

2014-12-11 19:25:11

<http://justnews.pt/noticias/4a-edicao-de-herois-da-fruta-lanche-escolar-saudavel-supera-expectativas-da-organizacao>



4ª edição de «Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável» supera expectativas da organização

Depois de terem participado 136.205 alunos nas três edições anteriores, a APCOI - Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil lança a 4ª edição do projeto «Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável». O objetivo central é o de aumentar o consumo diário de fruta nas crianças até aos 10 anos e prevenir a obesidade infantil e as restantes doenças associadas.

Mário Silva, presidente e fundador da APCOI, adiantou que “esta quarta edição do projeto Heróis da Fruta está a superar todas as expectativas da organização quanto ao envolvimento dos professores, dos educadores e das diversas autarquias que este ano letivo se associaram novamente a esta iniciativa.”

Escolas de 161 dos 308 concelhos portugueses aceitaram o desafio da Associação e aderiram ao projeto. São também já 57 as juntas de freguesia e câmaras municipais que, junto com os dois governos regionais, se envolvem directamente na implementação e coordenação do projecto nos jardins de infância e escolas de ensino básico de 1º ciclo. “Nesta edição, tal como nas anteriores, contamos com participações de estabelecimentos de ensino de todos os distritos e regiões autónomas, mas a nossa meta é chegar a todas as escolas do país” afirmou Mário Silva.

O presidente da APCOI recordou ainda: “realizámos um estudo com uma amostra de 18.374 alunos que indicou que 73,5% das crianças portuguesas não ingeriam a quantidade de fruta recomendada diariamente antes de participarem no projeto da APCOI. São números alarmantes.”



A apresentação do Juri da 4ª edição do projeto “Heróis da Fruta” decorreu no final de setembro, no Externato n4 Carnide.
Fotos: Agência Zero/APCOI.

Mário Silva salienta que a APCOI “quis ainda medir o pulso ao impacto do seu programa ‘Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável’ e verificou que quatro em cada dez crianças aumentaram o consumo diário de fruta em apenas 12 semanas de implementação do projeto em sala de aula. Uma boa notícia que já é pública são os resultados preliminares do estudo realizado que demonstraram que 42,6% das crianças que fizeram parte do programa no ano letivo passado comem agora mais fruta. É a confirmação de que projetos saudáveis têm sucesso.”

A dietista Rita Loureiro, uma das investigadoras da APCOI e coordenadora deste projeto, explica que, “em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem

como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo."

Na sua opinião, "ensinar às crianças importantes lições sobre alimentação saudável é essencial para combater a obesidade infantil e as restantes doenças associadas. Como a fruta tem nutrientes insubstituíveis, o seu baixo consumo tem efeitos negativos para a saúde das crianças: dificulta o bom funcionamento dos intestinos, diminui as defesas do organismo, tornando-as mais sujeitas às doenças, nas quais se inclui a obesidade logo desde a infância, além de provocar alterações nos níveis de energia, de concentração e aprendizagem."