

APCOI lança 4ª edição do projeto que incentiva os alunos a comer mais fruta no lanche escolar



Heróis da Fruta voltam às escolas para prevenir obesidade infantil



Depois do sucesso das edições anteriores que envolveram no total 136.205 alunos de milhares de jardins-de-infância e escolas básicas do 1º ciclo de todo o país, o projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável», iniciativa gratuita promovida pela APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil regressa às escolas no ano letivo 2014-2015 para promover uma alimentação equilibrada junto dos mais novos.

Fruta para todos: heróis que defendem a sua saúde, da comunidade e do planeta.

Acreditamos que a prevenção é sempre o melhor remédio e que educar é prevenir. E, por isso mesmo, ensinar às crianças importantes lições sobre alimentação saudável é essencial para combater a obesidade infantil e as restantes doenças associadas.

A obesidade infantil é um problema em Portugal?

Em Portugal, uma em cada três crianças tem excesso de peso ou obesidade infantil, segundo os estudos mais recentes da Organização Mundial de Saúde, coordenadores no nosso país pelo INSA (Instituto Nacional de Saúde). Mundialmente, segundo a British Medical Association, mais de 22 milhões de crianças com menos de 5 anos de idade tem excesso de peso, bem como 155 milhões de crianças em idade escolar.

A obesidade é considerada uma doença crónica que está associada ao desenvolvimento de outras patologias graves e irreversíveis tais como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e vários tipos de cancro. Saiba mais sobre obesidade infantil, [aqui](#).

De que forma a fruta pode prevenir a obesidade infantil?

O consumo diário de fruta é um dos componentes mais importantes de uma alimentação saudável. É, por isso, que a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que se ingiram diariamente pelo menos três porções de fruta.

No entanto, as crianças estão cada vez mais relutantes em relação ao consumo diário de fruta. De acordo com os resultados do estudo COSI (Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil) de 2008 realizado em Portugal pelo INSA (Instituto Nacional de Saúde), "apenas 2% das crianças portuguesas até aos 10 anos ingere fruta fresca diariamente e mais de 90% consome fast-food, snacks e bebidas açucaradas pelo menos 4 vezes por semana"

Ora, como estes alimentos têm nutrientes insubstituíveis, estão a aumentar os problemas de saúde relacionados com estes maus hábitos alimentares, nos quais se inclui a obesidade, logo desde a infância. Diversos estudos indicam que Portugal ocupa um dos primeiros lugares da obesidade e excesso de peso infantil na Europa.

O baixo consumo de fruta fresca tem ainda outros efeitos negativos para a saúde das crianças: dificulta o bom funcionamento dos intestinos, diminui as defesas do organismo, tornando-as mais sujeitas às doenças, além de provocar alterações nos níveis de energia, de concentração e de aprendizagem.

Mas, porquê a fruta no lanche escolar?

Sabe-se que na faixa etária até aos 10 anos, a fruta é habitualmente ingerida como uma opção de sobremesa, a seguir ao almoço ou ao jantar, mas geralmente não é a primeira escolha das crianças. Por outro lado, ao lanche as crianças têm uma maior influência na escolha dos alimentos que o compõem, tal como acontece no pequeno-almoço. Por isso, é menos comum a ingestão de fruta nestas refeições.

Segundo o INE (Instituto Nacional de Estatística) “a escola ocupa em média 6 horas no dia de cada criança portuguesa”, portanto é aí que a criança almoça e toma pelo menos um dos lanches (manhã ou tarde).

O nosso objetivo é incentivar a ingestão de fruta ao lanche que é em regra preparado em casa e levado para ser tomado na escola. Desta forma, a sensibilização chega também aos encarregados de educação e o consumo de fruta poderá estender-se facilmente a mais refeições.

Um modelo pedagógico com provas dadas de sucesso

O trabalho da APCOI promove uma aprendizagem real, com resultados mensuráveis, um fato comprovado quer pelo testemunho directo dos professores e educadores participantes, quer pelos resultados do nosso contínuo processo de investigação a partir dos dados recolhidos ao longo do ano letivo.

A sondagem realizada junto de uma amostra de 120 professores e educadores no final da última edição revelou que 92% destes referem que o projeto teve um “Bom” ou “Muito Bom” impacto junto das crianças, tendo em conta os objetivos propostos.

Todos os professores consideraram ainda muito interessante utilizar a linguagem divertida dos “Heróis da Fruta” para motivar as crianças a fazer as escolhas mais saudáveis.

Qual o impacto deste programa de motivação nas crianças?

Segundo os resultados preliminares da primeira edição que decorreu no ano letivo 2011/2012, verificou-se um aumento efetivo de 26% no consumo diário de fruta, em relação ao consumo reportado antes da intervenção. Isto significa que no primeiro dia da intervenção 55% das crianças comiam fruta no lanche da escola e que no último dia eram já 81% das crianças a ingerir fruta nesta refeição.

Os dados são baseados em inquéritos realizados aos alunos e reportados à APCOI pelos professores, educadores e outros técnicos locais que conduziram as participações das escolas neste projeto. Estes são apenas os primeiros resultados e referem-se às escolas já analisadas na região da grande Lisboa.

Como funciona o programa motivacional?

Para maximizar a motivação das crianças, dos encarregados de educação e da restante comunidade local, o programa desenvolve-se em 3 etapas:

1ª Etapa: Motivar as crianças

Após a inscrição, os responsáveis pela participação das crianças terão acesso a diferentes “guias” de conteúdos pedagógicos que disponibilizam as orientações necessárias para que a implementação deste programa de educação para a saúde alcance o sucesso esperado junto das crianças. A primeira etapa decorre durante 12 (doze) semanas escolares.

Neste período, os professores e educadores fornecem modelos de comportamento saudáveis que facilitam a imitação por parte dos alunos, através de atividades que incentivam a repetida degustação de fruta, todos os dias, de modo a que as crianças desenvolvam o gosto por estes alimentos e ainda combinam esse desafio com recompensas imediatas (Por exemplo: as crianças são convidadas a pintar uma nova "Estrela" no "Quadro de Mérito - Hoje Comi Fruta", quando ingerem uma porção de fruta no seu lanche escolar. Para mais informações sobre estes materiais, consulte o artigo 7 do regulamento.

2ª Etapa: Mobilizar os adultos

Nas semanas seguintes, de 10 de fevereiro de 2015 a 10 de março de 2015, as crianças partilham o que aprenderam sobre a fruta com as suas famílias e comunidades locais, convidando os adultos para ver, ouvir e votar no seu "Hino da Fruta", transportando assim as importantes lições sobre alimentação saudável da escola até casa. Consulte as condições específicas para a "Votação Pública dos Hinos da Fruta" no artigo 11 do regulamento.

3ª Etapa: Atribuir os Prémios

No final do programa, todos os alunos tornam-se oficialmente "Heróis da Fruta" e assumem um compromisso adicional: continuar a comer fruta todos os dias, não apenas na escola, mas também em casa. Além disso, há prémios individuais e coletivos. As escolas vencedoras, por exemplo, recebem a "Super Festa dos Heróis da Fruta" que consiste numa peça de teatro-interativa para comemorar a importância que a fruta tem para a saúde das crianças. Consulte a listagem e dinâmica de atribuição de prémios no ponto 14 do regulamento.

Ensinar às crianças as bases para um futuro mais saudável

Para além do incentivo ao consumo da fruta, o nosso projeto leva às crianças lições importantes sobre saúde, ecologia, bem-estar emocional, respeito e compromisso que as ajudam a crescer saudáveis, ativas e felizes em casa e na sua comunidade local.

Sucesso que só é possível com um trabalho em colaboração

O generoso apoio de parceiros que pensam como nós – professores, educadores, coordenadores pedagógicos, dirigentes educativos, associações de pais, cooperativas de ensino, juntas de freguesia, câmaras municipais, agricultores e distribuidores da área alimentar e outras empresas e instituições, tem sido essencial para que a cada ano letivo se possa dar continuidade a este ambicioso projeto.

Quem pode inscrever-se e como devo proceder?

A inscrição efetua-se mediante o preenchimento online da ficha de inscrição disponível no site www.heroisdafruta.com. Esta iniciativa gratuita, encontra-se aberta à participação de todos os alunos de jardins-de-infância e escolas básicas do 1º ciclo do ensino básico, públicas e privadas, de todo o país, incluindo as regiões autónomas da Madeira e dos Açores.

O prazo para inscrições na 4ª edição do projecto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável» é de 10 de Julho de 2014 a 10 de Outubro de 2014.

A inscrição do(s) estabelecimento(s) de ensino e respetiva(s) turma(s) participante(s) deverá ser realizada por um adulto que assuma a responsabilidade pela implementação local do programa junto das crianças e que poderá ser:

- a. Um professor ou educador da turma
- b. O coordenador pedagógico ou diretor do estabelecimento de ensino
- c. O diretor de um agrupamento de escolas
- d. Outro elemento com funções técnico-pedagógicas com as turmas
- e. Um nutricionista local ou outro técnico de saúde escolar
- f. Um técnico do município que estabeleça o papel de interlocutor com algum dos cargos anteriormente referidos
- g. Outro cargo não mencionado, desde que devidamente fundamentado.

Recomendamos que além do responsável geral pela participação seja definido pelo menos um professor responsável pela implementação do projeto para cada turma (inscrito como professor de apoio na Área Reservada).

Além disso, caso deseje partilhar a responsabilidade de introdução de dados nos formulários online, sugerimos que defina os dados de acesso à Área Reservada de modo a poder indicá-los aos “professores de apoio”, pelo que não deve registar a sua password pessoal que utiliza por exemplo no seu e-mail. Esta questão é ainda mais pertinente no caso das inscrições coordenadas por técnicos da autarquia.

Recomendamos ainda que antes de avançar para a inscrição verifique se outros colegas da sua escola já se inscreveram ou tencionam fazê-lo para evitar registos múltiplos do mesmo estabelecimento de ensino que não serão considerados válidos na fase de candidatura aos prémios. Devem então decidir em conjunto quem assumirá o papel de interlocutor com a APCOI, mas deverão definir um e-mail e uma password de acesso que possam partilhar entre todos para introdução de dados na ÁREA RESERVADA.

Caso a autarquia assuma a coordenação da participação das escolas do concelho ou freguesia, através desse técnico que será, o principal interlocutor entre os professores e a APCOI, será efectuada a inclusão do logótipo da câmara municipal ou da junta de freguesia no site oficial do projeto na condição de "Autarquia Parceira". Consulte as condições específicas para “Autarquias Parceiras” no ponto 15 do regulamento.

Para mais informações, por favor, contactar:



APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

Tel: +351 210 961 868 | Telm: +351 960 47 47 00

E-mail: heroisdafruta@apcoi.pt