.

Además, durante la jornada los niños pudieron saborear un fantástico y saludable desayuno, patrocinado por El Corte Inglés, para obtener la energía necesaria para poder participar en los talleres, pruebas y juegos diseñados para enseñar a los niños a mantenerse sanos y en forma.

Source URL: <https://www.cnic.es/en/node/17476>