

2015-09-18 09:50:14

<http://justnews.pt/noticias/herois-da-fruta-lanche-escolar-saudavel-iniciativa-gratuita-de-educacao-para-a-saude-com-inscricoes->

«Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável»: projeto de educação para a saúde com inscrições abertas

A APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil acaba de anunciar que, neste ano letivo 2015-2016, pretende alargar o projeto “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável” a todas as escolas de 1º ciclo e jardins de infância do país. As inscrições para a 5ª edição desta iniciativa gratuita de educação para a saúde em Portugal abriram esta semana e prolongam-se até 9 de outubro de 2015. Podem inscrever-se os estabelecimentos de ensino, públicos e privados, de todos os distritos e das regiões autónomas da Madeira e dos Açores.

Em comunicado, a APCOI sublinha que, "depois do sucesso das edições anteriores que envolveram no total 183.395 alunos, ‘Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável’ é atualmente o maior programa gratuito de educação para a saúde de âmbito nacional com uma das maiores taxas de sucesso de sempre em reeducação alimentar infantil”.

Mário Silva, presidente e fundador da APCOI, afirma que “está cientificamente comprovado que a aplicação do modelo pedagógico dos heróis da fruta aumenta em pelo menos 42% o consumo de fruta no lanche escolar das crianças que nele participam” e adianta que, “nas últimas edições, tivemos participações de todos os distritos e regiões autónomas, mas a nossa meta é chegar a todas as escolas do país”.



O projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável" regressa às escolas no início do ano letivo 2015/2016 com o objetivo de "prevenir uma realidade preocupante", destacando os seguintes dados: 74% das crianças portuguesas não ingere fruta na quantidade recomendada diariamente, das quais 7% não consome qualquer porção de fruta por dia.

A APCOI alerta para o facto deste baixo consumo de fruta provocar carências nutricionais e tem efeitos muito negativos para a saúde: "diminui os níveis de energia, de concentração, de aprendizagem e das defesas do organismo, tornando as crianças mais sujeitas a doenças como a obesidade ou a diabetes tipo 2, logo desde a infância. Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças afectadas por esta epidemia

mundial: uma em cada três crianças portuguesas tem excesso de peso."

Após a inscrição no projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável", a escola recebe acesso aos materiais pedagógicos que necessita, sem qualquer custo. "Trata-se de um modelo chave-na-mão que qualquer estabelecimento de ensino poderá colocar em prática de uma maneira simples e eficaz", referiu Mário Silva.



Contactos:

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

Tel: 210 961 868

Telm: 960 47 47 00

E-mail: geral@apcoi.pt