



# HERÓIS COM UMA MISSÃO: DEFENDER A SUA SAÚDE

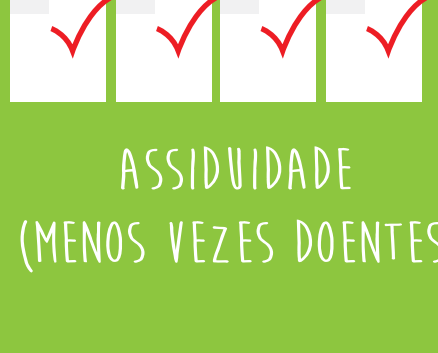
ESTUDOS INDICAM QUE AS CRIANÇAS SAUDÁVEIS

TÊM MAIS:



APROVEITAMENTO

ESCOLAR



ASSIDUIDADE

(MENOS VEZES DOENTES)



ENERGIA E

CONCENTRAÇÃO

NAS AULAS

NO ENTANTO, AS CRIANÇAS PORTUGUESAS ESTÃO

CADA VEZ MENOS SAUDÁVEIS



APENAS  
**2%** DAS  
CRIANÇAS INGERE  
FRUTA DIARIAMENTE

**1** EM CADA **3**  
CRIANÇAS  
TEM

EXCESSO DE PESO



**60%**  
DAS CRIANÇAS  
NUNCA  
COME FRUTA  
FRESCA



**90%**  
INGERE FAST-FOOD  
PELO MENOS  
**4** VEZES  
POR SEMANA

FONTE: COSI 2008

MAS SERÁ POSSÍVEL MOTIVAR AS NOSSAS CRIANÇAS  
A COMER MAIS FRUTA E A FAZER AS  
ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS?

SIM, É POSSÍVEL



PORQUE A ESCOLA  
OCUPA  
EM  
MÉDIA  
**6** HORAS  
NO DIA  
DE CADA  
CRIANÇA

FONTE: INE

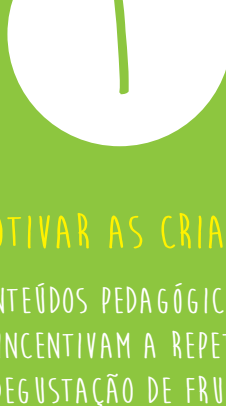
SE QUEREMOS  
CRIANÇAS  
SAUDÁVEIS  
PRECISAMOS DE MAIS  
ESCOLAS COM HERÓIS DA  
**FRUTA**



## O QUE É UMA ESCOLA DE HERÓIS DA FRUTA?

É UMA ESCOLA QUE PARTICIPA NO PROJETO "HERÓIS DA FRUTA - LANCHE ESCOLAR SAUDÁVEL" CRIADO PELA APOCI - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA CONTRA A OBSIDADE INFANTIL PARA MOTIVAR AS CRIANÇAS A INGERIR FRUTA NA DOSE DIÁRIA RECOMENDADA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE.

## UM PROJECTO COM 3 ETAPAS QUE AJUDAM A MUDAR HÁBITOS



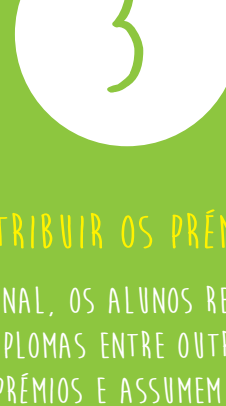
### MOTIVAR AS CRIANÇAS

CONTEÚDOS PEDAGÓGICOS QUE INCENTIVAM A REPETIDA DEGUSTAÇÃO DE FRUTA E AINDA COMBINAM ESSE DESAFIO COM RECOMPENSAS IMEDIATAS.



### MOBILIZAR OS ADULTOS

CRIANÇAS ENSINAM OS ADULTOS ATRAVÉS DA MÚSICA TRANSPORTANDO ASSIM AS LIÇÕES DO PROJETO, DA ESCOLA ATÉ CASA.



### ATRIBUIR OS PRÉMIOS

NO FINAL, OS ALUNOS RECEBEM DIPLOMAS ENTRE OUTROS PRÉMIOS E ASSUMEM O COMPROMISSO DE CONTINUAR A COMER FRUTA TODOS OS DIAS.

## UM MODELO COM PROVAS DADAS DE SUCESSO...

O NOSSO PROGRAMA  
AUMENTOU EM  
**20%** O CONSUMO  
DE FRUTA  
NO LANCHE  
ESCOLAR



136.205 CRIANÇAS PARTICIPARAM NAS 3 EDIÇÕES DO PROJETO

AO MUDAR A ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS  
MUDAMOS A SUA VIDA

COMO POSSO AJUDAR A ESPALHAR  
A MAGIA DOS HERÓIS DA FRUTA?



### PROFESSORES E EDUCADORES

INSCREVA OS SEUS ALUNOS NESTE PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E MOTIVE-OS A COMER MAIS FRUTA



### DIRECTOR E COORDENADOR

PARTICIPE COM O SEU ESTABELECIMENTO DE ENSINO NUMA SAUDÁVEL COMPETIÇÃO INTER-ESCOLAS DE ÂMBITO NACIONAL



### PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

INCENTIVE A ESCOLA OU JARDIM DE INFANCIA DO SEU EDUCANDO A PARTICIPAR NO PROJETO MAIS SAUDÁVEL E DIVERTIDO DO ANO



### MEMBROS DE AUTARQUIAS LOCAIS

APOIE A ADESAO DAS ESCOLAS DA SUA REGIÃO A ESTE MOVIMENTO DE CIDADANIA ATIVA EM PROL DA SAÚDE DAS CRIANÇAS.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, VISITE O SITE

[WWW.HEROISDAFRUTA.COM](http://WWW.HEROISDAFRUTA.COM)

JUNTE-SE À MISSÃO DOS HERÓIS DA FRUTA  
PARTILHE ESTE PROJECTO

