Séptima edición de la Jornada Vive

11/10/2018

La Iniciativa Vive organizó por séptimo año consecutivo una jornada 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 séptima edición de la 'Jornada Vive' se celebró en la **Universidad Autónoma de Madrid** donde los más pequeños pudieron disfrutar de numerosas actividades cardiosaludables, que comenzaron con un sano desayuno (fruta y cereales).

Este año participaron más de 500 niños, hijos de los empleados de las 13 empresas y entidades que conforman 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.

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 articuló en cinco áreas fundamentales. **Nutrición**, con un desayuno supersaludable con fruta y cereales; **Deportes**, donde los niños y niñas aprendieron los divertido, además de sano, que es el deporte como saltar en una cama elástica; G**estión de Emociones**, fundamentales para ser y hacer más feliz a los demás, y **Cuerpo y Mente**, un taller para fomentar nuestro ingenio y creatividad. Y, para terminar, nada mejor que saltar en los hinchables.

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/septima-edicion-jornada-vive