

## L'educació alimentària

Des de fa milers d'anys, l'ésser humà ha necessitat menjar per sobreviure. Això ja no acostuma a passar. Veig com les persones del primer món hem deixat de valorar les coses. Hem arribat a tal extrem que, un de cada quatre nens espanyols entre 3 i 5 anys, pateix obesitat o sobrepès.

La primera causa de l'obesitat és el FAST FOOD. Això no implica deixar de menjar FAST FOOD, sempre que no es converteixi en un hàbit ni substitueixi els aliments bàsics. Però el que està passant és que cada vegada més persones ho fiquen a la base de la seva dieta.

Per l'altra banda, la raó que fa que els nens mengin el que vulguin es fomenta a partir de l'educació dels pares. Si no eduquen bé els fills perquè mengin bé, ningú no ho farà.

Aquí s'aplica la paciència, una virtut que tenen poques persones. Fa que tant els pares com els fills entrin en un debat per veure qui té més raó. Per últim, avui dia, la gent sempre va de bòlit i té poc temps. Fins i tot amb si mateixos. Molts estudiants no esmorzen i això fa que els seu creixement sigui no adequat.

Martí