Projeto “Heróis da Fruta” quer chegar a todas as escolas do Município.
A APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil quer estender no ano letivo 2016-2017, a adesão de todas as escolas de 1º ciclo e jardins de infância do município de Ferreira do Zêzere, ao projeto “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável”. As inscrições para a 6ª edição desta que é já considerada a maior iniciativa gratuita de educação para a saúde em Portugal estão abertas a partir de 1 de setembro e prolongam-se até 14 de outubro de 2016. 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 236.227 alunos de todos os 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 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 tivémos participações de todos os distritos e regiões autómomas, mas a nossa meta é chegar a todas as escolas do país”.

A Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere aderiu a esta iniciativa tornando-se “Autarquia Parceira” da 6ª 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 2016-2017.

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 2016/2017 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 afectadas 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 14 de outubro de 2016.

Sobre o Projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável»
«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 em Portugal: está comprovado que a aplicação do modelo pedagógico dos «Heróis da Fruta» aumenta em pelo menos 42% o consumo de fruta diário das crianças que

nele participam. Além do incentivo ao consumo de fruta nas quantidades recomendadas pela OMS (Organização Mundial de Saúde), o projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável» leva também às crianças lições importantes sobre alimentação saudável, higiene oral, atividade física, economia e poupança, respeito pelo ambiente e bem-estar emocional, que as ajudam a crescer saudáveis, ativas e felizes. Site oficial do projeto «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável»: www.heroisdafruta.com

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. Desde Dezembro de 2010, a APCOI já beneficiou 255.570 crianças através das seguintes iniciativas: «Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável», «Corrida da Criança – Por um futuro mais saudável» e sessões gratuitas de aconselhamento personalizado com nutricionistas. 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