



Projeto “Heróis da Fruta” quer chegar a todas as escolas de Oeiras



A APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil quer estender já neste ano letivo 2015-2016, a adesão de todas as escolas de 1º ciclo e jardins de infância do município de Oeiras, ao projeto “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável”. As inscrições para a 5ª edição desta que é já considerada a maior iniciativa gratuita de educação para a saúde em Portugal abriram esta semana e prolongam-se até 9 de outubro de 2015. Podem inscrever-se todos os estabelecimentos de ensino interessados, públicos e privados, através do endereço www.heroisdafruta.com ou do telefone 210961868.

Depois do sucesso das edições anteriores que envolveram no total 183.395 alunos de vários concelhos do país, «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.

“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”, afirmou Mário Silva, presidente e fundador da APCOI, sublinhando ainda que “nas últimas edições tivemos participações de todos os distritos e regiões autônomas, mas a nossa meta é chegar a todas as escolas do país”.



A Câmara Municipal de Oeiras aderiu a esta iniciativa tornando-se “Autarquia Parceira” da 5ª edição do projeto “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável” e lança a partir de hoje o desafio a todas as escolas do município para se inscreverem gratuitamente e implementarem este programa educativo no ano letivo 2015-2016.

Depois de fazer a inscrição, 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.

O projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável» regressa às escolas no início do ano letivo 2015/2016 para prevenir uma realidade preocupante: 74% das crianças portuguesas não ingere fruta na quantidade recomendada diariamente, das quais 7% não consome qualquer porção de fruta por dia. Este baixo consumo de fruta provoca 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 afetadas por esta epidemia mundial: uma em cada três crianças portuguesas tem excesso de peso.

A adesão a esta iniciativa de educação para a saúde está disponível para jardins de infância, escolas de 1º ciclo do ensino básico, bibliotecas escolares, ATL's, públicos ou privados, sendo apenas necessária uma inscrição gratuita através do endereço www.heroisdafruta.com ou do telefone 210961868 até 9 de outubro de 2015.

Sobre a APCOI

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, fundada em 2010, cuja missão é ajudar a criar um mundo melhor para as futuras gerações, através de iniciativas que valorizem a saúde das crianças, promovam o combate ao sedentarismo ou à má nutrição e previnam a obesidade infantil e todas as doenças associadas. A APCOI é composta por um grupo de voluntários preocupados com a saúde infantil, que se mobilizam em torno da responsabilidade de transmitir melhores hábitos de vida às crianças, ajudando-as a escolher as opções mais saudáveis. «O nosso modelo de atuação incide na criação de ações e campanhas de prevenção, projetos de intervenção social e programas de formação sobre nutrição e exercício físico dirigidos às crianças, às famílias e às comunidades escolares» (Mário Silva, presidente e fundador da APCOI). Desde Dezembro de 2010, a APCOI já beneficiou 202.531 crianças através das seguintes iniciativas: 183.395 inscritas em quatro edições do projeto «Heróis da Fruta»; 6.415 em ações de distribuição gratuita de fruta; 8.000 estiveram nas três edições da «Corrida da Criança»; 3.230 participaram em oficinas de alimentação saudável e exercício físico; 1.491 foram atendidas por nutricionistas em sessões gratuitas de aconselhamento personalizado. Saiba mais em www.apcoi.pt

Para mais informações, por favor, contactar:

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

Tel: 210 961 868

Telm: 960 47 47 00

E-mail: geral@apcoi.pt